

Lola

LOVELY FOOD TO SHARE



#14
€ 4,50

VIET-NAM-NAM

PAPAYASALAT
SOMMERROLLEN
BUN BO & PHO
CURRY-ENTE
& VIELES MEHR



BROT BACKEN
MIT GEORG ÖFFERL



SOULFOOD
FOR RAINY DAYS



Don't
worry ...

BE HAPPY
SO ÜBERSTEHST DU
DEN WINTERBLUES



SWEET LOW CARB



INSPIRATION
11 FRAUEN
ZEIGEN UNS IHREN
WEG ZUM ERFOLG

SUGO-SPECIAL
PIKANT & SÜSS

WEIN
SCHMECKEN &
VERSTEHEN

PLUS AUSMALBILDER,
TIPPS VON DER OMA,
CHIEF OF SUGAR etc.



BIST DU GESUND?

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

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



SCHLEPPST DU DICH KRANK ZUR ARBEIT?

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

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



HALTEN DEINE SORGEN DICH NACHTS WACH?

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

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



SCHÖN WAR'S, SOMMER HALLO HERBST!

FOTO: Christoph Hofbauer



anna@lolaswelt.at

Kannst du dich an mein letztes Editorial erinnern? Es war die Ausgabe mit der Bucket List für einen genialen Sommer! Also Hand aufs Herz ... wie war dein Sommer? Hast du etwas gelernt? Etwas Aufregendes erlebt? Ich wünsche es mir auf jeden Fall für dich! Für meinen Teil kann ich verraten, dass ich nach langer Zeit wieder mal nachts schwimmen war, das erste Mal Kobe-Rind gegessen habe, zum ersten Mal auf Mykonos war und meinem Sohn einen Köpfler beigebracht habe (was eigentlich das Alleraufregendste war). Schön waren sie, die Sommermonate!

Und jetzt freu ich mich auf den Herbst. Denn ich muss zugeben, dass ich es ein wenig vermisse „zu wohnen“. Denn genauso gerne ich auf Urlaub fahre, unterwegs bin und mich auf diversen Spielplätzen und in wunderschönen Schanigärten aufhalte (selbstverständlich nach getaner Arbeit, Herr CEO Dr. Pirker ☺), freu ich mich jetzt auf meine Wohnung. Wieder meine vier Wände zu genießen, zu kochen, vielleicht ein wenig umdekorieren, zeichnen oder Freunde einladen. Du hast auch wieder Lust dich ein wenig einzukuscheln und um dich selbst zu kümmern? Dann werden wir dir mit dieser Ausgabe ganz bestimmt viel Freude bereiten. Denn du findest darin nicht nur köstliche Rezepte, sondern auch eine Portion Motivation. Elf tolle, faszinierende und einzigartige Frauen verraten dir ihren Werdegang, durch den sie sich jeweils ihre persönlichen Träume erfüllten. Diese Geschichte ab S. 86 darfst du dir auf keinen Fall entgehen lassen. Und falls du zu jenen Österreichern gehören solltest (statistisch gesehen ist es jeder Vierte), die ab November ein wenig in den sogenannten Winterblues verfallen, haben wir neben vietnamesischen Rezepten (ab S. 30), die dich sofort gedanklich und geschmacklich nach Asien und somit in die Sonne katapultieren, auch Tipps und Tricks um deinen Serotonin-Haushalt wieder in Schwung zu bringen!

*Ich wünsche dir einen tollen Herbst und Winter, lass es dir gut gehen, verwöhne dich, wohne, lebe, und iss gut ☺
Nur das Beste, Bussi*

A handwritten signature in dark ink, appearing to read 'Anna'.

INHALT



ÖFFERLS
BROTREZEPTE

108



SOUL FOOD

122



136

LOLAS STREET FOOD



140

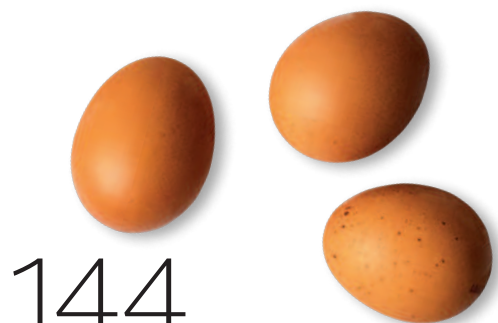
HAPPINESS-RATGEBER



11 POWERFRAUEN

86

*Unser Impressum
findest du
auf Seite 145!*



144

TIPPS VON DER OMA

KNACKIG & FRISCH

HERBST UND WINTER STECKEN VOLLER NEUIGKEITEN! OB RESTAURANTS, VERANSTALTUNGEN, LECKEREIEN, INNOVATIONEN ODER REZEPTE - WIR HABEN FÜR DICH DIE SPANNENDSTEN NEWS HERAUSGEPICKT. LASS DICH INSPIRIEREN UND VIEL SPASS BEIM AUSPROBIEREN!

TOO GOOD TO GO



Manche Zahlen machen einen ganz schwach. Lasst euch z.B. das mal auf der Zunge zergehen: ein Drittel (!) aller Lebensmittel werden weltweit verschwendet.

Allein in Österreich werden 577.000 Tonnen genießbare Lebensmittel unnötig weggeworfen. Pro Kilo nicht verzehrtem Brot werden etwa 1.000 Liter Wasser vergeudet und es wird zusätzlich viel unnötiges CO₂ freigesetzt. Die Lebensmittelverschwendung ist für ganze 8 Prozent der weltweiten Treibhausgasemissionen verantwortlich. Das muss sich doch ändern lassen?

Das lässt sich auch ändern! Too Good To Go ist Europas größte App gegen Lebensmittelverschwendung – und seit Kurzem gibt es sie auch in Österreich. Los ging es mit Partnerbetrieben in Wien, weitere Städte werden folgen. Die App ermöglicht es Betrieben wie Bäckereien, Restaurants, Cafés, Hotels und Supermärkten, ihr überschüssiges Essen zu einem vergünstigten Preis an Selbstabholer zu verkaufen. So entsteht eine Win-Win-Win-Situation: Ausgezeichnetes Essen für die Kundschaft, weniger Verschwendung für die Betriebe und Ressourcenschonung für die Umwelt! Das Konzept des 2015 in Dänemark initiierten Tech-Start-ups geht auf. Wenn wir schon mit großen Zahlen gestartet sind, lasst uns doch auch gleich die Erfolge auf diese Art präsentieren: Die App wurde rund 13 Millionen Mal weltweit installiert. Über 27.000 Unternehmen sind in 12 Ländern bereits dabei. Seit Anfang 2016 wurden weltweit 19,1 Millionen Mahlzeiten gerettet, was 48.471 Tonnen eingespartem CO₂ entspricht. Kein Wunder, dass Too Good To Go von Tech5 sogar zum "Hottest Start-Up 2019" gewählt wurde! Wir sagen: ab in den App-Store und sofort runterladen!

toogoodto.go.at



FOTOS: Too Good To Go

NIE WIEDER KAPUTTE KRÄUTER

Im Sommer gedeihen sie wie blöd, aber sobald es nicht mehr so uneingeschränkt sonnig und hell ist, wird es schwierig mit den Kräutern.

Bei WMF ist gegen dieses Problem ein Kraut gewachsen! In ihrem preisgekrönten Töpfchen herrschen dank integrierter Beleuchtung und Selbstbewässerungssystem die optimalen Bedingungen, damit Kräuter auch die dunkleren Jahreszeiten überstehen.

Wir legen jetzt mal kurz eine Gedenkminute ein für alle Basilikumtöpfe, die wir in den letzten Jahren um die Ecke gebracht haben – und laufen dann los, um uns das „WMF Ambient Kräuter@home“-Töpfchen zu holen! Gibt es übrigens für 1 und auch gleich für 2 Pflanzen.

wmf.com



EIN BISSCHEN SPASS MUSS SEIN



... vor allem in der kalten Jahreszeit! In unserer Winterblues-Geschichte (ab S. 140) raten wir euch, mal etwas Buntes anzuziehen. Ein lustiger Spruch obendrauf hebt auch gleich die Laune. Lolas Liebling? „Eat spaghetti to forgetti your regretti“ ♥ Gib's zu – du musstest gerade auch lächeln! In knalligem Rot sieht man darauf übrigens nicht mal Tomatensauce-Spritzer ;))

Von Teespring, ca. 23 €

LEGALE TEIGTASCHERL



Jetzt haben wir aber lang genug über die illegalen Teigtascherl-fabriken geredet, die in den letzten Wochen aufgefliegen sind – findet ihr nicht? Lasst uns doch über was Positives sprechen!

Unser Vorschlag: die „Damn good dumplings“, die ihr im Ballroom bekommt. Wir haben uns in die gefüllten Teigtascherl von Fabian Bican und Dominik Ertl ein kleines bisschen verliebt. Okay, okay, wir geben's ja schon zu: sehr verliebt! Aber ganz ehrlich, wer kann bei solchen Füllungen schon widerstehen? Wir sagen nur: Spicy Garnele mit Zitronengras, Ingwer und Wurzelgemüse, drauf gibt's Sesam, Wakame und Sweet-Chili-Mayo. Oder auch die veganen Tascherl mit geräuchertem Tofu, Pilzen und einem Topping aus frischen Kräutern, Spinat und Paprikamarmelade. Ach, und vom geschmorten Schweinebauch mit Limettenmayo, Jung- und Röstzwiebeln und Gurken-Kimchi können wir sowieso nicht genug bekommen. Die Dumplings werden übrigens im Lokal gemacht, in Bambuskörben gedämpft und sie fangen bei handlichen 6 Euro für sechs Stück an. Großes Like!

Ballroom – Damn good dumplings

Maria-Theresienstraße 5

1090 Wien

Mo. bis Fr. 11:30 – 15 Uhr

damngooddumplings.at



PASTA, PASTA!

Dass wir von Pasta nicht genug bekommen können, zeigt auch unsere Sugo-Geschichte auf S. 64! Zwar gibt es da auch süße Sugo-Varianten, aber bei den Pikanten war sich die Redaktion so einig wie selten: Da passen am besten Casarecce aus Kichererbsen und Fusilli aus roten Linsen dazu! Unbedingt ausprobieren!



FOTOS: Barilla (2), Patrick Steiner

Und weil wir gerade bei Pasta sind: Bereits zum achten Mal findet von 10. bis 11. Oktober die Pasta World Championship 2019 von Barilla statt – und das zum ersten Mal außerhalb Italiens! Anlässlich des 50. Jubiläums von Barilla France ist Paris Schauplatz des Geschehens! So wie im Vorjahr, wird heuer auch Österreich wieder bei der Pasta World Championship 2019 vertreten sein und Jungtalent Sebastian Butzi wird sein Bestes geben. **Alle weiteren Infos findest du auf barilla.at!**



DIE MOCHIS HABEN EIN BABY BEKOMMEN ...

... und zwar ein richtig Tolles! Nach Mochi, O.M.K., Mochi Ramen Bar und dem Kikko Bā gibt es jetzt eine fünfte Möglichkeit, in die Welt der Mochis einzutauchen. Im Deli gibt es die hippen, japanischen Sando-Sandwiches, unter anderem mit Rindfleisch und Zwiebelmarmelade oder auch mit Shiitakepilzen und Kraut. Für Naschkatzen wird ebenfalls gesorgt, die werden von Pâtissière Lena Lzicar mit japanisch inspiriertem Gebäck verwöhnt. Hingucker sind vor allem die senffarbenen Fliesen, die einen herrlichen Retro-Charme versprühen. Das Deli ist übrigens mit dem angrenzenden O.M.K. durch eine Tür verbunden. Wir sehen uns dort!

Mochi Deli
Praterstraße 16, 1020 Wien
Mo. bis Fr. 7:30 – 21 Uhr
Sa. 10 – 21:30 Uhr

FOTOS: Mochi Deli



MAD MEN LÄSST GRÜSSEN

Er sieht aus, als wäre er gerade einer Folge von *Mad Men* entsprungen, und erlebt gerade ein riesiges Comeback: der Barwagen! Wer Glück hat, findet ein echtes Retromodell in einem Vintage-laden. Wer keine Lust auf Suchen hat, wird auch in Interieurläden fündig. Im unteren Bereich des Wagens die Flaschen lagern, oben einschenken. Am besten besorgt ihr euch dazu auch noch einen Retro-Eiswürfelkühler. Haben wollen!

„Push Antic“ bei Westwing Now, € 169,-

KERAMIK, DIE GUTE LAUNE MACHT – JETZT AUCH IN WIEN!

Gerade jetzt, wo es draußen wieder grau und unfreundlich wird/ist, brauchen wir Sonnenschein in unseren vier Wänden! Die Keramik, der es immer gelingt, uns fröhlich zu stimmen, ist von Motel a mio. Gegründet wurde die Marke von den zwei Münchnerinnen Anna von Hellberg und Lauren Castien (siehe Bild). Die beiden kennen sich seit der Schule und lieben es mit ihren Familien nach Portugal zu reisen. Von dort kommen auch die wunderbaren Keramik-Kreationen! Diese werden fair und umweltfreundlich in Portugal produziert, die Designs sind handverlesen und –bemalt. Davon überzeugen könnt ihr euch künftig auch im ersten österreichischen Shop, der Anfang September in Wien aufgesperrt hat! ♥

Motel a mio, Neubaugasse 51, 1070 Wien
Motelamio.com



FOTO: Motel a mio/Urban Zintel

VERZÜCKT MIT EXTRA KNUSPRIGKEIT

**1000
+ 1 NE
REZEPTIDEE**
tantefanny.at

Es braucht nicht viel, um für einen Flammkuchen schöne Komplimente zu bekommen. Man nehme Tante Fanny Frischer Flammkuchenteig, der zu 100% aus regionalen Weizenmehl besteht, belege ihn mit frischen Zutaten und hat im Nu eine pikante oder süße Knusprigkeit geschaffen, deren Köstlichkeit jeder anerkennt.

AB OKTOBER IM 
NEUEN DESIGN



WWW.TANTEFANNY.AT

Römerquelle-PET-Flaschen sind zu 100 Prozent aus wiederverwertetem PET

Sommer, Sonne, Ferienzeit: Das anhaltend heiße und schöne Wetter lockt viele nach draußen. Mineralwasser gilt als beliebtester Durstlöscher der Österreicherinnen und Österreicher und liefert wichtige Mineralstoffe, ob prickelnd, mild oder still bleibt dabei Geschmackssache. Alternativen bieten kalorienfreie oder -reduzierte Getränke mit Geschmack. Auch für Sportler ist die Versorgung des Körpers mit ausreichend Mineralstoffen essenziell, sie legen dabei Wert auf leichte und praktisch zu handhabende Flaschen. Idealer Begleiter ist dafür seit Kurzem die Römerquelle-Sportflasche mit praktischem Verschluss und 750 ml erfrischendem stillem Mineralwasser.

Römerquelle Mineralwasser hat im April einen Meilenstein in der Getränkeindustrie gesetzt und sein gesamtes PET-Portfolio umgestellt. Sämtliche PET-Flaschen bestehen nun zu 100 Prozent aus recyceltem PET – egal, ob klassisches Mineralwasser, Römerquelle Emotion, Römerquelle fresh oder die fruchtigen Varianten von Römerquelle bio limo leicht und Römerquelle fruity.

Als Teil des Coca-Cola-Systems folgt Römerquelle ehrgeizigen Klima- und Nachhaltigkeitszielen, welche die Vorgaben der lokalen Gesetzgeber oft übertreffen. In Bezug auf den Anteil des recycelten Materials in neuen PET-Flaschen hat die EU vorgegeben, dass 2025 der Anteil 25 Prozent betragen soll, spätestens 2030 soll der Anteil 30 Prozent betragen. Mit der PET-Flasche aus zu 100 Prozent recyceltem Material ist Römerquelle diesem Ziel also um mehr als 10 Jahre voraus.

„Gemeinsam mit unseren Partnern haben wir die volle Kraft in die Entwicklung der 100-Prozent-Recycled-PET-Flasche gelegt. Mitentscheidend für die Möglichkeit, die PET-Flaschen aus zu 100 Prozent wiederverwertetem Material zu produzieren, ist die Verfügbarkeit der Rohstoffe“, erläutert Katharina Rößl, Senior-Brand-Managerin von Römerquelle. Bereits heute werden in Österreich drei von vier PET-Flaschen auf diesem Weg einer erfolgreichen Kreislaufwirtschaft zugeführt. „Es muss unser aller Bestreben sein, den Anteil von richtig entsorgten PET-Flaschen von derzeit 76 Prozent weiter zu erhöhen. Denn nur dann kann aus Flasche wieder Flasche werden“, so Rößl.

Aus der Flasche ...

... werde Flasche.
Dank der Sammeleidenschaft der Konsumenten steht recyceltes PET für neue Flaschen zur Verfügung.
www.roemerquelle.at

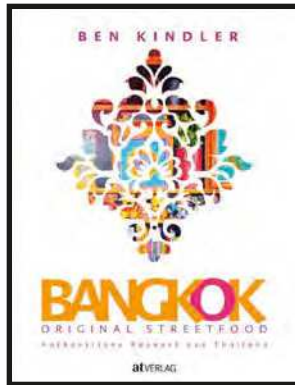


RÖMERQUELLE®

www.roemerquelle.at

GARKÜCHEN-LIEBE

Bangkoks Streetfood muss man mindestens einmal im Leben gesehen und gegessen haben – am besten natürlich öfter als einmal ;-). Wer es in nächster Zeit nicht nach Thailand schafft oder aber geniales Urlaubsfeeling auf den heimischen Esstisch bringen will, für den haben wir den ultimativen Buchtip: Ben Kindler ist

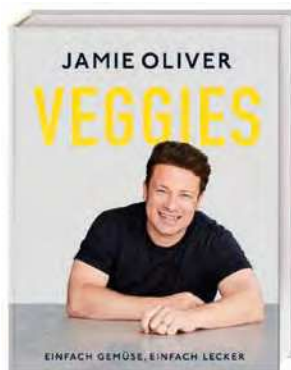


ausgebildeter Thai-Chef und präsentiert in „Bangkok Original Streetfood“ seine Lieblingsrezepte, die er vor Ort alle selbst gekocht hat. Beispiele gefällig? Wie wäre es mit Tod Man Pla (Fischkuchlein), Yum Woon Sen (Glasnudelsalat) oder Kreung Gaeng Ped Dai (gelbem Dry-Curry mit Shrimps)? Stimmungsvolle Rezepte, wunderbare Gerichte, authentische Bilder aus Bangkok – das ist wirklich Thai-Streetfood at its best!

Erschienen im AT Verlag, 30,80 €

Als Lola letztes Jahr mit Jamie Oliver in der Toskana war, hat er uns bereits davon erzählt: er habe ein fix und fertiges Veggie-Kochbuch in seiner Lade liegen und warte nur auf den richtigen Moment, es veröffentlichen zu können. Eine wahre Herzensangelegenheit, denn obwohl Jamie Fleisch liebt, ist ihm das Kochen mit Gemüse überaus wichtig. Stichwort Nachhaltigkeit, Gesundheit und Umweltschutz! Auch die Analysen seiner Social-Media-Kanäle zeigen ihm, dass die Nachfrage nach guten, raffinierten, vegetarischen Rezepten immer mehr steigt. Nun ist es endlich soweit: in seinem neuesten Kochbuch „Veggies – einfach Gemüse, einfach lecker“ gibt es 116 Rezepte die aus aller Welt inspiriert wurden. Riesige Vorfreude 😊

Erschienen bei Dorling Kindersley, 27,80 €



HEISS ERWARTET



KÖSTLICHE REZEPTE AUF
WWW.OELZ.COM



Den Herbst bewusst genießen.

Entdecken Sie den **Ölz Mehrkorn Toast** mit hohem Ballaststoffgehalt als Basis für viele Rezept-Ideen.

Genau das Richtige für gemütliche Herbsttage ist ein bewusster **Ölz Mehrkorn Toast** mit roten Rüben und Sonnenblumenkernen.

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

CHICKEN-BBQ- BURGER MIT CHILI-CHEDDAR

FOTOS: Michael Rathmayer



Ganz dem Scharf-Trend folgend hat Rupp eine neue Käsescheibe mit würzig-scharfer Chili-Note und leckerem Cheddar auf den Markt (bzw. auf die Burger der Österreicher) gebracht. Die klein geschnittenen Jalapeños-Stücke bringen eine angenehme Schärfe in den cremigen Cheddar-Käse. Würzige Abwechslung auf Burger, Toast und Sandwich sind damit garantiert. Einzeln verpackt bleiben die acht Scheiben dennoch lange frisch, sollte doch mal was übrig bleiben. Wir konnten uns nicht zurückhalten und kreierten unseren eigenen Rupp-Lola-Burger. Viel Freude beim Nachkochen und genießen!



4 Portionen

- 2 Hühnerbrustfilets
- 2 EL Olivenöl
- 150 ml Hühnersuppe
- 4 Laugenweckerl
- 8 Scheiben Rupp Cheddar Chili
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Paradeiser
- 1 Handvoll Salatmix

BBQ-Sauce:

- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL brauner Zucker
- 250 g Ketchup
- 2 EL Weißweinessig
- ½ TL Chilipulver
- ½ TL Paprikapulver

Weiters:

Meersalz, Pfeffer

- 1 Für das Pulled Chicken die Hühnerbrüste beidseitig kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch ca. 5 Minuten rundum scharf anbraten. Hühnersuppe zugießen, Pfanne abdecken und ca. 15 Minuten garen lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
- 2 Für die Sauce Zwiebel schälen und würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelstücke darin goldgelb anschwitzen. Zucker, Ketchup, Essig, Chilipulver und Paprikapulver zugeben. Sauce ca. 15 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Fleisch mit 2 Gabeln zerzupfen und untermischen.
- 3 Rohr auf 220°C vorheizen. Weckerl aufschneiden. Böden mit Rupp Cheddar Chili belegen und auf ein Blech legen. Im Rohr ca. 5 Minuten überbacken.
- 4 Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Paradeiser in Scheiben schneiden. Weckerlböden mit Salatblättern, BBQ-Chicken, Zwiebelringen, Paradeiser-scheiben und den oberen Hälften der Weckerl belegen.

PROMOTION



WIEDERSEHEN MACHT FREUDE

Die 100% rePET-Milchflasche der NÖM ist recycelt und recyclebar. Zum einen besteht die Flasche aus wiederverwertetem Material, zum anderen ist sie durch ihre Transparenz 100% recyclebar und kann damit wieder einwandfrei in den Recyclingkreislauf rückgeführt werden. Somit setzt NÖM als einzige CO2-neutrale Molkerei Österreichs auf eine Verpackung, die den geringsten CO2-Fußabdruck hinterlässt und der Umwelt auf lange Sicht gut tut. Da schmeckt die Milch doch gleich nochmal besser!

REZEPT: CHARLOTTE CERNY

FLOTTI-KAROTTI-KÜCHE



Kochen mit wenigen Zutaten boomt. Jetzt gibt es auch ein praktisches Kochbuch für all jene, die das Konzept vegan umsetzen möchten. In „Vegan mit 5 Zutaten“ von Roxy Pope und Ben Pook ist der Name Konzept. Über 100 pflanzliche, schnelle und einfache Rezepte von den Machern des Erfolgsblogs „So vegan“. Erschienen bei Riva, € 20,60

PROMOTION



LOLA LIEBT PROSECCO!

Ja wir lieben Sprudel, und zwar ausnahmslos - die ganze Redaktion! Und deshalb trinken wir, wenn es eine Gelegenheit gibt, fast immer nur Prickelndes. Also lag es auf der Hand, dass unsere Mädels beim Lola-Cover-shooting auch damit überrascht worden sind. Diesmal hatten wir etwas Supergutes im Gepäck: Mionetto Prosecco, einmal Rosé und einmal Brut! Welcher der Bessere ist, können wir gar nicht sagen, aber beide überzeugen uns mit ihrem fruchtigen Bukett und ihrer herrlichen Perlage. Große Empfehlung der Redaktion!

mionetto.com



SO BUNT WIE DEIN LEBEN!

Lust auf frischen Smoothie? Dann haben wir genau das Richtige für dich! Das Wiener Start-Up Colour Cups hat Österreichs erste Ready-To-Mix-Smoothies auf den Markt gebracht.

Den Cup bestellst du mit frisch befüllten Nüssen, Samen und Hülsenfrüchten, und das in bester Bio-Qualität. Jetzt musst du den tiefgekühlten Inhalt nur noch mit einer Flüssigkeit deiner Wahl im Mixer mixen und genießen. Ob Milch oder Wasser liegt ganz bei dir. Wir lieben die Smoothies mit Mandelmilch! Aktuell sind die sechs Geschmacksrichtungen Acai Power, Berry Nuts, Choc'n Nuts, Curcuma Orange, Pineapple Greens und Tropical Cashew im Onlineshop erhältlich. Jeder Cup liegt zwischen 5 und 5,50 Euro. Wir wünschen viel Freude beim Probieren und Bestellen!

colourcups.at



NASCHKATZEN AUFGEPASST!

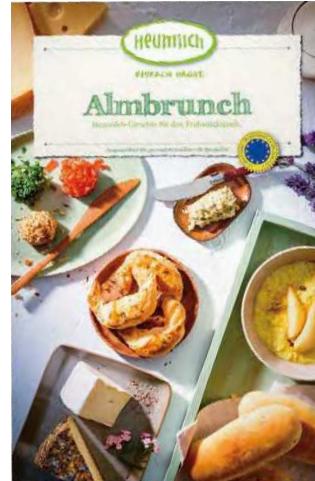
Teetrinken und zugleich die Geschmacksnoten von frisch gebackenen Keksen genießen, dieses Vergnügen versprechen die neuen Kreationen von Sonnentor. Die Teemischungen mit den klingenden Namen *Lebkuchen Zeit* und *Zimt Zauber* sind die perfekten Begleiter in der kalten Jahreszeit. Einfach in die Lieblingsdecke kuscheln und Tasse für Tasse genießen.

Mehr Infos: www.sonnentor.com



PROMOTION

HEUMILCH-REZEPTHEFT #9: „ALMBRUNCH“



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.

PROMOTION



Heumilch

EINFACH URGUT.

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

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

Ausgezeichnet als „garantiert traditionelle Spezialität“.




Mehr auf heumilch.at

GARANTIERT GENTECHNIKFREI* UND SILAGEFREI

* Laut Definition des Österreichischen Lebensmittelkodex für gentechnikfrei erzeugte Lebensmittel.

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

 Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

LE 14-20
Entwicklung für den ländlichen Raum

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





The graphic features the words 'MORE TASTY' in a large, bold, black sans-serif font at the top. Below it, the word 'LESS' is in a smaller, bold, black sans-serif font. Underneath 'LESS', the word 'CARB' is in a large, bold, black sans-serif font. A pink arrow points upwards from the left, with the word 'HIGH' written vertically inside it. Another pink arrow points downwards from the right, with the word 'LOW' written vertically inside it. The entire graphic is decorated with small pink dots of varying sizes.

MORE TASTY LESS CARB

GENUSS MIT GUTEM GEWISSEN

OKAY, NICHT AUSFLIPPEN, ABER WIR HABEN TOLLE NEUIGKEITEN FÜR EUCH.
FIGURBEWUSST SEIN UND TROTZDEM NICHT AUF SÜSSES VERZICHTEN - DAS GEHT!

WAS? ECHT? JAAAAA! IN DEM NEUEN BUCH „LOW CARB BACKEN“ WIRD
GENAU ERKLÄRT, WIE ES FUNKTIONIERT. WIR SIND DANN MAL WEG UND
SUCHEN UNSERE GRÖSSTE TORTENFORM :-)

Rezepte Maria Panzer & Mara Hörner **Fotos** EMF/Maria Panzer/Mara Hörner

E

B S

F**K CARBS!



BUTTERMILCH MOUSSE- TORTE

16 Stück
Springform (20 cm Ø)

Für den Boden:

50 g Kokosraspel
100 g Cashewkerne
75 ml geschmolzenes Kokosöl
30 g Rohrohrzucker

Für die Buttermilch-Mousse:

8 Blatt weiße Gelatine
Saft von 1 Zitrone
700 g Buttermilch
100 ml Agavendicksaft
4 Eiweiß (Größe M)

Außerdem:

einige Kakao-Nibs
½ TL gefriergetrocknetes Himbeerpulver
einige Cashewkerne
essbare Blüten

- 1 Die Springform mit Backpapier auslegen. Die Kokosraspel mit den Cashewkernen in einem Standmixer sehr fein zerkleinern. Das geschmolzene Kokosöl und den Rohrohrzucker dazugeben und weitermixen. Die Masse gleichmäßig in der Springform verteilen, andrücken und für etwa 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
- 2 Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den Zitronensaft in einem Topf bei niedriger Hitze erwärmen; er darf nicht kochen! Die Gelatine ausdrücken, zum Zitronensaft geben und unter Rühren auflösen. Wenn die Gelatine flüssig ist, den Topf vom Herd nehmen.
- 3 Die Buttermilch mit dem Agavendicksaft verrühren, 2 EL davon mit der Gelatine verrühren. Anschließend die übrige Buttermilchmischung zur Gelatine geben und unterrühren. Beiseitestellen und einige Minuten stehen lassen.
- 4 Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die Buttermilchmischung heben, bis eine homogene luftige Masse entstanden ist. Die Buttermilchmasse auf den Boden gießen und die Torte im Kühlschrank über Nacht fest werden lassen.
- 5 Am nächsten Tag die Torte mit einem Messer vorsichtig vom Rand der Form trennen und aus der Form lösen. Den Tortenrand mit Kakao-Nibs, Himbeerpulver, einigen Cashewkernen und Blüten nach Wunsch dekorieren.





WALNUS KUGELN

20 Stück

75 g zimmerwarme Butter

30 g Birkenzucker

30 g Erythrit

1 Ei (Größe M)

50 g Sojamehl

60 g Mandelmehl

1 TL Backpulver

50 g Walnusskerne

20 ganze Walnusskernhälften

So klein,
so süß,
so gut! ♥

- 1 Die Butter mit Birkenzucker und Erythrit in einer Schüssel schaumig aufschlagen. Das Ei unterrühren. Soja- und Mandelmehl mit Backpulver mischen und die Mischung portionsweise zugeben. Die Walnusskerne fein hacken und unter den Teig kneten.
- 2 Den Ofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Aus dem Teig mit den Händen 20 pralinengroße Kugeln formen, diese etwas flach drücken und mit etwas Abstand auf das Backblech legen. Je 1 Walnusskernhälfte obenauf setzen.
- 3 Die Plätzchen im heißen Ofen (Mitte) 10–12 Minuten backen. Danach herausnehmen und auskühlen lassen.

16 Stück
Springform (24 cm Ø)

4 Eier (Größe M)

80 g Birkenzucker

150 g gemahlene Mandeln

150 g Zartbitterschokolade (mind. 70 % Kakaogehalt)

150 g Butter

Außerdem:

Butter für die Form

- 1 Den Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Springform mit Butter einfetten.
- 2 Die Eier trennen. Die Eiweiße mit dem Zucker steif schlagen und die gemahlene Mandeln unter den Eischnee ziehen. Den Eischnee kühl stellen.
- 3 Die Eigelbe in einer Rührschüssel mit einem Schneebesen verschlagen. Schokolade und Butter in Stückchen schneiden, in eine Schüssel geben und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Dann die Mischung kurz beiseitestellen.
- 4 Den Schoko-Butter-Mix portionsweise zu den Eigelben geben und verrühren. Den Mandel-Eischnee unterziehen.
- 5 Den Teig in die Springform füllen und im heißen Ofen (Mitte) 40 Minuten backen. Den Kuchen herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

SCHOKO- KUCHEN OHNE MEHL







NUSSECKEN MIT SCHOKOLADE

24 Stück
Backform (20 x 30 cm)

Für den Teig:

250 g Butter

150 g Mandelmehl

40 g Kokosmehl

75 g Birkenzucker

2 Eier (Größe M)

Für den Belag:

100 g zimmerwarme Butter

50 g Birkenzucker

100 g gemahlene Haselnusskerne

100 g gehobelte Haselnusskerne

100 g gehobelte Mandeln

40 g Zartbitterschokolade (mind. 70 % Kakaogehalt)

- 1 Die Butter in Stückchen schneiden. Mit Mandelmehl, Kokosmehl, Birkenzucker und Eiern rasch zu einem Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und etwa 30 Minuten in den Kühlschrank legen.
- 2 Inzwischen für den Belag die Butter mit Birkenzucker cremig aufschlagen. Die gemahlene Haselnusskerne unterziehen. Vorsichtig die gehobelten Haselnusskerne und Mandeln unter die Masse mischen.
- 3 Den Ofen auf 175 °C (Umluft) vorheizen. Die Backform mit Backpapier auslegen. Den Teig in der Größe der Form ausrollen und in die Form legen. Den Belag auf dem Teig verteilen und möglichst glatt verstreichen. Den Teig im heißen Ofen (Mitte) in etwa 25 Minuten goldbraun backen.
- 4 Den Kuchen herausnehmen und auskühlen lassen, dann in gleichmäßige Dreiecke schneiden. Die Schokolade hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Die Schokolade in Schlieren über die Nuss-ecken ziehen und diese auf Backpapier trocknen lassen.

WISSENSWERTES: LOW CARB

LOW CARB STEHT FÜR „WENIG KOHLENHYDRATE“.

Warum diese Ernährungsform sich positiv auswirken kann? Wenn du Kohlenhydrate zu dir nimmst, steigen Blutzucker- und Insulinspiegel an. Bei kurzkettigen Carbs geschieht dies sehr schnell, genauso schnell sackt der Insulinspiegel wieder ab, sogar auf ein niedrigeres Niveau als zuvor. Das kann zu Heißhungerattacken führen.

WAS IST DAS ZIEL VON LOW CARB?

Durch die Reduzierung von Kohlenhydraten wird ein konstanter Blutzuckerspiegel angestrebt. Die Folge: ein geringeres Hungergefühl. Zudem rückt unser Körper den Fettröllchen auf die Pelle, wenn er keine Kohlenhydrate verbrennen muss.

BEIM LOW-CARB-BACKEN WERDEN ANDERE MEHLE ALS BEIM „NORMALEN“ BACKEN VERWENDET.

Mandel- und Kokosmehl spielen die Hauptrollen. Sojamehl, Proteinpulver sowie gemahlene Mandeln und Haselnüsse werden oft mit den Mehlen gemischt, um Süßem eine spannende Note zu geben. Leinsamenmehl wird vor allem für würziges Backwerk (z.B. Brote) verwendet.

DAMIT UNSERE BACKKUNSTWERKE NICHT AUSEINANDERBRECHEN, MÜSSEN WIR FÜR BINDUNG SORGEN!

Low-Carb-taugliche Bindemittel sind Erdnussbutter, Mandelmus, Johannisbrotkernmehl und Guarkernmehl. Besonders wichtig: Eier!

SÜSSES OHNE ZUCKER UND MIT WENIG KALORIEN – TRÄUMEN WIR DAVON NICHT ALLE?

Beim Low-Carb-Backen wird der Traum Wirklichkeit. Aber Achtung: nicht gleich den ganzen Kuchen aufnaschen, denn die Zuckeraustauschstoffe (Birkenzucker, Stevia, Erythrit und Fiber-Sirup) können abführend wirken.

BEI MANDELMEHL & CO. VARIIEREN DIE PRODUKTE JE NACH HERSTELLER.

Wird der Teig mit dem gewählten Mehl zu trocken, einfach etwas Milch hinzufügen. Wird er zu weich, etwas Mandelmehl einarbeiten.

ERYTHRIT UND BIRKENZUCKER LÖSEN SICH NICHT SO GUT, DAHER IM STANDMIXER ZU PUDER MAHLEN!

Bitte immer frisch vorm Backen machen und nicht auf Vorrat vorbereiten, da beide Sorten schnell verklumpen.

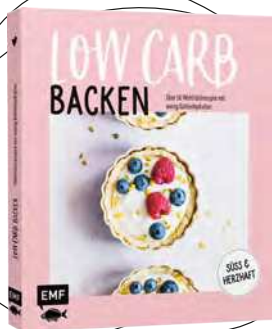
ALLE ZUTATEN SOLLTEN ZIMMERTEMPERATUR HABEN.

Nur bei Mürbteig wird kühl-schrankkalte Butter verwendet.

LOW-CARB-BACKWERK SCHMECKT ETWAS ANDERS ALS NORMALE KUCHEN, TORTEN & CO.

Klar, andere Mehle, andere Süßstoffe, anderes Ergebnis! Supergut, aber doch anders!

DAS BUCH



**LOW CARB BACKEN - Über
50 Wohlfühlrezepte mit wenig
Kohlenhydraten von Maria Panzer,
EMF Verlag, 15,50 Euro**

Naturschönheit.



PEKANNUSS AVOCADO- BROWNIES

16 Stück
Backform (24 x 24 cm)

Für die Brownies:

100 g Zartbitterschokolade (mind. 70 % Kakaogehalt)

250 g Avocado (ca. 1½ Avocados)

2 EL Backkakao

1 EL Kokosöl

2 Eier (Größe M)

100 g Pekannusskerne

50 g Kokosmehl

¼ TL Natron

1 TL Backpulver

40 g Birkenzucker

30 g Erythrit

Für das Topping:

30 g Zartbitterschokolade (mind. 70 % Kakaogehalt)

Pekannusskerne

- 1 Die Schokolade hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen, dann handwarm abkühlen lassen. Das Avocadofruchtfleisch aus der Schale lösen und 250 g abwiegen. Avocado mit Backkakao, Kokosöl, Eiern und geschmolzener Schokolade pürieren.
- 2 Den Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Backform mit Backpapier auslegen. Die Hälfte der Pekannusskerne hacken, die andere Hälfte im Mixer mahlen. Beides mit Kokosmehl, Natron, Backpulver, Birkenzucker und Erythrit vermischen.
- 3 Die Mischung unter die Avocadomasse rühren und den Teig in die Form füllen.
- 4 Im heißen Ofen (Mitte) etwa 15 Minuten backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
- 5 Für das Topping die Schokolade hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. In Schlieren über die Brownies verteilen. Die Pekannusskerne grob hacken und den Kuchen damit bestreuen.



AM THUC VIET NAM

FRISCH, FRISCHER,
VIETNAMESISCH





HABT IHR SCHON VON UNSEREM NEUEN LIEBLINGSVIETNAMESEN GEHÖRT? IM NGUYEN'S IM ZWEITEN BEZIRK IN WIEN GIBT ES SO FANTASTISCHES ESSEN, DASS WIR EUCH DAS AUF GAAAR KEINEN FALL VORENTHALTEN KÖNNEN! VON SOMMERROLLEN BIS ZU PHÓ: DIESE GERICHTE SCHMECKEN WIE EIN KLEINER GETAWAY- TRIP NACH VIETNAM! GENAU DAS RICHTIGE IN DEN KALTEN JAHRESZEITEN ...

Fotos Nadine Poncioni **Rezepte** Familie Nguyen

Thien Nguyen und seine Familie (bekannt aus dem Vietthao und dem Pho House auf der Lerchenfelder Straße) haben binnen kürzester Zeit die halbe Leopoldstadt eingekocht und zu ihren Stammgästen gemacht. Ums Eck vom Karmelitermarkt ist ganz schön was los, seit Thien dort sein vietnamesisches Lokal Nguyen's aufgesperrt hat. Auch Lola ist oft zu Gast und hat sich so sehr in das Essen verliebt, dass irgendwann (ok, nach der einen oder anderen Runde Saigon Heat) klar war: hier machen wir unser nächstes Covershooting! Und weil Thien kein Spaßverderber ist (nach dem einen oder anderen Saigon Heat) (ok, sonst auch nicht), war er auch sofort mit dabei.

*Vielen Dank
für das tolle
Essen!*





Achtung: Beim Nachkochen der Rezepte ist es wichtig, mit Gefühl zu kochen: in der vietnamesischen Küche wird selten etwas abgewogen, sondern mit Gefühl an die Sache herangegangen. Wichtig ist zudem, bei den Kräutern (asiatische Minze, Thai-Basilikum und Koriander) nicht zu sparen! Wenn ihr euch ein wenig inspirieren lassen wollt, schaut auf jeden Fall bald mal bei Thien vorbei (vorher nicht aufs Reservieren vergessen!). Verpassen dürft ihr auf keinen Fall den Sonntag im Nguyen's: da gibt es das vietnamesische Familienessen. Also kein À-la-carte-Bestellen, sondern Gerichte, die in Vietnam zuhause gekocht werden. Man zahlt 15,50 Euro und isst, was auf den Tisch kommt – danach rollt man sich fix glücklich heim ... So mögen wir das!

*#roseallday
(mein Lieblings-
Hashtag)*

NGUYEN'S

Große Pfarrgasse 5
1020 Wien
Di. bis Sa. 11.30–15 Uhr und 17.30–22.30 Uhr
So. 12–20 Uhr
01/890 98 55

GỎI CUỐN



VIETNAMESISCHE
SOMMERROLLEN
MIT AVOCADO

4 Portionen

8 runde Reispapierblätter
8 grüne Salatblätter
4 Handvoll gekochte Bún-Reisnudeln
16 Julienne-Streifen Salatgurke
Thai-Basilikum, Minze, Koriander (grob gehackt, nach Belieben)
2 Avocados in Scheiben

Sauce:

4 Knoblauchzehen
Öl
Erdnussbutter
Hoisinsauce
Zitronensaft
Zucker
Geriebene, geröstete Erdnüsse

1 Reispapierblätter nach Packungsanleitung in Wasser kurz einweichen (nicht zu feucht werden lassen!), mit Salatblättern, Nudeln, Salatgurke, Kräutern und Avocado belegen. Gut einrollen.

2 Knoblauch schälen und klein schneiden. In etwas Öl anbraten. Nach Belieben Erdnussbutter und Hoisinsauce hinzufügen und verrühren. Mit Zucker und Zitronensaft abschmecken und Wasser hinzufügen, um eine Konsistenz zwischen cremig und flüssig zu erhalten. Zum Servieren mit Erdnüssen bestreuen.

GỎI ĐU ĐỦ TÔM

4 Portionen

1 grüne Papaya
1 große Karotte
1 Bund asiatische Minze
8 mittelgroße, blanchierte Garnelen
½ Bund Koriander

Dressing:

4 EL Fischesauce
12 EL Wasser
4 EL Limettensaft
4 TL Zucker
1-2 Chilischoten (*klein geschnitten*)

1 Papaya und Karotte schälen und in feine Streifen hobeln. Asiatische Minze fein schneiden. Garnelen halbieren.

2 Alle Zutaten für das Dressing vermischen.

3 Papaya, Karotte, Minze und Garnelen mischen. Dressing in die Zutaten kräftig einmassieren. Salat ziehen lassen (umso länger, umso besser!).

4 Mit gehacktem Koriander bestreut anrichten.



PAPAYASALAT MIT GARNELEN

LOLAS HAPPY PLAYLIST

CHIC - I Want Your Love
First Choice - Let No Man Put Asunder
Jackie Moore - This Time Baby
Gladys Knight - It's A Better Than Good Time
Loleatta Holloway - Love Sensation
Gwen McCrae - Keep The Fire Burning
Evelyn „Champagne“ King - Shame
The O'Jays - I Love Music
Idris Muhammad - Could Heaven Ever Be Like This
Sylvester - Over And Over
Harold Melvin & The Blue Notes - Don't Leave Me This Way
First Choice - Dr. Love
Chicago - Street Player
Stevie Wonder - All I Do
Candi Staton - Young Hearts Run Free
Diana Ross - I'm Coming Out

*.. schadet nie beim
Dinner mit Freunden:
Happy Sounds :)*

Ca. 20 Stück

20 Reispapierblätter

Fülle:

50 g getrocknete Morcheln
1 große Süßkartoffel
1 große Karotte
1 große Zwiebel
2 Jungzwiebeln
250 g Schweinefaschiertes
100 g gekochte Glasnudeln
1 Ei
1 EL Fischesauce

Sauce:

4 kleine, geschälte Knoblauchzehen
4 kleine Chilischoten
4 kleine, geschälte Karotten
Saft von 4 Limetten
4 EL Fischesauce

Weiters:

Öl, Pfeffer

- 1 Für die Sauce Knoblauchzehen, Chili und Karotten klein schneiden, mit Limettensaft und Fischesauce vermischen und nach Belieben mit Wasser verdünnen.
- 2 Morcheln in Wasser einlegen, bis sie weich sind. Ausdrücken und klein schneiden. Süßkartoffel, Karotte und Zwiebel schälen und zusammen mit den Jungzwiebeln fein klein schneiden.
- 3 Alle Zutaten vermischen und mit Pfeffer kräftig würzen. Reispapierblätter nach Packungsanleitung in Wasser anfeuchten (nicht zu feucht werden lassen!) und mit Fülle belegen. Gut einrollen und in heißem Öl frittieren.
- 4 Zusammen mit der Sauce und eventuell einer Salatgarnitur anrichten.

FRÜHLINGS- ROLLEN MIT SCHWEIN



CHẢ
GIÒ
HEO

BÚN THỊT BÒ



4 Portionen

4 Handvoll Bún-Reisnudeln
350 g Rindsfilet
1 Knoblauchzehe
8 Handvoll knackiger, grüner Salat (*Endivien, Lollo Rosso etc.*)
1 Handvoll asiatischer Kräuter (*Thai-Basilikum, Minze etc.*)
12 kleine Frühlingsrollen (*siehe S.36*)
2 Handvoll klein gehackte Erdnüsse

Sauce:

4 kleine, geschälte Knoblauchzehen
4 kleine Chilischoten
4 kleine, geschälte Karotten
Saft von 4 Limetten
4 EL Fischsauce

Weiters:

Öl, Salz, Pfeffer

- 1 Für die Sauce Knoblauchzehen, Chili und Karotten klein schneiden, mit Limettensaft und Fischsauce vermischen und nach Belieben mit Wasser verdünnen.
- 2 Bún-Reisnudeln nach Packungsanleitung kochen, abgießen und beiseite stellen.
- 3 Rindsfilet in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. In etwas Öl Knoblauch und Fleisch anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Vier Bowls herrichten, jeweils 1 Handvoll Nudeln darin verteilen. Gebratenes Fleisch und grob zerteilten Salat darauf anrichten. Mit gehackten Kräutern belegen. Sauce über den Zutaten verteilen. Frühlingsrollen dritteln und zusammen mit den Erdnüssen auf den Bowls verteilen.

RINDFLEISCH AUF REIS- NUDELN MIT FRÜHLINGS- RÖLLCHEN





TOMATEN-TOFU MIT DILLE

4 Portionen

2 Tofu
8 Tomaten
2 Jungzwiebeln
1 großer Bund Dille
2 Knoblauchzehen
½ l Gemüsesuppe
Öl, Salz, Pfeffer

- 1 Tofu würfeln und in etwas Öl rundum anbraten. Beiseite stellen, Öl gut abtupfen.
- 2 Tomaten achteln, Jungzwiebeln grob zerteilen. Dille hacken. Knoblauch schälen und klein schneiden.
- 3 Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch darin anbraten, vorgebratenen Tofu, Tomaten und die Hälfte der Dille zugeben. Mit Suppe ablöschen und gut durchziehen lassen. Köcheln lassen, bis sich die Flüssigkeit reduziert hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Mit Jungzwiebeln und restlicher Dille bestreut anrichten.

DÂU HỦ CÁ CHUÁ





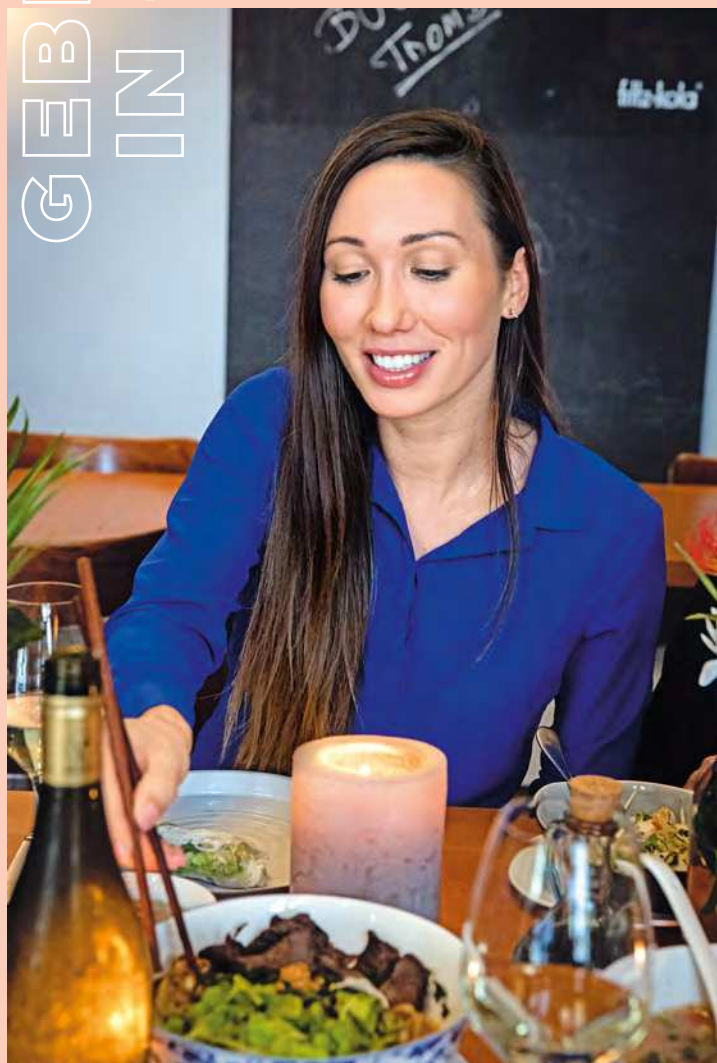
VINTIO
CARI

GEBRATENE ENTE IN CURRYSAUCE

4 Portionen

4 kleine Knoblauchzehen
4 Karotten
½ Chinakohl
1 Pak Choi
4 Handvoll Mungobohnensprossen
4 EL gelbes Currypulver
½ l Gemüsesuppe
2 Entenbrüste
Öl, Salz, Pfeffer

- 1 Knoblauch und Karotten schälen und klein schneiden. Chinakohl und Pak Choi zerkleinern.
- 2 Knoblauch in etwas Öl anbraten. Gemüsestücke zugeben und mitbraten. Curry einrühren, kurz rösten und mit Suppe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Entenbrüste halbieren und in heißem Öl frittieren. In Scheiben schneiden.
- 4 Vier Schalen herrichten. Gemüse aus der Sauce heben und auf den Schalen verteilen. Entenbrustscheiben auf dem Gemüse anrichten und mit der Sauce umgießen. Dazu serviert man Reis.



VIETNAMESISCHE SUPPE MIT RINDFLEISCH

4 Portionen

Suppe:

1 große Knolle Ingwer
1 große, geschälte Zwiebel
2-3 Zimtstangen
½ Handvoll Kardamomkapseln
½ Handvoll Sternanise
1,5 kg Knochenmark, Beinfleisch vom Rind und Ochsenfleisch
4 l Wasser

Toppings:

4 Handvoll kurz gekochte Reisnudeln
200 g dünn aufgeschnittenes Rindsfilet
Rote Zwiebeln (in Ringen)
Jungzwiebeln (in Ringen)
Mungbohnen sprossen
Asia-Kräutermix (Minze, Koriander etc.)
Zitrone
Hoisinsauce
Chilisauce

Weiters:

Öl, Zucker, Salz, Pfeffer, Fischsauce

- 1 Ungeschälten Ingwer mit Zwiebel im Rohr möglichst dunkel rösten. Zimt, Kardamom und Sternanise ohne Öl in einer Pfanne anrösten. Pfanne dabei schwenken, damit nichts anbrennt.
- 2 Fleisch in einem großen Topf in wenig Öl anbraten, mit etwas Wasser ablöschen und mit restlichem Wasser aufgießen und zum Köcheln bringen. Gewürze, Ingwer und Zwiebel zugeben. Nach Belieben Zucker und Fischsauce zugeben. Man rechnet etwa 1 bis 6 EL Zucker bzw. Fischsauce. Mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe aufkochen, im Anschluss Hitze reduzieren und für etwa 3 Stunden bei mittlerer Temperatur köcheln lassen. Schaum regelmäßig abschöpfen.
- 3 Abseihen und mit Fischsauce abschmecken. Beinfleisch und Ochsenfleisch in Scheiben schneiden.
- 4 In vier großen Schalen Reisnudeln anrichten. Gekochte und rohe Fleischscheiben darauf verteilen. Mit Suppe aufgießen. Mit Zwiebeln und Jungzwiebeln bestreuen.
- 5 Auf vier Extratellern Sprossen, Kräuter, Zitrone und Saucen zur Suppe reichen, die nach Belieben reingerührt werden.



PHỞ²
BÒ



*Danke Mädels
für den
tollen Abend!
♡*

NEUN MAL KLUG VIETNAMESISCHE KÜCHE



1. DIE VIETNAMESISCHE KÜCHE BASIERT AUF **VIER GESCHMACKSELEMENTEN**, DIE AUF DIESEN ZUTATEN BASIEREN: **FISCHSAUCE, REISESSIG, SALZ UND ZUCKER**. PFEFFER WIRD SEHR SELTEN VERWENDET, OBWOHL VIETNAM DER WELTWEIT ZWEITWICHTIGSTE EXPORTEUR VON PFEFFER IST!

2. ÄHNLICH WIE IN THAILAND NIMMT AUCH IN VIETNAM **STREET FOOD** EINEN WICHTIGEN TEIL DER KULINARIK EIN. ES GEHÖRT ZU DEN BESTEN DER WELT. FALLS DU ALSO EINMAL IN VIETNAM BIST, SOLLTEST DU DAS AUF KEINEN FALL VERPASSEN.

3. DAS WOHL GRUSELIGSTE GERICHT IST **TIẾT CANH - BLUTSUPPE**! SIE WIRD AUS DEM BLUT UND ORGANEN VON SCHWEINEN, ENTEN, ZIEGEN UND SOGAR HUNDEN GEMACHT. IN VIETNAM GILT SIE ALS KÖSTLICHE UND NÄHRREICHE DELIKATESSE.

4. BEI UNS IST „**NOSE TO TAIL**“-KOCHEN EIN LÖBLICHES TRENDTHEMA IN SACHEN NACHHALTIGKEIT. VIETNAMESISCHE KÖCHE ARBEITEN SCHON IMMER SO: SIE VERWERTEN FAST ALLE TEILE EINES TIERES, INKLUSIVE FLEISCH, KNOCHEN, ORGANEN UND HAUT.

5. DIE VIETNAMESISCHE KÜCHE **ORIENTIERT SICH STARK AN DEN JAHRESZEITEN**. IN DEN BESONDERS WARMEN MONATEN WERDEN LEICHTERE SPEISEN GEKOCHT, IN DEN KÄLTEREN MONATEN STEHEN UNTER ANDEREM SCHWEINBAUCH UND RIND IM VORDERGRUND.

6. **SAIGON HEAT**, DEN KAFFEE-DRINK AUF S.56, HAT THIEN NGUYEN SELBST ERFUNDEN. KEIN WUNDER: VIETNAM HAT EINE EIGENE, SEHR AUSGEPRÄGTE KAFFEEKULTUR. WER NACH HANOI KOMMT, SOLLTE ETWA CÀ PHÊ TRÚNG PROBIEREN: EIN EIERKAFFEE AUS DOTTER, ZUCKER, KONDENSMILCH UND ROBUSTA-KAFFEE.

7. **KAUM EIN VIETNAMESISCHES GERICHT KOMMT OHNE KRÄUTER AUS**. VON VIETNAMESISCHER MINZE ÜBER THAI-BASILIKUM BIS ZU KORIANDER – SIE KOMMEN SO ZIEMLICH ÜBERALL HINEIN!

8. IN VIETNAM SIND AUCH EINFACHE SPEISEN OFT **EINE WAHRE AUGENWEIDE**, WEIL DEKORATION EINE GROSSE ROLLE SPIELT. AUS KAROTTEN WERDEN BLÜTEN, DIE KRÄUTER KUNSTVOLL VERKNOTET UND ÄHNLICHES. VOR ALLEM IM NORDEN VON VIETNAM GILT DIE KULINARISCHE DEKO ALS BESONDERS KOMPLEX.

9. IN DER TRADITIONELLEN VIETNAMESISCHEN KÜCHE IST DIE **FRISCHE DER ZUTATEN** ESSENZIELL. ZUDEM WIRD NUR DAS ABSOLUTE MINIMUM AN ÖL VERWENDET. FAMILIEN VERWENDEN KAUM CONVENIENCE-PRODUKTE FÜR IHR ESSEN. DESHALB GILT DIE KÜCHE VIETNAMS AUCH ALS **ÄUSSERST GESUND**.

CANH CHUA

4 Portionen

4 kleine Knoblauchzehen
8 Tomaten
8 TL Fischsauce
4 TL Tamarindenpulver
2 l Gemüsesuppe
Asiatische Minze (grob gehackt, nach Belieben)
Dille (grob gehackt, nach Belieben)
8 EL Zitronensaft
2 Handvoll Ananaswürfel
200 g Fischpastete
2 Handvoll Mungobohnensprossen
2 Chilischoten (in feinen Ringen)
2 Jungzwiebeln (in feinen Ringen)

Weiters:

Zucker, Salz, Pfeffer, Öl

1 Knoblauchzehen schälen und fein schneiden. In einem Topf in Öl anbraten. Tomaten achteln und zusammen mit wenig Zucker zugeben. Kurz anbraten, dann Fischsauce und Tamarindenpulver unterrühren. Mit Gemüsesuppe aufgießen. Kräuter, Zitronensaft und Ananasstücke einrühren und etwas köcheln lassen. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Fischpastete in Öl knusprig anbraten.

3 Kurz vor dem Servieren Chili und Sprossen einrühren. Mit knuspriger Fischpastete und Jungzwiebelringen garnieren.

Tipp: Zusätzlich frische Fischfilets in der Suppe ziehen lassen!

SÜSSSAURE GEMÜSE- SUPPE MIT GEBRATENER FISCHPASTETE



GEBRATENE GARNELEN MIT THAI- BASILIKUM

4 Portionen

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Karotte
1 Zucchini
1 Pak Choi
16 ungeschälte Garnelen
½ Bund Thai-Basilikum
2 EL Fischsauce
etwas Shrimpspaste

Weiters:

Öl, Gemüsesuppe, Salz, Pfeffer

1 Zwiebel, Knoblauch und Karotte schälen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Karotte in Scheiben schneiden, Zucchini längs halbieren und dann in Scheiben schneiden. Pak Choi grob zerkleinern.

2 Zwiebel, Knoblauch und Garnelen in wenig Öl anbraten, Gemüse und Hälfte des Thai-Basilikums zugeben. Fischsauce mit Shrimpspaste mischen und unterrühren. Mit etwas Gemüsesuppe ablöschen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit restlichem Thai-Basilikum garniert servieren. Dazu passt Reis.

TÔM XÀO



RAU QUẾ

BÁNH CU



ÖN

REISMEHL- TASCHE MIT RINDER- FASCHIERTEM

4 Portionen

40 g kleine, getrocknete Morcheln
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
400 g Rinderfaschiertes
1 Pkg. Salatmix
2 Handvoll Mungobohnensprossen
2 Handvoll Asia-Kräutermix (*asiatische Minze, Thai-Basilikum, Koriander*)

Teig:

200 g Bánh-Cuon-Mehl
500 ml Wasser
1 TL Öl

Sauce:

4 kleine, geschälte Knoblauchzehen
4 kleine Chilischoten
4 kleine, geschälte Karotten
Saft von 4 Limetten
4 EL Fischesauce

Weiters:

Salz, Pfeffer, Öl

1 Für die Sauce Knoblauchzehen, Chili und Karotten klein schneiden, mit Limettensaft und Fischesauce vermischen und nach Belieben mit Wasser verdünnen.

2 Morcheln waschen, danach in Wasser einlegen, bis sie weich sind. Ausdrücken und klein schneiden.

3 Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. In etwas Öl glasig dünsten, Morcheln und Faschiertes zugeben und anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Für den Teig Mehl mit Wasser und Öl verrühren. Eine runde Pfanne mit wenig Öl auspinseln, stark erhitzen und Teig portionsweise eingießen. Pfanne schwenken, sodass der Teig sich dünn in der Pfanne verteilt (wie bei der Zubereitung von Palatschinken). Sobald sich der Teig von der Pfanne löst, aus der Pfanne kippen. Die Konsistenz der Reismehl-Crêpes soll noch leicht glitschig sein. Pro Portion etwa drei bis vier Stück backen.

5 Das Faschierte in den Crêpes zu einer Tasche einrollen. Kleingehackten Salatmix mit Mungobohnensprossen anrichten, darauf die Reismehltaschen verteilen und mit gehacktem Kräutermix bestreuen. Dazu die Sauce reichen.



4 Portionen

1 Knolle Taro
1 Handvoll Tapiokaperlen
(ersatzweise Klebereis)
1 Dose Kokoswasser
2 EL Zucker
Etwas Reismehl
1 Dose Kokosmilch
Zucker
1 Handvoll zerkleinerte Erdnüsse

- 1 Taroknolle schälen und klein würfeln. Tarowürfel mit Tapiokaperlen in einem nicht zu großen Topf mit Wasser bedecken und aufkochen. Danach für etwa 1,5 Stunden beiseite stellen.
- 2 Kokoswasser zugeben. Nochmals aufkochen. Zucker unterrühren und 2 Stunden bei niedriger Temperatur köcheln.
- 3 Etwas Reismehl zum Binden einrühren.
- 4 Kokosmilch aufkochen, nach Belieben Zucker einrühren und cremig einkochen.
- 5 Pudding in eine Schüssel füllen, mit etwas Kokoscreme bedecken und mit Erdnüssen bestreuen.

VIETNAMESISCHER PUDDING

CHÉ



SAIGON HEAT

1 Portion

2 cl vietnamesische Kondensmilch
1 Espresso
2 cl Reisvodka

1 Vietnamesische Kondensmilch in eine Espressotasse füllen, mit frischem, heißem Espresso bedecken. Reisvodka dazu in einem extra Glas reichen.

2 Wie trinkt man Saigon Heat? Zuerst vermischt man den Espresso mit der Kondensmilch. Je süßer man den Kaffee trinken möchte, desto intensiver verrührt man die beiden Schichten. Zuerst trinkt man den Reisvodka, danach den Kaffee.





Darfs
noch ein
Glaserl
sein?



Der erste Schritt zum Weinprofi

WIE OFT TRINKST DU WEIN? UND WAS WEISST DU ÜBER WEIN? HA! DAS HABEN WIR UNS GEDACHT! ABER KEINE SORGE ... UNS IST ES NICHT ANDERS GEGANGEN, BEVOR WIR ÜBER MADELYNE MEYER UND IHR GENIALES BUCH "ENDLICH WEIN VERSTEHEN" GESTOLPERT SIND. DARIN VERRÄT SIE ALLES, WAS MAN ALS HOBBY-WEINTRINKER WISSEN SOLLTE. UNSERER MEINUNG NACH EINE PFLICHTLEKTÜRE!

Illustrationen Madelyne Meyer, AT Verlag / www.at-verlag.ch

Wie geht man mit Flasche und Glas um?



„Ich trinke Wein.
Ich liebe Wein.
Ich habe keine
Ahnung von
Wein.“

Mit diesen Gedanken begann Madelyne Meyers Weg von der Weinamateurin zur Weinexpertin. Während ihrer Ausbildung zur zertifizierten Weinspezialistin wurde ihr bewusst, dass Wein zu trinken viel mehr Spaß macht, als sich Wissen über Wein anzueignen. Eigentlich schade, oder? „Der Gedanke, dass es vielen anderen genauso ergeht, ging mir nicht mehr aus dem Kopf.“ So kam es dazu, dass sie ihr Wissen in wunderbare Illustrationen packte und diese auf ihrem Blog Edvin veröffentlichte. Nun ist auch ihr Buch „Endlich Wein verstehen“ erschienen und was sollen wir sagen ... der Zusatz „Einfach. Klar. Ungefiltert.“ stimmt! *Fühlt sich gut an, mehr über eines unserer Lieblingsgetränke zu wissen, ohne sich vorher so gefühlt zu haben, als würde man die Schulbank drücken.* Danke Madelyne! Ein paar der spannendsten Infos haben wir für euch zusammengefasst, aber wir raten euch: Holt euch das Buch! Danach seid ihr noch viel schlauer 😊



„Endlich Wein verstehen“ von Madelyne Meyer, erschienen im AT Verlag, € 21,-

Die Kapsel wird am unteren Rand eingeschnitten und entfernt. So rinnt der Wein nicht über die Folie – das verhindert Tropfen.



Nun geht es ans Einschenken! Dabei dreht man die Flasche um 180 Grad im Uhrzeigersinn. Wichtig: die Flasche auf keinen Fall auf den Glasrand setzen!



Die Flasche selbst solltet ihr beim Einschenken in der Mitte halten, die Etikette zeigt nach oben. Das Glas wird natürlich nicht voll gemacht, sondern etwa 1/3 davon eingeschenkt.

Und wie wird das Glas gehalten?

Auf keinen Fall am Kelch, sondern am Stiel! Andernfalls wird der Wein warm, und wer will das schon ...



Wozu trinkt man welchen Wein?

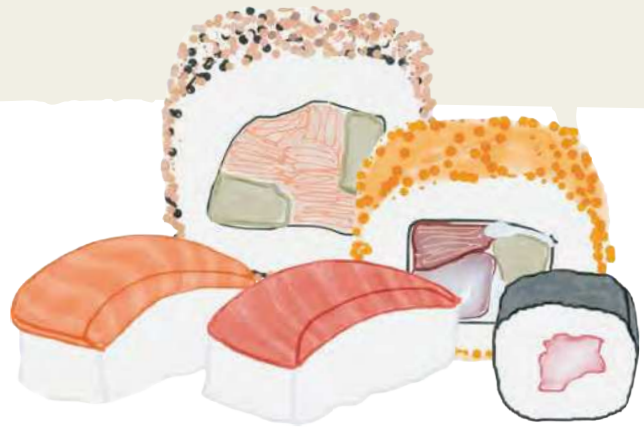
Die Flasche ist offen – und was dann?

Es soll ja Menschen geben, die ihre Flaschen nicht bis zum Ende trinken. Wer also so diszipliniert ist, wird sich ab und zu vor der Frage wiederfinden, wie er die angebrochene Flasche am besten lagert. Generell gilt, dass sich geöffneter Wein etwa drei Tage hält, aber auch das variiert – ebenso wie die Lagerung – von Wein zu Wein!

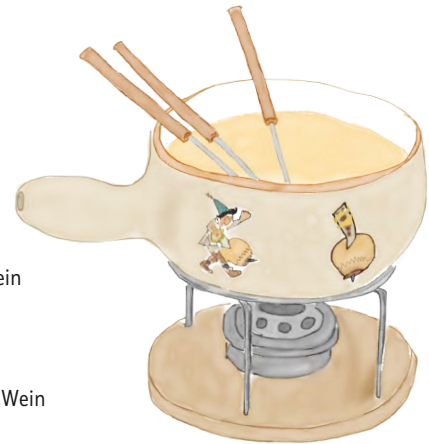
Bei Weißwein kommt der ursprüngliche Verschluss drauf, dann wird die Flasche senkrecht in den Kühlschrank gestellt. So hält er sich bis zu 6 Tagen.

Rotweine werden wieder verschlossen und senkrecht an einem dunklen, lichtgeschützten Ort oder im Kühlschrank gelagert. Bis zu 7 Tage kann man damit warten, den Wein endgültig auszutrinken.

Schaumweine halten nur etwa 2 Tage und sollten mit einem speziellen Schaumweinverschluss verschlossen im Kühlschrank stehend aufbewahrt werden. Von dem Trick mit dem Löffel hält Madelyne übrigens nichts: „Genauso gut könnte man eine Gabel auf ein angeschnittenes Brot legen, um es vor dem Austrocknen zu schützen.“ ☺



Essen und Trinken – perfekt abgestimmt einfach das Allerbeste!
Aber nicht jeder Wein harmoniert optimal mit jedem Gericht. Wie gut, dass es ein paar leicht zu merkende Anhaltspunkte gibt.



Weißes Fleisch → Weißwein

Rotes Fleisch → Rotwein

Leichte Sauce → leichter Wein

Schwere Sauce → schwerer Wein

Gerichte mit intensivem Geschmack → intensive Weine

Scharfe Gerichte → liebliche Weißweine mit wenig Alkohol

Fettige Gerichte → körperreiche Rotweine

Ein paar konkrete Beispiele gefällig?

Zum **Wiener Schnitzerl** ein milder, runder Weißwein (Grüner Veltliner)

Zum **Sushi** passt ein ausdrucksstarker Weißwein (Riesling Kabinett)

Die **mexikanische Küche** verlangt nach einem leichten, herben Rotwein (Chianti)

Spaghetti und Pizza freuen sich über einen runden, weichen Rotwein (Merlot)

Und wie sieht es mit **Wurst** aus? Da hat Madelyne eine klare Meinung: „Bier – machen wir uns nichts vor!“



Nein mal Klug Wein

1 **WEISSER WEIN** wird mit den Jahren dunkler, **ROTER WEIN** heller.

2 Es variiert zwar von Weinsorte zu Weinsorte, aber im Durchschnitt können aus einer Rebe **ZEHN FLASCHEN WEIN** gewonnen werden.

3 **Kanada** ist der **wichtigste Produzent** von **EISWEIN**. Ob Riesling oder Chardonnay – sie alle ergeben wunderbaren Eiswein.

4 Gut zu wissen, wenn du mal ein wenig **über Wein fachsimpeln** möchtest: der **Duft von jungem Wein** wird als **Aroma**, jener von gereifterem Wein als **Bouquet** bezeichnet.

5 Im **VATIKAN** wird weltweit (**pro Kopf gerechnet**) der meiste Wein getrunken. **74 LITER PRO PERSON UND JAHR!**

6 **WEIN SCHMECKT DIR SO GUT, DASS DU AM LIEBSTEN DARIN BADEN WÜRDEST? DANN AB NACH JAPAN!** In einem Spa-Resort in Hakone gibt es einen Pool, der mit Rotwein gefüllt ist. Dabei geht es allerdings weniger um den Geschmack, sondern um die **VERJÜNGENDE WIRKUNG**, die Rotwein auf die Haut haben soll.

7 **WEIN-TASTINGS** haben viel mit dem **Duft von Wein** zu tun. Da die meisten Frauen einen ausgeprägteren Geruchssinn als Männer haben, gelten sie als die **BESSEREN WEINVERKOSTER**.

8 Der weltweit führende **PRODUZENT** von **Weinkorken** ist **PORTUGAL**.

9 **Kaum vorstellbar**, aber es gibt tatsächlich Menschen, die **panische Angst vor Wein** haben. Sie leiden unter **Oenophobie**.



Welcher Wein passt zu welchem Anlass?

Lolas "Have another Glass"-Playlist

Nancy Sinatra & Lee Hazlewood - Summer Wine
Eric Burdon, War - Spill The Wine
Billy Joel - Scenes From An Italian Restaurant
Paul Anka, & Ray Ellis - A Steel Guitar And A Glass Of Wine
Oasis - Champagne Supernova
Jeff Buckley - Lilac Wine
Jimmy Buffett - Tin Cup Alice
Johnny Cash - Melva's Wine
Merle Haggard - Heaven Was A Drink Of Wine
Don Ho - Tiny Bubbles
The Who - Old Red Wine
Neil Diamond - Red, Red Wine



Und wenn mal was daneben geht?

Bei Weinflecken gilt: gleich ans Werk gehen!
Frisch sind sie nämlich wesentlich leichter zu entfernen.

Madelynes Top-Tipps:

Kohlensäurehaltiges Mineralwasser: Den Fleck mit einem weißen Tuch von außen trocken tupfen, nicht verreiben. Mit ganz viel kohlesäurehaltigem Wasser (je prickelnder, desto besser) abtupfen. An der Luft trocknen lassen und dann ab in die Wäsche.

Salz: Den Fleck bis über den Rand hinaus mit einem Berg Salz bedecken. Es zieht die Feuchtigkeit aus dem Stoff. Das Salz auf dem Fleck eintrocknen lassen. Nach dem Entfernen des Salzes ab in die Wäsche.

Glasreiniger: Eingetrocknete Flecken mit Glasreiniger besprühen, dann gründlich ausreiben. Trocknen lassen und dann – wie gehabt, ab in die Wäsche ☺

Welchen Wein bringt man bei einer Einladung mit?

Welche Flasche köpft man zu einer besonderen Feier?
Keine Sorge, da gibt es gute Anhaltspunkte!

Zum Apéro passt ein knackiger, frischer Wein, der nach einem langen Arbeitstag die Lebensgeister weckt.
Madelynes Wahl: ein Sauvignon Blanc!

Du bist **beim Chef, den künftigen Schwiegereltern oder generell bei Menschen** eingeladen, bei denen du keinen schlechten Eindruck erwecken möchtest? Da solltest du auf Nummer sicher gehen! Madelyne rät zu einem Brunello die Montalcino. „Es handelt sich um einen renovierten Wein, der immer aus 100 Prozent Sangiovese-Trauben besteht und somit einfach zu erklären ist. Ganz entspannt also!“

Für ein Date darf es gerne mal ein Wein mit höherem Alkoholgehalt sein, findet Madelyne. Wenn man schon nervös ist, dann kann es nicht schaden, wenn ein Wein die Hemmungen abbaut, oder? ;-) Gute Wahl: Ripasso oder Amarone!

Zum Familienfest nichts zu Schweres auftragen – wer will schon anstrengende, betrunkene Diskussionen riskieren? Ein Tempranillo ist mehrheitsfähig.

Zu einer Party am besten einen Schaumwein aus der nächstliegenden Weinregion mitbringen. „Das wirkt persönlich!“

Und wenn es **etwas Besonderes zu feiern** gibt? Etwas, das das Leben in eine neue Richtung führt? Dann ist ein trockener Cava eine wunderbare Wahl. „Er wird gleich wie Champagner hergestellt, kostet aber weniger!“



Und jetzt: Flascherl auf und Cheers!

Koch mit uns!

DIE KOCHKURSE IN
DER **GUSTO-KÜCHE**

Jetzt buchen auf: **GUSTO.at**

GUSTO
KOCHKURSE

We Sugo

*süß &
pikant*



SUGOS (ODER WIE ES EIGENTLICH RICHTIG HEISST: SUGHI) SIND EINFACH DAS PRAKTISCHSTE ESSEN DER WELT. MAN KANN DAMIT GANZ LEICHT EINE GROSSE MENGE MENSCHEN AUF EINMAL GLÜCKLICH MACHEN UND (ABGESEHEN VON DER SCHNIPSELARBEIT) MACHEN SIE SICH EIGENTLICH VON SELBST. UNSER TIPP: EINMAL AUF VORRAT KOCHEN, DANN IM EINMACHGLAS AUFHEBEN FÜR TAGE, AN DENEN ES SCHNELL GEHEN MUSS. WIE GESAGT: PRAKTISCH EBEN!

Fotos Nadine Poncioni **Rezepte** Natascha Golan, Susanne Jelinek & Wolfgang Schlüter



8 Portionen

100 g Fenchel
20 g Senfkörner
20 g Dille
400 g Salatgurken
1 TL Speisestärke
1 EL Wasser
125 ml Gemüsesuppe
3 zerdrückte Knoblauchzehen
200 g Frischkäse
125 g Sauerrahm
2 EL Dijon-Senf
20 g gerissener Kren
Salz, Pfeffer

- 1** Vom Fenchel das Grün abzupfen und hacken. Fenchel halbieren und den Strunk ausschneiden. Fenchel möglichst klein schneiden. Fenchel und Senfkörner in Salzwasser bissfest kochen, abseihen, abschrecken und abtropfen lassen. Dillzweige abzupfen und hacken. Gurken klein würfelig schneiden.
- 2** Stärke mit Wasser vermischen. Suppe mit Knoblauch aufkochen, Stärke einrühren und kurz mitköcheln lassen. Fenchel-Senfkörnermischung, Frischkäse, Sauerrahm und Senf zugeben, Sauce glattrühren und erhitzen. Gurken, Dille, Kren und Fenchelgrün unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gurken-Fenchelsugo mit Kren, Senf und Dille

FLAATSCH!





8 Portionen

2 mittlere Zucchini
1 Melanzani
2 rote Paprika
1 Zwiebel
4 Zehen Knoblauch
400 g Paprikapüree
150 g geriebener Parmesan
2 EL Thymianblättchen
2 EL gehackte Rosmarinnadeln
Öl, Salz, Pfeffer

Paprikasugo mit Knoblauch, Thymian und Rosmarin

- 1 Zucchini, Melanzani und Paprika putzen. Paprika entkernen. Gemüse würfelig schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel fein hacken.
- 2 Zuerst Zwiebel in wenig Öl anbraten, dann Gemüse zugeben und mitbraten. Paprikapüree einrühren und ca. 15 Minuten köcheln. Parmesan unterrühren. Sugo mit Salz, Pfeffer, Thymian, Rosmarin und zerdrücktem Knoblauch würzen.

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.



... SLOPPP!

Zucchini-Fetasugo mit schwarzen Oliven

8 Portionen

150 g schwarze, entkernte Oliven
150 g Schafkäse
2 kleine Zwiebeln
1 großer Bund Petersilie
500 g Zucchini
30 g Butter
200 ml Gemüsesuppe
1 Prise Muskat
40 ml Weißwein
1/2 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
4 EL Sauerrahm
Salz, Pfeffer

- 1** Oliven klein schneiden, Schafkäse zerbröseln.
- 2** Zwiebeln schälen und fein schneiden. Petersilie fein hacken. Zucchini würfelig schneiden.
- 3** Zwiebeln in Butter ca. 5 Minuten glasig dünsten. Die Hälfte der Petersilie zugeben und unter Rühren kurz mitdünsten. Zucchini zugeben, kurz dünsten, mit Suppe aufgießen und mit Muskat würzen. Zudecken und kurz köcheln lassen.
- 4** Etwa die Hälfte der Zucchini rausnehmen und beiseite stellen. Restliche Petersilie, Wein, Zitronenschale und Sauerrahm unterrühren. Alles mit einem Mixstab fein pürieren.
- 5** Übrige Zucchini, die Hälfte der Oliven und die Hälfte des Fetas unterrühren. Sugo mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit restlichen Oliven und Feta bestreut servieren.

8 Portionen

700 g dunkle Trauben
40 g Estragon
2 Chilischoten
660 ml Passata
100 ml Orangensaft
300 g geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer, Zitronensaft

- 1 Trauben halbieren und eventuelle Kerne entfernen. Estragonblättchen von den Stielen zupfen und klein hacken. Chilischoten fein hacken.
- 2 Passata, Orangensaft und Chili in einem Topf verrühren und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Gegen Ende der Kochzeit Trauben untermischen und etwas mitgaren.
- 3 Sugo vom Herd nehmen, Parmesan und Estragon einrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Trauben- Paradeissugo mit Chili, Orangen und Parmesan



SCHLURP!



SLAPPP!

8 Portionen

500 g Steinpilze
2 mittlere Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
100 g Stangensellerie
3 EL Olivenöl
2 EL Thymianblättchen
250 ml Gemüsesuppe
1 Bund Basilikum
Salz, Pfeffer

Veganes Steinpilz- Basilikumsugo

1 Pilze putzen, wenn nötig kurz waschen und gut abtropfen lassen. Pilze in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein hacken. Stangensellerie klein schneiden.

2 Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin kurz anschwitzen, danach Sellerie und Pilze zugeben. Bei mittlerer Hitze so lange dünsten, bis die austretende Flüssigkeit verdampft ist.

3 Mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken und mit Gemüsesuppe übergießen. Aufkochen, dann die Hitze reduzieren und köcheln, bis das Sugo etwas eindickt. Währenddessen Basilikum hacken und am Ende der Kochzeit unterrühren.

Himbeer-Kokossugo mit Lavendelblüten

8 Portionen

250 ml ungesüßte Kokosmilch
20 g Vanille-Puddingpulver
125 g Kaffeeobers
125 g Crème fraîche
1 EL Honig
4 EL Limettensaft
500 g Himbeeren
100 g Kokosette
1 gestr. EL Lavendelblüten

- 1** Kokosmilch und Puddingpulver verrühren. Obers, Crème fraîche, Honig und Limettensaft aufkochen, Kokosmilch zugießen und unter Rühren cremig einkochen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
- 2** Ca. 200 g von den Himbeeren pürieren und durch ein Sieb streichen.
- 3** Kokoscreme mit Kokosette, Himbeerpüree, übrigen Himbeeren und Lavendel vermischen.



BLUBB!



8 Portionen

125 ml Schlagobers
125 ml Milch
Mark aus 1 Vanilleschoten
1 kleine Prise Salz
4 Dotter
30 g Staubzucker
4 Bio-Orangen
1 Bio-Zitrone
10 g Minze
125 g Brombeeren

Orangen-Vanillesugo mit Brombeeren und Minze

1 Obers, Milch, Vanillemark und Salz aufkochen. Dotter und Zucker verrühren, Milchmischung unter Rühren zugießen. Dotter-Obersmilch zurück in das Kochgefäß leeren und unter Rühren cremig köcheln. Creme vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

2 Von den Orangen und der Zitrone die Schale abreiben. Die weiße Innenschale der Orangen entfernen. Fruchtfleisch in ca. 1 cm große Stücke schneiden und in einem Sieb abtropfen lassen. Von der Zitrone den Saft auspressen. Minzeblätter von den Stielen zupfen und hacken.

3 Vanillecreme mit Zitronensaft und den abgeriebenen Schalen verrühren. Orangenstücke, Minze und Brombeeren untermischen.

Chief of Sugar



UNSER CHIEF OF SUGAR JÜRGEN IST DIE RICHTIGE ANSPRECHPERSON, WENN ES DARUM GEHT, DIE SÜSSESTEN SEITEN DES LEBENS ZU FEIERN. FÜR DIE VEGANEN APFEL-GEWÜRZKÜCHLEIN DIENTEN DIE ERSTEN KÜHLEN TAGE ALS INSPIRATION. WÄRMENDE GEWÜRZE WIE ZIMT UND KARDAMOM SIND JETZT EINFACH GENAU DAS RICHTIGE! ALSO: LOSBACKEN, REINBEISSEN UND GENIESSEN!

Portrait Nadine Poncioni **Rezept & Rezeptfoto** Jürgen Vsetecka

VEGANE APFEL- GEWÜRZ- KÜCHLEIN

10 Stück

1 Apfel (120 g, grob gerissen, mit Schale)
1 MSP Kardamom (gemahlen)
1 MSP Zimtpulver
1 MSP Nelke (gemahlen)
Salz
1 Prise Muskatnuss
Saft und abgeriebene Schale von 1 Zitrone
190 g Staubzucker
130 g neutrales Pflanzenöl
Mark von 1 Vanilleschote
200 g Wasser
10 g Rum
250 g glattes Mehl
6 g Backpulver

Glasur:

30 g Zitronensaft
190 g Staubzucker (geseibt)

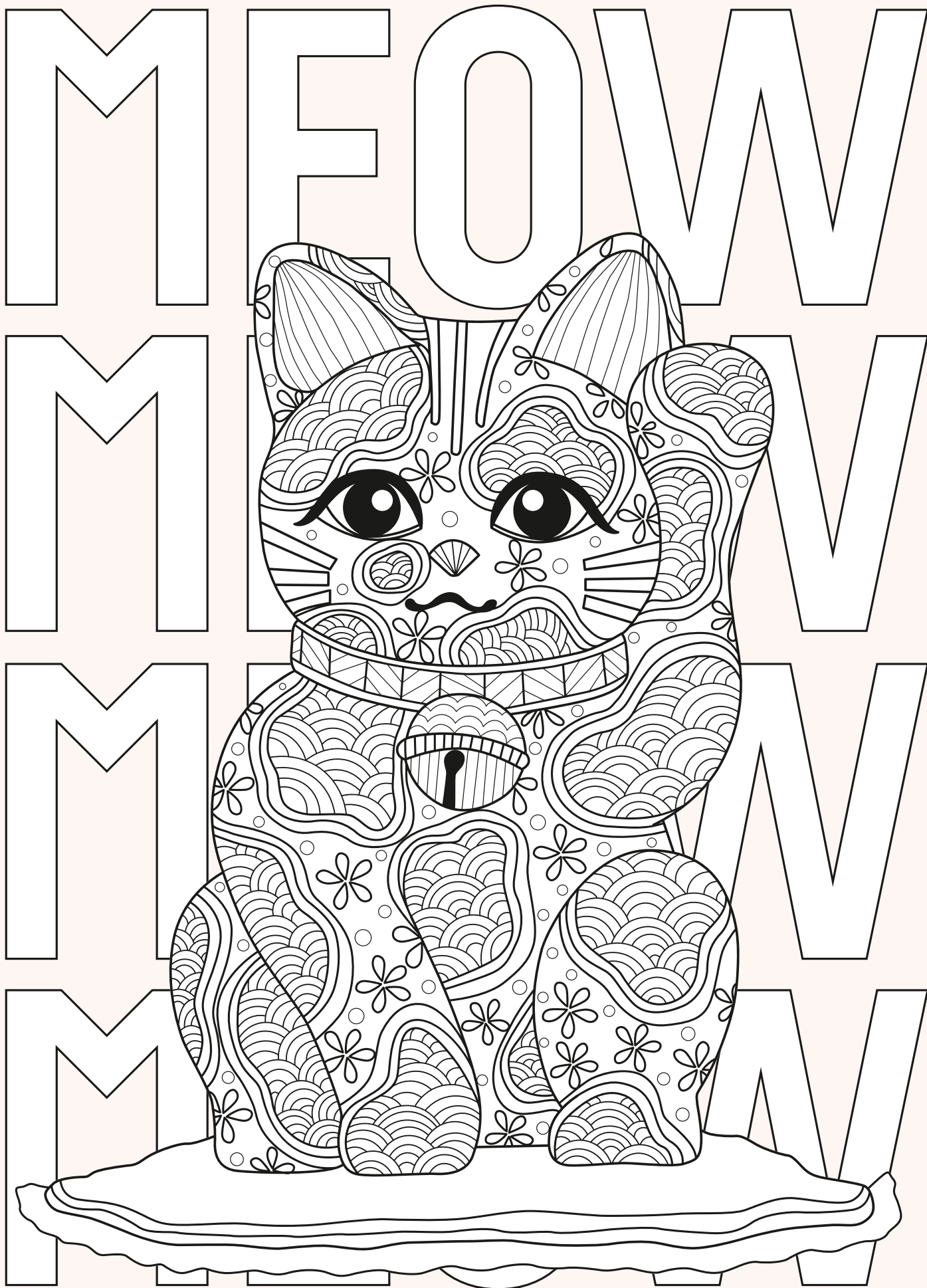
- 1 Backrohr auf 180°C vorheizen. Apfel, Gewürze, Zitronensaft und -schale verrühren. In einer anderen Schüssel Zucker, Öl, Vanille, Wasser und Rum glatt verrühren.
- 2 Apfelmischung einrühren, Mehl und Backpulver einsieben und gut verrühren. Muffinblech mit Papierförmchen füllen. Teig in die Förmchen abfüllen und 30 Minuten backen.
- 3 Herausnehmen und auskühlen lassen. Zitronensaft mit Staubzucker zu einer Glasur verrühren und die kalten Küchlein kopfüber darin eintauchen, sodass der „Kopf“ glasiert wird. Etwas antrocknen lassen.



CHIEF OF SUGAR ONLINE & OFFLINE

Du willst mehr von unserem süßen Zuckerbäcker? Klick dich auf chiefofsugar.at und freu dich über viele Rezepte, Videos, Neuigkeiten und Restaurantkritiken. Doch am nächsten kommst du Jürgen, wenn du einen seiner Backkurse auf [GUSTO.at/kochkurse](https://gusto.at/kochkurse) buchst 😊

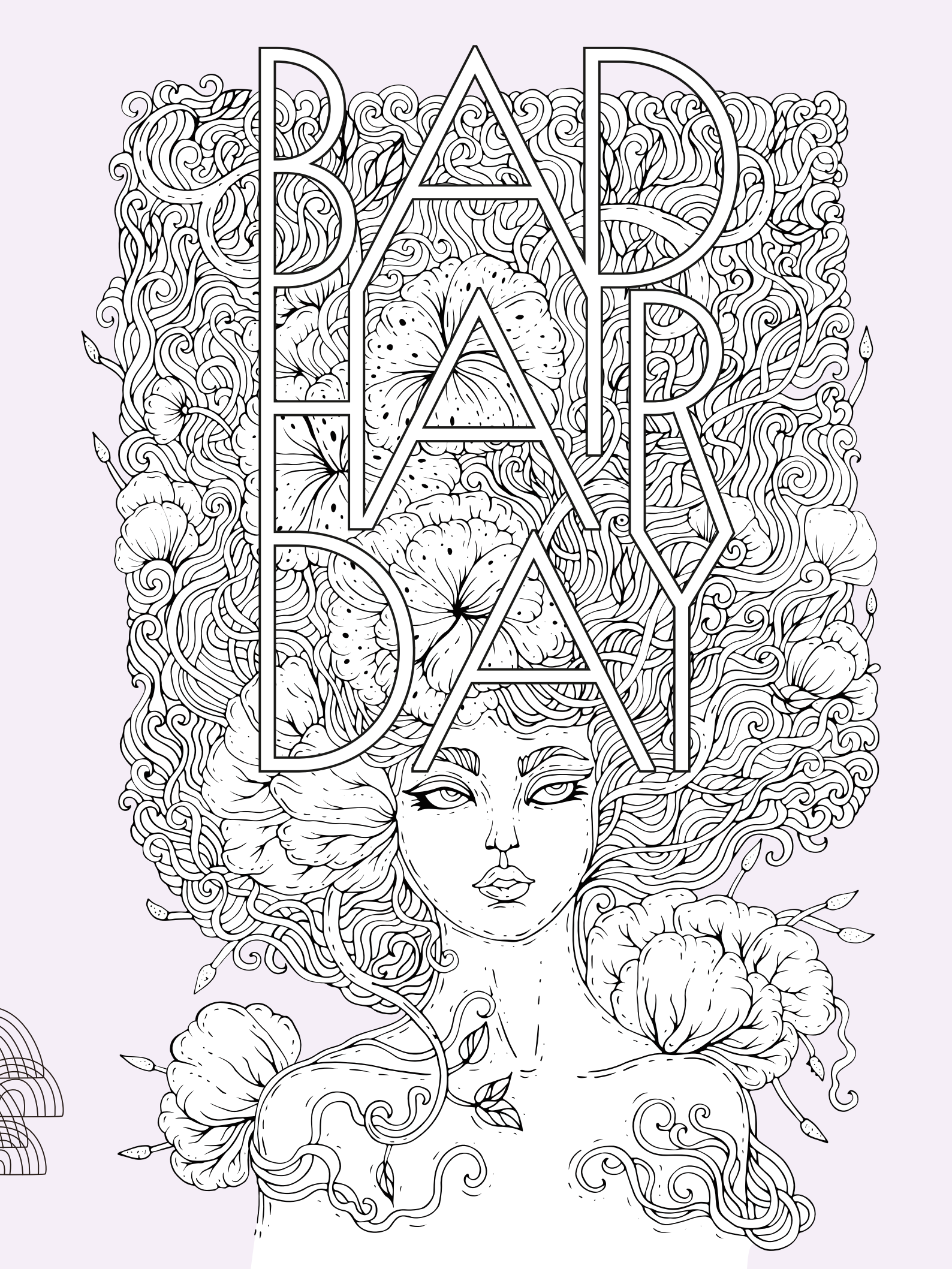








*Get me
out of here!*



They **JUST DO** *11 Ladys, die's drauf haben*

BEI UNSERER ARBEIT LERNEN WIR IMMER WIEDER RICHTIG TOLLE FRAUEN KENNEN, ÜBER DIE WIR SAGEN "DIE SOLLTEN UNSERE LESER UNBEDINGT MAL KENNENLERNEN". GESAGT, GETAN! WAS DIESE 11 VÖLLIG UNTERSCHIEDLICHEN FRAUEN VERBINDET? SIE HABEN IDEEN UND SCHEUEN SICH NICHT DAVOR, SIE AUCH UMZUSETZEN. NIX MIT PLÄNE SCHMIEDEN UND DANN WIRD NIE WAS DRAUS! ALSO: LESEN, INSPIRATION HOLEN, ENDLICH DEN ALLERWERTESTEN HOCH KRIEGEN UND ENDLICH DEIN EIGENES DING MACHEN! MAN MUSS NUR MAL ANFANGEN ...

Fotos Beigestellt/Privat

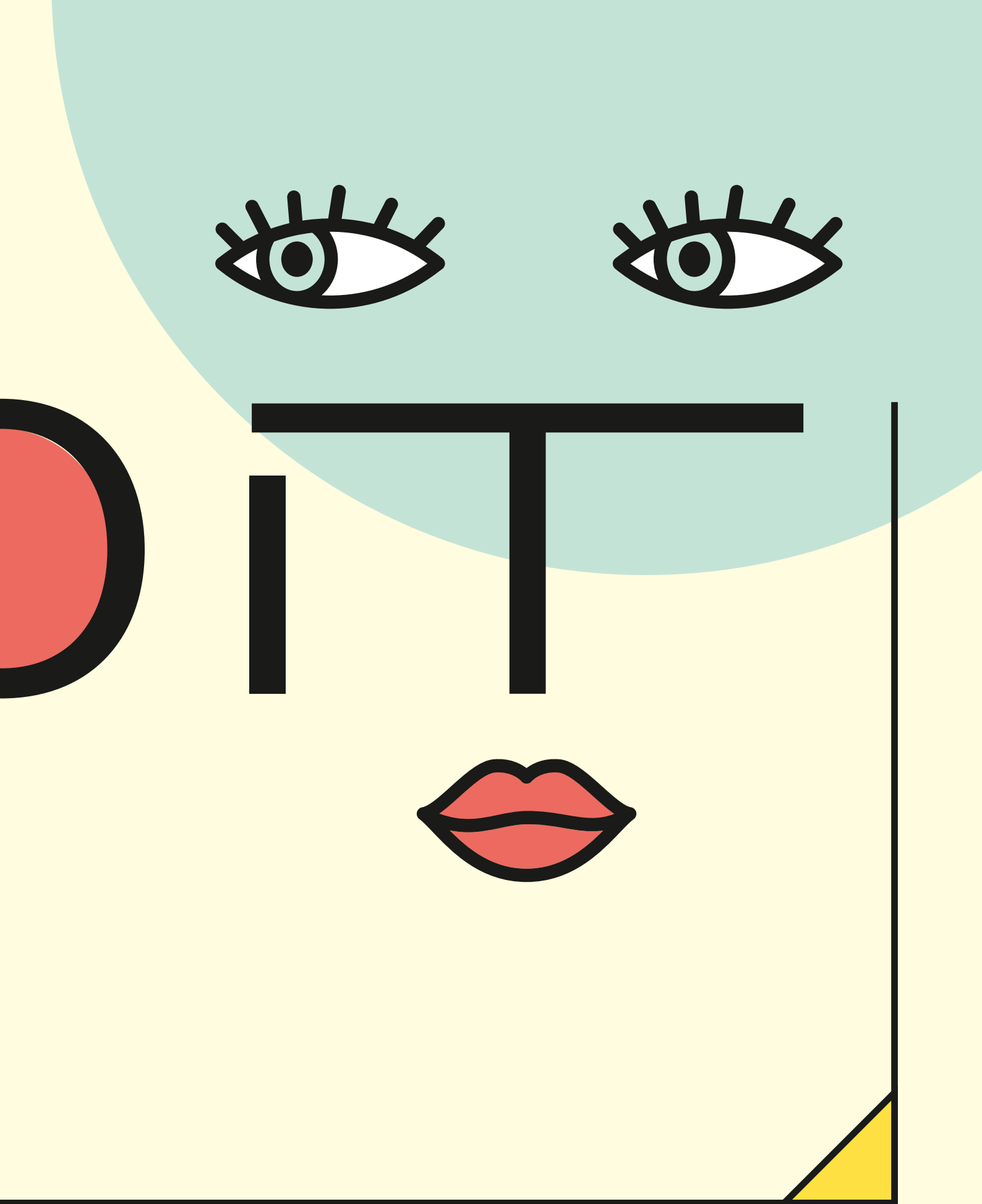




FOTO: Tamara Wassermann

WIR SIND UNS GANZ SICHER: PAMELA OBERMAIERS TAG MUSS EINFACH MINDESTENS FÜNF STUNDEN MEHR HABEN ALS DER VON UNS. WIE KANN ES SONST SEIN, DASS SIE SO VIELE DINGE UNTER EINEN HUT BRINGT?

Eigentlich kam die Salzburgerin ja 2005 wegen ihres damaligen Traumjobs (TV-Redakteurin bei einer bekannten Talkshow) nach Wien, doch inzwischen hat sie sich längst mit ihrem Unternehmen textsicher selbstständig gemacht. Der Name ist wirklich perfekt gewählt, denn wir kennen tatsächlich keinen Menschen, der textsicherer als Pamela ist! Ob Ghostwritings, Reisereportagen, Schreibcoachings, Lektorate oder Korrektorate – sie ist ganz schön gefragt. Zudem hält sie auch noch Trainings und Vorträge rund um Sprachwirkung und ihre Methode „Kommunikation mit Seele“, bildet Lektoren und Korrektoren aus und wird auch gerne als Moderatorin gebucht. Ihr jüngstes Projekt ist ihre neue Ghostwriting-Agentur DIE BUCHMACHERINNEN, durch die sie jene Aufträge, die sie selbst nicht mehr annehmen kann, an andere Ghostwriter vermittelt. Ach ja, und dann schreibt sie auch noch Bestseller am laufenden Band! Ende September erscheint ihr sechstes Buch „Das Prinzip der Mühelosigkeit. Warum manchen alles gelingt und andere immer kämpfen müssen“. Das Buch vollendet eine Trilogie, die sie zusammen mit dem Hirnforscher Marcus Tübler verfasst hat, und in der es um Erfolgsstrategien, Verhaltensänderung und Leistungssteigerung mit Leichtigkeit geht. Und sie weiß offensichtlich, worüber sie schreibt, denn bei ihr wirkt alles mühelos! Ihr versteht uns jetzt sicher, warum wir denken, dass Pamela einen Deal mit der Uhr haben muss ...;-)

pamelaobermaier.com

Fragebogen

WANN HAST DU GEWUSST, WAS DEIN AKTUELLER WEG IM LEBEN IST?

Vermutlich vergleichsweise spät: erst mit 37. Das war ein aufregendes Gefühl des Aufbruchs, das mich zum freiwilligen Workaholic gemacht hat, weil sich meine Arbeit für mich seither noch mehr als früher danach anfühlt, als würde ich ständig meinem größten Hobby nachgehen. Mein Fazit für uns Frauen: Wir müssen das nicht schon mit Anfang zwanzig wissen und umsetzen – auch später ist es noch möglich, einen neuen Weg einzuschlagen und sich selbstständig zu machen, um den eigenen Traum zu leben!

WAS MÖCHTEST DU MIT DEINER ARBEIT BEI ANDEREN AUSLÖSEN?

Ich möchte andere für die Kraft der Sprache begeistern, das Bewusstsein dafür schärfen, wie stark wir unsere Persönlichkeit durch unsere Art zu schreiben und zu sprechen ausdrücken. Ich will Lust darauf machen, sich mit der deutschen Sprache und ihrer Wirkung auseinanderzusetzen.

PAMELA

DEIN ULTIMATIVES LEBENSMOTTO?

„Live always with passion and do what you love – but also love what you do!“

HAST DU EIN ABENDRITUAL?

Phasenweise führe ich mit meiner Freundin Marion einen Dankbarkeits-WhatsApp-Chat, in dem wir einander vor dem Schlafengehen wissen lassen, wofür wir am betreffenden Tag dankbar sind. Das schärft die Sinne für das Positive und tut der Seele einfach gut!

AN WELCHEM ORT TANKST DU AUF?

Der Ort, an dem ich am schnellsten auftanken kann, ist meine Heimat: Wenn ich in Salzburg bin, fühle ich mich praktisch sofort energetisiert. Wenn ich weniger weit fahren möchte, reichen aber auch ein paar Stunden am Neusiedlersee, um einen ähnlichen Effekt zu erleben.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11

Bildergalerie

1. Reisen ist meine große Leidenschaft und ich bin enorm dankbar, dass ich als Reisejournalistin auch immer wieder Neues auf unserer schönen Erde sehen und erleben darf! In New York City auf dem Dach des Rockefeller Centers: Top of the Rock sieht man bis zum Horizont nur Wolkenkratzer – einfach atemberaubend!
2. Der Neusiedlersee ist einer meiner Lieblingsplätze. Dort kann ich herrlich runterkommen!
3. Meine ersten fünf Bücher am Strand von Krk/Kroatien.
4. Mein erstes Buch "Seitensprung: Treuetester decken auf" habe ich unter anderem bei Stefan Raab in "TV total" präsentiert. An dem Blazer, den ich bei meinem Auftritt dort getragen habe, hänge ich irgendwie und möchte ihn nicht weggeben, obwohl ich ihn danach nur noch zwei Mal getragen habe.
5. Als ich jünger war, hatte ich einige Jahre lang schwarzbraunes Haar und viele meinten damals, ich würde wie Schneewittchen aussehen. Dieser Vergleich hat mir gut gefallen, weil diese Märchenfigur schon immer meine Lieblingsprinzessin war: Immerhin hat sie einen ähnlich starken Bezug zur Natur und zu Tieren wie ich – und sie hat drei Mordanschläge überlebt, also dürfte sie eine starke Frau gewesen sein ;-). Da ich ein absoluter Nerd bin, wenn es um Rechtschreibung geht, passt dieses Motiv von Schneewittchen mit Hornbrille perfekt zu mir – das muss sich jedenfalls mein Freund gedacht haben, der mir diesen Sticker für mein MacBook geschenkt hat.
6. Ich bin bekennender „Game of Thrones“-Fan! Darum musste natürlich auch eine Führung mit Thron-Foto an den Drehorten in Dubrovnik sein.
7. Ich gelte oft als Außerirdische, weil ich keinen Kaffee trinke. Das stärkt mich stattdessen am Morgen für einen langen Tag: lauwarmes Zitronenwasser und Porridge (Haferflocken mit Mandeldrink, Brauhirse, Trockenpflaumen, Dattelsirup, Zimt und Kardamom – fünf Minuten lang köcheln, frische Beeren drauf und am besten warm genießen).
8. Ich bin unbeschreiblich gern am Wasser! Darum überrascht es sicherlich nicht, dass eines meiner Lieblingslokale „Das Fritz“ in Weiden am See ist!
9. In einem meiner Lieblingsbücher geht es um einen totalitären Staat, in dem Frauen praktisch rechtlos und ausschließlich dazu da sind, den Männern zu dienen und für die Fortpflanzung zu sorgen. Die Thematik hat an Aktualität (leider) bis heute nicht verloren, wenn man sieht, welchen Stand Frauen in vielen Ländern der Welt haben.
10. Von Eis konnte ich schon als Kind nie genug haben!
11. Der großartige Mann an meiner Seite ist mein langjähriger Partner und Lebensmensch Stefan. Er fordert und fördert mich jeden Tag und unterstützt mich bei all meinen Projekten mental oder tatkräftig.

WORAUF BIST DU BESONDERS STOLZ?

Darauf, dass ich mich nie für eine gesellschaftliche Erwartungshaltung verbogen habe, sondern mir in Bezug auf meine Grundwerte, Vorstellungen von meinen Arbeitsbedingungen und meine Lebensziele betreffend immer treu geblieben bin und bei meinen Entscheidungen stets auf mein Bauchgefühl gehört habe.

WAS WAR DER BESTE RATSCHLAG, DEN DU JE BEKOMMEN HAST?

"Wer Entscheidungen aufschiebt, erhält sich nicht Lebensmöglichkeiten, sondern verliert Lebenswirklichkeiten!"

DENISE



VIELE VON UNS KENNEN DAS. MAN SCHLÄGT EINEN WEG IM LEBEN EIN UND SPÜRT IRGENDWANN, DASS ETWAS ANDERES VIELLEICHT DOCH BESSER ZU EINEM PASSEN WÜRD, DAS LEBEN ERFÜLLTER MACHEN WÜRD.

Nur wenige haben den Mut, dem Leben dann eine ganz neue Wendung zu geben. Zu sagen, „Ich mach das jetzt. Ich höre auf meine Intuition und mein Bauchgefühl.“ Denise Schellmann gehört zu diesen Menschen. Eigentlich hat sie ja Pharmazie studiert, aber es zog sie irgendwann doch stärker zur Kunst hin. Also startete sie nach dem Abschluss ihres Doktors in pharmazeutischer Chemie das Masterstudium „Art & Science“ an der Angewandten, anstatt einen (nach gewöhnlichen Standpunkten betrachtet) sicheren Job, etwa in einer Apotheke oder einem Pharmabetrieb, anzufangen. Heute verbindet sie auf beeindruckende Weise beide Leidenschaften. „Ich bewege mich im Zwischenraum zwischen Kunst und der Wissenschaft“, erklärt sie. In ihrem Atelier in Wien verwandelt sie mit ihrem Meer von Stiften die Strukturen der Materie in Kunstwerke. Für ihre künstlerische Masterarbeit recherchierte sie am CERN, dem Europäischen Kernforschungszentrum in Genf. Es ist einer der faszinierendsten Orte der Forschung, ein Ort, den die meisten gerade mal aus den Nachrichten oder dem Dan-Brown-Bestseller *Illuminati* kennen. Auf Instagram könnt Ihr übrigens verfolgen, wie sich ihr Leben als Vollzeit-Künstlerin so gestaltet!

*instagram.com/
deniseschellmann*

Fragebogen

WELCHER MENSCH IST DEINE GRÖSSTE INSPIRATION ODER DEIN VORBILD?

Albert Einstein. Er verstand es, Kreativität und Wissenschaft zu verbinden. Er sagte, er arbeite „mit Stirn und Nase“. Eine Arbeitsweise, die mich sehr inspiriert in meinem Tun und Schaffen. Und ganz nebenbei hatte er am 14. März Geburtstag, das ist 2 Tage vor meinem ;-)

WANN HAST DU GEWUSST, WAS DEIN AKTUELLER WEG IM LEBEN IST? WIE HAT SICH DAS ANGEFÜHLT?

Mit 28, als ich zum ersten Mal seit meiner Kindheit wieder einen Pinsel in die Hand genommen habe. Es war ein Gefühl, als hätte ich den Partner fürs Leben gefunden!

WIE KOMMST DU BACK ON TRACK, WENN DU EIN MOTIVATIONSLOCH HAST?

Ich lasse das schlechte Gewissen los und gebe mich der Tatsache hin, dass ich eben im Moment keine Motivation habe. Diese „Leerläufe“ sind wesentliche Phasen, in denen meine Kunst in meinem Inneren besonders große Entwicklungssprünge macht. Das manifestiert sich dann erst im Nachhinein, in der nächsten Schaffensphase. Ich musste lernen, das zu erkennen und damit umzugehen. Heute habe ich großes Vertrauen in diese Phasen und weiß: „This is part of the process“.



EINE GROSSE ENTTÄUSCHUNG, DIE DU GEMEISTERT HAST – UND WAS DU DARAUS GELERNT HAST

Als während meiner Dissertation verabsäumt wurde, meine neu erfundenen und gut wirksamen Arzneistoffe vor der Veröffentlichung meiner schriftlichen Arbeit zu patentieren. Ich habe gelernt, die Dinge so zu nehmen, wie sie sind und dass die Wissenschaft in dieser traditionellen Form nichts für mich ist. Heute bin ich sehr glücklich darüber, meinen wissenschaftlichen Zugang in der Kunst ausleben zu können.

HAST DU EIN ABENDRITUAL?

Ich meditiere liegend und schlafe nach 10 Sekunden ein.

MACHST DU SPORT? WENN JA WELCHEN, UND WAS BEWIRKT ER BEI DIR (KÖRPERLICH UND MENTAL)?

Ja. Joggen und Yoga. Beides bringt mich in so einen Zustand, den ich als undefinierbaren Bereich bezeichne. Ich glaube, es ist das vielzitierte „Hier und Jetzt“.

HAST DU EINEN BESONDEREN ORT, AN DEM DU WIEDER AUFTANKST?

Unter fast jedem Baum.

WAS WAR DER BESTE RATSCHLAG, DEN DU JE BEKOMMEN HAST?

Mein Mentor Loys Egg meinte zu Beginn meiner künstlerischen Karriere: „Du musst deine Kunst mit deinen wissenschaftlichen Kenntnissen verbinden. Erst dann kannst du aus deinem persönlichen Vollen schöpfen!“

WAS WÜRDST DU DEINEM JUNGEN ICH ALS TIPP MITGEBEN?

Glaube nicht alles, was du denkst!

Bildergalerie

1. Hier praktiziere ich Art&Science. (Bilder: Claudia Dorninger-Lehner)
2. Der See Lai Nair im Unterengadin in der Schweiz gleich hinter dem Schloss Tarasp. Hier finde ich Ruhe und Inspiration.
3. Die Wolfsfrau ist so sehr mein Lieblingsbuch, dass ich mir sogar ein Tattoo zu dem Thema stechen ließ.
4. Meine Lieblingszeichnung. Sie ist 2016 spontan entstanden und war der erste Schritt in eine neue Richtung mit Neonbuntstiften. Sie hängt in meinem Wohnzimmer und ist unverkäuflich!
5. Am Sanipass. Er verbindet Südafrika und Lesotho und ist mit 2.873 Metern der höchste Pass Südafrikas. (Bild: Benedikt Loebell)
6. Das ist mein Lieblingsdeco von Derma ID. Ich habe dafür die Zeichnungen auf den Etiketten entworfen. Art and Science and Life unite!
7. Diese Boots (von Silvia Gattin) sind mit mir verwachsen!
8. Damals war ich 5 Jahre alt und ich war mit meinen Eltern in Irland. Ich hatte den Blues, weil ich wieder nach Hause fliegen musste. Dieses Gefühl begleitet mich immer noch bei jeder Heimreise ...
9. Das MAST in der Porzellangasse im 9. Bezirk ist mein absolutes Lieblingslokal. Bestes Weinsortiment ausschließlich aus Naturweinen bestehend, inklusive unaufdringlich genialer Küche!
10. Mein geliebter CMS-Detektor am CERN in Genf im Hintergrund. Ich bekomme jedes Mal Herzklopfen, wenn ich ihn besuche!

MANCH EINER SUCHT EWIG NACH SEINER LEIDENSCHAFT, SINAH EDHOFFER WUSSTE SCHON MIT FÜNF (!), WAS SIE WERDEN WOLLTE: AUTORIN!

Heute ist die gebürtige Oberösterreicherin Journalistin (News), Bloggerin (The Black Shirt Blog), Podcasterin (Couchgeflüster) und Songwriterin. Nebenbei hat sie dieses Jahr auch noch ihren Master in Publizistik und Kommunikationswissenschaften gemacht (Gratulation!). Die Themen, die ihr besonders am Herzen liegen, sind Liebe, Selbstbewusstsein, Sex, Körperbilder, Beziehungen und Lifestyle. „Ich versuche zwar, gesellschaftskritisch zu schreiben und stets gesellschaftlich relevante Themen zu beleuchten, aber mir ist es trotzdem wichtig, positiv zu bleiben und Menschen mit meinen Texten zu inspirieren. Ich versuche, meine Learnings mit der Welt zu teilen. Dazu gehören eben auch unangenehme Themen, wie Eifersucht, Perfektionswahn und Unsicherheit.“ Nicht nur die schönen Seiten des Lebens darstellen, sondern Menschen das Gefühl geben, dass sie mit ihren Zweifeln und Ängsten nicht alleine sind – das gelingt Sinah unserer Meinung nach mit den Dingen, die sie tut. Egal, welches Medium bzw. welche Ausdrucksform sie dafür nützt.

theblackshirtblog.com

SINAH

Fragebogen

WELCHER MENSCH IST DEINE GRÖSSTE INSPIRATION ODER DEIN VORBILD?

Meine Vorbilder variieren je nach Lebensphase. Ein konkretes Vorbild zu nennen, fällt mir deshalb schwer. Grundsätzlich faszinieren mich kreative Frauen: Frida Kahlo, Florence Welch, Helena Rubinstein, Coco Chanel, Kim Gordon, Rihanna, Patti Smith – und natürlich meine eigene Mama!

WANN HAST DU GEWUSST, WAS DEIN AKTUELLER WEG IM LEBEN IST?

Ich habe mich gegen sämtliche Vorurteile (auch gegen meine eigenen) durchgesetzt und irgendwann gemerkt: Hätte ich es anders gemacht, wäre ich unglücklich geworden. Vor allem bei meinen ersten Schreib-Erfolgen habe ich das ganz deutlich gespürt.

WAS MÖCHTEST DU MIT DEINER ARBEIT BEI ANDEREN AUSLÖSEN?

In erster Linie wünsche ich mir, dass Menschen meine Texte lesen oder hören und sich aufgefangen fühlen. Negative Gedanken können so stark sein: Da tut es gut, zu wissen, dass es anderen ähnlich geht.

WIE KOMMST DU BACK ON TRACK, WENN DU EIN MOTIVATIONSLOCH HAST?

Wenn die Inspiration fehlt, stürze ich mich in die Werke anderer Menschen, die mich begeistern: Ich lese oder schaue mir Biografien und Interviews an oder gehe in Ausstellungen. Das hilft immer!

HAST DU EIN MORGEN-/ABENDRITUAL?

Ich trinke jeden Morgen Kaffee und versuche, nicht sofort zum Handy zu greifen. Lieber ein paar Minuten aus dem Fenster schauen und die Gedanken langsam aufwecken. Abends: Ein paar Seiten lesen, auch wenn ich noch so müde bin. Danach schläft man viel besser, als wenn man noch bis spätabends Mails am Handy checkt.

WAS TUST DU UM ABZUSCHALTEN?

Lesen, Yoga – oder einfach gar nichts. Der Mensch sollte sich wieder viel öfter fadisieren. Da kommen die besten Ideen und die klarsten Gedanken.

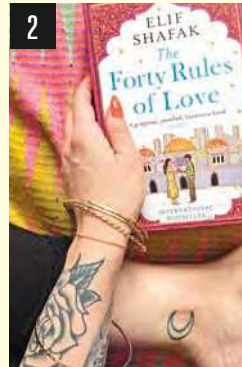


Bildergalerie

1. Ich entdecke mit meinem Freund gemeinsam viele Aktivitäten, an die ich früher nicht im Traum gedacht hätte: Wandern gehört zum Beispiel dazu! Und auch Bogenschießen haben wir als gemeinsames Hobby für uns entdeckt. Gemeinsam Neues zu lernen und sich für etwas begeistern zu können ist etwas, das mir in einer Beziehung sehr wichtig ist.
2. Derzeit lese und liebe ich „40 Rules Of Love“. Es ist die Geschichte einer 40-jährigen amerikanischen Hausfrau, die drei Kinder im Teenageralter, ein perfektes Zuhause und einen Ehemann hat - der sie betrügt. Sie hat immer mehr das Gefühl, dass in ihrem Leben keine echte Liebe herrscht, sie fühlt sich leer und einsam, trotz Familie. Als sie eines Tages als Gutachterin für eine Literaturagentur zu arbeiten beginnt, fällt ihr ein Manuskript über den Sufi-Dichter Rumi aus dem 13. Jahrhundert in die Hände, der die vierzig ewigen Regeln der Liebe entdeckt ... und durch dieses Manuskript entdeckt auch sie die Liebe, aber mehr verrate ich nicht ;-). Ein erleuchtendes Buch.
3. Ich finde Tattoos schön und bin der Meinung, dass sie nicht immer eine tiefe Bedeutung haben müssen. Oft habe ich ein Motiv, ein Bild oder ein Buchcover im Sinn und denke mir, das würde sich gut als Tattoo machen. Allerdings habe ich auch etliche Tattoos, die mich an meine Familie und Freunde erinnern. In jedem Fall sind sie schöne Erinnerungen an bestimmte Episoden in meinem Leben – und es werden sicher noch mehr! Meine Eltern finden sie zwar nicht so super, aber die Tattoos, die für sie bestimmt sind, mögen sie dann doch ;-).
4. Ich bin definitiv ein Schöngestirb und liebe Make-Up, Mode und die coolen Events, auf die ich aufgrund meines Berufs gehen darf.
5. Mit meiner Kollegin Leonie-Rachel mache ich den Sex- und Beziehungs-Podcast „Couchgeflüster“. Unser Podcast erscheint zweiwöchentlich und wir haben bis jetzt ca. 17.000 ZuhörerInnen und 30.000 Streams auf Spotify. Wir wollten ein Format machen, bei dem zwei Frauen ganz offen und ehrlich über Sex und Beziehungen reden. Wie zwei Freundinnen, die sich abends bei einem Glas Wein über ihr Leben austauschen :-).
6. Bei meiner letzten großen Reise ging es nach Mexiko und ich konnte mir endlich einen Herzenswunsch erfüllen: ein Besuch im Frida-Kahlo-Museum in Mexico City!
7. Ich liebe es, meinen Geist und meinen Körper zu nähren: mit guter Literatur, gutem Essen, Kultur, Kunst, Wellness und Sport.
8. Mein Schlüssel zum individuellen Glück ist die richtige Balance zwischen Aktivierung und Entspannung. Es ist mir wichtig, mir täglich einen Moment ganz für mich selbst zu nehmen: beim Frühstück, beim Sundowner am Balkon, beim Spazierengehen. Ich brauche viel Zeit für mich selber, um mich innerlich zu sortieren.
9. Ich finde auch Schönheit in den einfachsten Dingen des Lebens: Beim Wandern, Meditieren, Yoga, Kochen oder beim Reisen.
10. Parallel zu meinem „digitalen“ Beruf liebe ich außerdem alles, was analog ist: Vinyl-Platten, Bücher, Polaroids – und zwischenmenschliche Begegnungen.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

HAST DU EINEN BESONDEREN ORT, AN DEM DU WIEDER AUFTANKST?

Ich liebe meine eigene Wohnung: Bunte Wände, Souvenirs von Reisen, Erinnerungen, Bücher ... Die eigenen vier Wände tragen viel zum Seelenwohl bei. Sollte man nicht unterschätzen!

WAS WAR DER BESTE RATSCHLAG, DEN DU JE BEKOMMEN HAST?

"Konzentriere dich auf dich selbst."

WAS WÜRDST DU DEINEM JUNGEN ICH ALS TIPP MITGEBEN?

Weniger ernst zu sein. Das Leben ein bisschen leichter zu nehmen.

KATHARINA

EINE IDEE HABEN, DARAN GLAUBEN UND NICHT NUR DRÜBER REDEN, SONDERN SICH AUCH WIRKLICH ANS WERK MACHEN: DARIN IST KATHARINA BAUMANN EINE WAHRE MEISTERIN!

Als die Münchnerin 2014 ihrer besten Freundin eine Kerze aus einer Champagnerflasche bastelte, ahnte sie zwar noch nicht, dass dies der Startschuss für ihre Zukunft sein sollte, aber eine Idee war geboren. Eine geniale Idee, davon war sie überzeugt! Mit vollem Enthusiasmus kontaktierte sie Weingüter in der Champagne und machte sich schließlich sogar selbst auf den Weg dorthin, um die französischen Champagnermacher persönlich von ihren Produkten zu überzeugen. Mit Erfolg! Mittlerweile führt sie rund um Champagner und ihre Premium-Kerzen, die übrigens in Deutschland gefertigt werden, die Firma DESIGN BUBBLES und hat einen tollen Ratgeber für all jene geschrieben, die eine Geschäftsidee umsetzen möchten und nicht wissen, wie sie es angehen sollen. Wer einmal – so wie wir – mit Katharina einen Kaffee getrunken und geplaudert hat, bekommt sofort Lust, ebenfalls sein eigenes Ding zu machen. Und über ihre Kerzen können wir nur sagen: die sind einfach fabelhaft (und es gibt sogar Refills, damit man die Gefäße ewig verwenden kann!). Die Kerzen werden bereits europaweit in fast 200 Shops und online verkauft. Wie Katharina ihren Job beschreibt? „Ich bin dabei, die coolste Candle Company der Welt aufzubauen!“

designbubbles.de





Fragebogen

WER IST DEINE GRÖSSTE INSPIRATION?

Ich interessiere mich sehr für die Gründungsgeschichten anderer erfolgreicher Unternehmen und lasse mich davon gerne inspirieren. Mein besonderes Vorbild ist Caudalie aus dem Bordeaux.

WIE KOMMST DU BACK ON TRACK, WENN DU EIN MOTIVATIONS-LOCH HAST?

Ich konzentriere mich auf mein Ziel (der Aufbau der coolsten Candle Company der Welt) und treffe mich mit Freunden aus der Start-up-Branche, die vor den gleichen Herausforderungen stehen.

WAS TUST DU UM ABZUSCHALTEN?

Ich zünde eine Kerze an und höre den Podcast "How I built this" von Guy Raz.

GIBT ES EINE APP, DIE DEINER MEINUNG NACH JEDER AUF SEINEM HANDY HABEN SOLLTE?

Preview, um den Instagramfeed zu planen

DEIN ULTIMATIVES LEBENSMOTTO?

Do it now. Do it yourself. Magic happens.

WORAUF BIST DU BESONDERS STOLZ?

Auf mein unglaublich motiviertes, junges, kreatives und ambitioniertes Team. Gemeinsam haben wir das Gefühl, dass wir alles erreichen können.

Bildergalerie

1. Pfingstrosen sind meine Lieblingsblumen, deshalb riechen auch die Kerzen von DESIGN BUBBLES danach.
2. Das ist mein Hund Ella. Sie ist ein Australian Shepherd und hält mich fit!
3. Mein Arbeitsplatz! Ich arbeite in München mit einem fünfköpfigen Team, auf das ich sehr stolz bin.
4. Mittlerweile kann man bei uns nicht nur Kerzen, sondern auch den passenden Champagner kaufen. Dass die Weingüter mir ihre Flaschen anvertraut haben, war anfangs gar nicht so einfach. Meine Idee und die Qualität der Produkte haben sie aber schließlich überzeugt.
5. Ein Stilleben aus Frankreich: hier bin ich in Paris unterwegs auf einer Messe und schreibe auf Instagram täglich über meine Erlebnisse. Folgt mir doch auf @katharinasophiebaumann!
6. Mein Buch „100 DAYS - Vom Traum zum Start-up“. Es ist ein genauer Leitfaden, mit dem man Tag für Tag die ersten Schritte des Unternehmens meistern kann. Nach diesen 100 Tagen ist die Grundlage für ein erfolgreiches Business geschaffen.
7. Das Bild entstand nach einer Buchpräsentation. Ich bin am glücklichsten, wenn ich andere junge Frauen motivieren kann, auch ein Start-up zu gründen.
8. Das Kubaschewski ist eine neue Bar in München. Dort kann man unsere Champagner probieren und die ganze Bar ist mit unseren Kerzen dekoriert. Meine Location für besondere Anlässe!
9. In der Toskana, umringt von Olivenbäumen bin ich am glücklichsten. Hier kann ich am besten entspannen.

ANNA

IN ANNA POSCHS LEBEN WAR IN DEN LETZTEN 10 JAHREN DAS THEMA LIFESTYLE EIN DAUERGAST.

Nach dem Mode-Marketing-Abschluss auf einem Modekolleg, machte sie in München eine Ausbildung zum Make-up Artist und arbeitete danach einige Jahre für Bobbi Brown und als Beauty-Redakteurin. Schließlich startete sie mit ihrem Blog Poschstyle durch und bringt damit all ihre Interessen unter einen Hut: Mode, Beauty, Lifestyle und Sport. Beim letzten Thema hat sich in den vergangenen 4 Jahren ein absoluter Favorit entwickelt: Yoga! Ihre Leidenschaft dafür hat nun sogar zu einem weiteren beruflichen Standbein geführt.

„Die beste Entscheidung seit langem: die Ausbildung zum Yoga Teacher zu machen. Yoga hat mein Leben verändert und siehe da, 2 Wochen nach meiner Rückkehr aus Thailand habe ich bereits das Vergnügen, erfolgreich unterrichten zu dürfen. Ich liebe einfach die Dynamik eines Vinyasa Flows, und es macht super viel Spaß, dies mit vielen anderen auf der Matte teilen zu können.“

poschstyle.com

FOTO: Fleur De Mode



Fragebogen

WAS MÜCHTEST DU MIT DEINER ARBEIT BEI ANDEREN AUSLÖSEN?

Meine Arbeit soll für andere einen Mehrwert haben. Das nehme ich als Bloggerin sehr ernst, und es ist immer wieder schön zu lesen oder zu hören, dass ich andere inspirieren kann durch das, was ich tue.

WIE KOMMST DU BACK ON TRACK, WENN DU EIN MOTIVATIONSLOCH HAST?

Dann ziehe ich mich zurück und akzeptiere die aktuelle Situation, denn auch solche Momente gehören zum Leben. Nach wenigen Tagen hole ich mich dann selbst wieder aus dem Tief raus, denn der einzige Mensch, der einem dann wirklich helfen kann, ist man selbst. Zugleich versuche ich aus solchen Zeiten immer etwas über mich selbst zu lernen.

MACHST DU SPORT? WENN JA WELCHEN, UND WAS BEWIRKT ER BEI DIR?

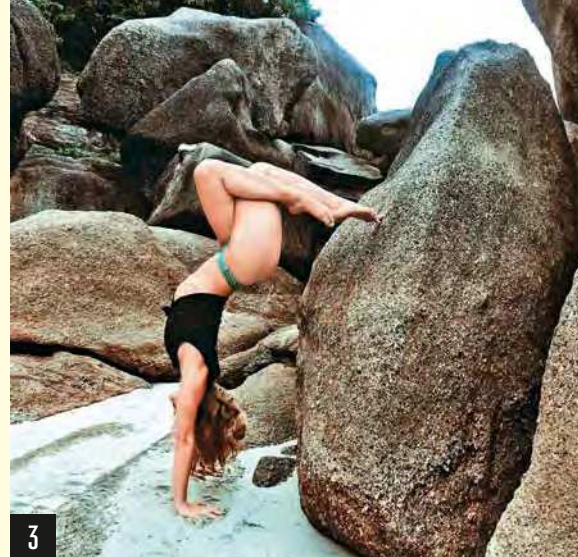
Ohne Sport könnte ich mir ein Leben gar nicht mehr vorstellen. Wenn ich auf Reisen bin, gehe ich sehr gerne superfrüh laufen, in Wien findet man mich auf der Yogamatte oder bei einem Gruppen-Workout. Wenn ich Sport mache, ist das quasi meine #metime. Spinne neue Ideen, gehe mental Projekte/Situationen durch, lasse Gefühle raus und halte mich dabei in Form.



1



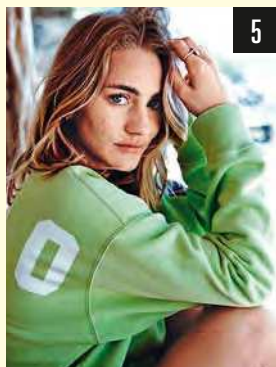
2



3



4



5



6



7



8



9



10

Bildergalerie

1. Dieses Jahr war ich zu Dior-Show in Marrakesch eingeladen. Das war wirklich eine große Ehre für mich.
2. Meine neue Entdeckung: Risotto mit Kokosmilch und Salz – köstlich!
3. In Thailand, genauer gesagt Koh Samui, habe ich meine 200 Stunden Yoga-Teacher-Ausbildung gemacht. Die wohl beste Entscheidung ever.
4. Mein Geburtstag hab ich dieses Jahr mit meiner Mama in Marrakesch verbracht.
5. Weniger ist mehr! Immer mehr setze ich auf den natürlichen Look.
6. Girls-Trip & Ibiza gehen immer!
7. Auf Händen zu stehen ist wohl mein längstes Projekt ... aber wenn ich Glück habe, stehe ich schon acht Sekunden (gefühlte eine Minute).
8. New York ist meine Lieblingsstadt, in der ich Energie und Motivation tanken kann.
9. Ich liebe es zu reisen. Mittlerweile mehr beruflich als privat, aber ich verbinde meist Arbeit mit Vergnügen. Lucky me ...
10. Fun Fact: ich habe noch nie einen Café getrunken!

GIBT ES EINE APP, DIE DEINER MEINUNG NACH JEDER AUF SEINEM HANDY HABEN SOLLTE?

Eversports, um eine Yoga-Klasse mit mir zu buchen 😊

HAST DU EINEN BESONDEREN ORT, AN DEM DU WIEDER AUFTANKST?

Ganz klar, NEW YORK CITY. Diese Stadt steckt voller Energie und ich komme immer voller Motivation zurück.

DEIN ULTIMATIVES LEBENSMOTTO?

Du hast immer die Wahl.

WAS WAR DER BESTE RATSCHLAG, DEN DU JE BEKOMMEN HAST?

"Sei niemals von jemandem abhängig."

WAS WÜRDEST DU DEINEM JUNGEN ICH ALS TIPP MITGEBEN?

Vertraue auf dein Können, lass dich von anderen nicht verunsichern und bleib authentisch.

MIRIAM

EGAL, WAS MIRIAM ORTH-BLAU ANPACKT, ZWEI DINGE MÜSSEN MÖGLICH SEIN: SICH DABEI AUSDRÜCKEN UND KREATIV AUSTOBBEN ZU KÖNNEN.

Das ist einerseits bei ihrem Schmucklabel Meshugge möglich, andererseits bei ihrem Musikprojekt MIBLU, auf das sich die Sängerin aktuell konzentriert. „Ich wusste schon immer, dass Musik, Tanz und Schmuckdesign meine Leidenschaft sind. Sie begleiten mich schon seit meiner Kindheit.“ Was sie damit bei anderen auslösen will? „Ich freue mich, wenn meine Musik genauso wie mein Schmuck Menschen in unterschiedlichsten Lebenssituationen begleitet.“ Ihre Songs handeln von Verletzlichkeit und Selbstbewusstsein, von Sinnlichkeit und den Dämonen, die wir in uns tragen. Anfang des Jahres veröffentlichte sie ihre Debüt-EP „Too Close“, wurde von FM4 zum Act des Monats gekürt und ist seither auf zahlreichen Bühnen und Festivals unterwegs – auch international. „Ich komme gerade aus Tel Aviv, wo ich auf einem Event gespielt habe. Solche Momente festigen mich immer wieder aufs Neue.“ Wenn du Miriam auch mal live sehen möchtest, hast du übrigens gerade einige Möglichkeiten: etwa am 20. September beim Reeperbahn Festival in Hamburg oder am 26. September beim Wave Festival in Wien.

facebook.com/miblumusic

Fragebogen

EINE GROSSE ENTtäUSCHUNG, DIE DU GEMEISTERT HAST – UND WAS DU DARAUS GELERNT HAST

Enttäuschungen sind immer unangenehm und gehören dazu – z.B. als sich meine erste Band aufgelöst hat. Letztendlich konnte ich mich dadurch aber auf mein Solo-Projekt konzentrieren und MIBLU ist entstanden. Insofern sind Enttäuschungen oft auch eine Chance sich weiterzuentwickeln.

WAS TUST DU UM ABZUSCHALTEN?

Ich bin ein sehr aktiver Mensch und gerne unter Leuten. Wenn es mir mal zu viel wird, genieße ich einen Abend in Ruhe zu Hause. Perfekt ist der Abend mit einer 1-Liter-Eisbox ☺

MACHST DU SPORT? WENN JA WELCHEN, UND WAS BEWIRKT ER BEI DIR?

Ich trainiere bei Oti (Othmane Skillbeast) und mit meinen Tänzerinnen für die Live Shows. Meine Tage sind oft lang und intensiv. Sport und Tanzen sind dann optimal, um den Kopf frei zu bekommen.

HAST DU SCHON EINMAL DIGITAL DETOX GEMACHT?

Zuletzt Anfang des Jahres für zwei Wochen in Indien. Es tut sehr gut, nicht immer durchgehend erreichbar zu sein. Ich versuche zwischendurch, mich daran zu erinnern, weniger mein Handy und Social Media zu benutzen. Es gelingt mir leider nicht immer, aber ich bemühe mich!

WORIN FINDEST DU INSPIRATION?

Für meine neue Single „Get Off“ musste ich nur den Beat hören und schon waren Melodie und Text in meinem Kopf. Außerhalb des Studios aber wohl bei meinen Reisen oder an Abenden mit guten Gesprächen.

WORAUF BIST DU BESONDERS STOLZ?

Auf jeden veröffentlichten Song – da in jedem viel Arbeit, Persönlichkeit und Herzblut steckt.

Bildergalerie



1. Ich versuche 1 bis 2 Mal im Jahr ans Meer zu fahren. Dort tanke ich besonders gut neue Energie auf!
2. Konzert mal anders, nämlich in der Wiener Ring-Straßenbahn
3. Junggesellinnenabschied einer meiner engsten Freundinnen auf Mallorca
4. Beim gemütlichen Abendessen mit Freunden und guten Gesprächen finde ich Inspiration.
5. Der Silberring ist fast wie eine kleine Rüstung und ein besonderer Glücksbringer. Er war mein erstes selbstdesigntes Schmuckstück. Ich habe ihn mithilfe meiner Werkstatt sogar selbst angefertigt.
6. Unsere Hündin Heidi fordert mich zum Spazierengehen auf.
7. Entspannt nach meinem Auftritt bei der „Miss“-Sommerparty im Volksgarten!
8. In unserem Geschäft in der Krugerstraße 17 (in der Wiener Innenstadt) kann man wunderbaren Schmuck finden – von seltenen, antiken Stücken bis zu meinen Kreationen von Meshugge.
9. Dieses Jahr habe ich meinen ersten Acoustic-Gig in der Raiffeisen Glamping Area am Frequency gespielt! Wer weiß, vielleicht sehen wir uns ja in den nächsten Jahren auf der Hauptbühne :-)
10. Offene Showküchen in Restaurants finde ich super.



LISA MARIA

BEI MANCHEN MENSCHEN SPÜRT MAN EINFACH, DASS IHR STILGEFÜHL GANZ MÜHELOS BIS IN DIE KLEINSTE FINGERSPITZE REICHT. LISA MARIA KINDLER IST SO EIN MENSCH.

Wir können es einfach nicht anders sagen: alles, was sie kreiert und gestaltet, sieht am Ende wunderschön aus. Nie zu viel, nie zu wenig, immer besonders, mit viel Feingefühl und sehr stilvoll. Deshalb macht es auch stets Freude, die Ergebnisse von Lisas Arbeiten zu sehen. Dazu hat man in zwei sehr unterschiedlichen Bereichen die Möglichkeit: einerseits führt die Wienerin ihr eigenes Büro für Innenarchitektur in der Josefstadt (LMK Innenarchitektur), andererseits hat sie ihr eigenes Schmucklabel gegründet (Kleine Kostbarkeiten). Wie es dazu kam, dass sie sich als Architektin auch in Sachen Schmuck verwirklicht? „Meine unbändige kreative Energie und das Bedürfnis mich handwerklich betätigen zu wollen, haben dazu geführt. Mit meinem eigenen Onlineshop und dem Vertrieb der Schmuckstücke auf Kunst- und Designmärkten, fand ich für mich die optimale kreativ-künstlerische Ergänzung zur, oftmals doch sehr technikalastigen, Architektur.“ Sie bekommt oft zu hören, sie wäre ein Tausendsassa mit vielen unterschiedlichen Interessen. „Ich selbst würde mich als disziplinierten (oft zu disziplinierten!), kreativen, ehrgeizigen und sehr sensiblen Charakter beschreiben. Meine Sensibilität empfinde ich in der heutigen Welt oftmals als erschwerend, gleichzeitig denke ich, dass sie mir beruflich nützlich ist, da ich mich sehr gut in andere Menschen und deren Bedürfnisse hineinversetzen kann – eine Eigenschaft, die im Bereich der Innenarchitektur, in der es um sehr individuelle Kundenwünsche und -vorstellungen geht, wesentlich ist.“

lisakindler.at
kleinekostbarkeiten.at

Fragebogen

WANN HAST DU GEWUSST, WAS DEIN AKTUELLER WEG IM LEBEN IST? WIE HAT SICH DAS ANGEFÜHLT?

Sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext habe ich dieses Gefühl erst relativ spät wahrgenommen. Beruflich habe ich seit meiner Selbständigkeit, Ende 2016, erstmals gemerkt, dass sich der eingeschlagene Weg mehr als richtig anfühlt. Im Privatleben habe ich das Gefühl „angekommen zu sein“ ab

meinem 30. Lebensjahr gespürt. Beide Bereiche lassen mich sehr zufrieden sein – ich möchte nicht mehr Mitte 20 sein!

WAS MÖCHTEST DU MIT DEINER ARBEIT BEI ANDEREN AUSLÖSEN?

Das Gefühl, individuelle Vorstellungen meiner Kunden kreativ erfassen und mit technischem Know-How in die Realität umsetzen zu können.

WIE KOMMST DU BACK ON TRACK, WENN DU EIN MOTIVATIONSLOCH HAST?

Durchatmen, zusammenreißen, weitermachen ... ☺ Und wenn die Motivation ab und zu dennoch einfach nicht mehr kommen mag, nutze ich das Privileg der Selbständigkeit, versuche den Durchhänger zu akzeptieren und verlasse das Büro ein wenig früher, um Kraft zu tanken und am nächsten Tag mit vollem Elan wieder starten zu können.

Bildergalerie



1



2



3



4



6



7



5



8



9

1. Der Impressionismus ist eine meiner liebsten Stilrichtungen der Kunstgeschichte.
2. Frühling - ich liebe diese Jahreszeit über alles.
3. Der Attersee ist mein „Happy Place“.
4. Bucket List: Check! Einmal in Schweden Midsommar zu feiern, stand auf meiner Liste ganz oben.
5. Mein geliebter Morgen-Café! Ich bin ein Morgenmensch – zu einem gelungenen Start in den Tag gehört ein guter Cappuccino mit viel Milchschaum.
6. Weiße Tulpen ... für mich gibt es keine schöneren Blumen.
7. Yoga, was für ein großartiger Sport, um körperlich und mental fit zu bleiben.
8. Pläne ... „Work, work, work“
9. Ich bin ein großer Fan von romantischen Lichterketten und habe natürlich eine auf unserem Balkon angebracht.

MACHST DU SPORT? WENN JA WELCHEN, UND WAS BEWIRKT ER BEI DIR (KÖRPERLICH UND MENTAL)?

Ich sitze tagsüber sehr viele Stunden vor dem PC, das schadet meinem Körper. Deshalb habe ich angefangen, Sport regelmäßig in meinen Alltag zu integrieren. Ich brenne für Bikram-Yoga, das ich schon seit vielen Jahren intensiv betreibe. Ich bin überzeugt davon, dass mich diese Art Yoga sowohl körperlich als auch mental enorm stärkt. Außerdem gehe ich ger-

ne im nahegelegenen Park laufen und spiele zusammen mit meinem Mann Tennis. Seit einigen Jahren habe ich das Wandern für mich entdeckt, besonders gerne auf den Bergen im Salzkammergut.

HAST DU SCHON EINMAL DIGITAL DETOX GEMACHT? WENN JA WIE, WIE LANGE UND WIE WAR ES?

Leider schaffe ich es nicht ausreichend konsequent, mein Handy über längere Zeit-

räume wegzulegen. Das ist wahrscheinlich auch der Selbständigkeit geschuldet – eine ständige Verfügbarkeit wird heutzutage vorausgesetzt. Ich habe für mich allerdings kleinere „handyfreie Zonen“ geschaffen, wie z.B. während der Busfahrt ins Büro oder dem gemeinsamen Abendessen ...

WAS WÜRDST DU DEINEM JUNGEN ICH ALS TIPP MITGEBEN?

Vertrauen in sich selbst zu haben!



DIE DEUTSCHE LEENA GROSSE UND DIE LEOPOLDSTÄDTERIN KARIN POLAK SIND EIN ABSOLUTES VORBILD IN SACHEN FRIENDSHIP GOALS.

Die beiden haben sich im Wiener Augarten zum ersten Mal gesehen ... and it was Luv at first sight! „Schnell war klar: Wir lachen gemeinsam viel lauter, wir haben ganz viele Themen, die uns umtreiben und verbinden, wir träumen beide von den gleichen Dingen im Leben.“ Und dann kam dieser Abend in einer Bar, bei der sie die Idee vom Luv hatten. Ein Multibrand-Shop für wirklich tolle, skandinavische Marken in Wien. Nicht zu clean und glatt, keine High-Class-Boutique. Das Ziel: Echtheit, Authentizität, einfach gute Dinge und nette Menschen zusammenbringen! „Kurze Zeit später sind wir topmotiviert (und ohne auch nur einen leisen Hauch von Ahnung zu haben) nach Berlin geflogen, um die Lage zu checken und erste Unternehmerluft zu schnuppern. Wir sterben heute noch vor Lachen, wenn wir daran zurück denken.“ Sechs Jahre und zwei Luv-Shops (einer in der Leopoldstadt, einer in Mariahilf) später sind die beiden glücklicher denn je und dankbar für jeden Tag, an dem sie ihren Traum leben dürfen. Was Leena und Karin über sich sagen? „Wir ergänzen uns perfekt und dürfen gemeinsam in unserer Unternehmer- und Mutterrolle wachsen. Das ist richtig toll und schafft für uns die perfekten Bedingungen für unser Family-Leben. Im September kommt übrigens Luv-Baby Nummer 3, was uns noch mehr zusammen schweißen wird. Denn eine von uns wird nochmal Mutter, die andere gleichzeitig Tante. Mehr Family Business geht wohl kaum ... ♥“

luvtheshop.com

Fragebogen

WANN HABT IHR GEWUSST, WAS EUER AKTUELLER WEG IM LEBEN IST?

Leena: Ich glaube, einen straighten, klaren Weg gab es nie. Jede Entscheidung, jeder Moment muss sich richtig anfühlen, dann macht man weiter, und sobald das Herz „Stop“ sagt, dreht man eben um. Ich glaube, wenn man seinem Instinkt folgt und gut in sich hineinhört, geht man den richtigen Weg - nämlich seinen eigenen.

WIE KOMMT IHR BACK ON TRACK, WENN IHR EIN MOTIVATIONSLOCH HABT?

Leena: Ich versuche Dinge zu tun, die mich fordern. Versuche, meine eigenen Grenzen etwas weiter zu stecken. Kleine Dinge wie beispielsweise einen Sportkurs besuchen, in dem ich niemanden kenne, mit dem Rad statt mit der U-Bahn fahren, aus dem Supermarkt etwas kaufen, womit ich noch nie gekocht habe. Inspiration steckt überall, davon bin ich überzeugt.

LEENA & KARIN



1



3



4



5



2



6



7



8



9



10

HABT IHR MORGEN-/ABENDRITUALE?

Karin: Morgens Kaffee (noch mit geschlossenen Augen), abends Kuscheln.

Leena: Abends freue ich mich ganz besonders darauf, Zeit in der Küche zu verbringen. Lame aber wahr, ich koche für mein Leben gern, am liebsten für Familie und Freunde. Ein Glas Wein und meine liebste Playlist dazu - perfekt!

GIBT ES EINE APP, DIE Eurer MEINUNG NACH JEDER AUF SEINEM HANDY HABEN SOLLTE?

Leena: Ich habe vor Kurzem die MyClubs-App für mich entdeckt. Flexibel einzelne Sportstunden online buchen, das passt perfekt in meinen Alltag und es gibt super viel Auswahl! Außerdem super praktisch für so einen Beautyjunkie wie mich: Treatwell.

Karin: Ohne Spotify geht's nicht. Bildschirmzeitabfrage und Schrittzähler sind auch sehr spannend.

EUER ULTIMATIVES LEBENSMOTTO?

Karin: Einmal drüber schlafen.

WORIN FINDET IHR INSPIRATION?

Karin: In anderen Städten (Lieblinge Berlin / Rom / Amsterdam), danach habe ich das Gefühl inspiriert und mit neuen Ideen aufgeladen zu sein.

WAS WAR DER BESTE RATSCHLAG, DEN IHR JE BEKOMMEN HABT?

Karin: Einatmen, ausatmen.

Leena: Versuche jeden Tag durch eine Kleinigkeit den Tag von jemand anderem schöner zu machen. Das macht glücklich und jeden Tag wertvoller!

WAS WÜRDET IHR EUREN JUNGEN ICHS ALS TIPP MITGEBEN?

Karin: Trau dich!

Leena: Sei nicht zu hart mit dir selbst, wir sind leider viel zu oft unsere schlimmsten Feinde.

Bildergalerie

- 1. Leena:** Thai Food – best food! Und dieses Kochbuch ist grandios!
- 2. Karin:** Vorm besten Arbeitsplatz in the world im Lieblingsoutfit
- 3. Karin:** BFF & Amsterdam = beste Zeit
- 4. Leena:** Sneakers und Pommes Schranke: Lebensliebe!
- 5. Leena:** Hohe Berge und klare Seen, es gibt fast nichts, was mich glücklicher macht.
- 6. Karin:** Laster: Brot & Spiele
- 7. Karin:** Big hugs, what else do we need?
- 8. Leena:** Dafür liebe ich Wien, es ist eine so perfekte Mischung aus schrullig und wunderschön.
- 9. Leena:** Ich habe kein Auto und liebe es mit dem Rad herumzucruisen!
- 10. Karin:** Pärchenräder – Romantik der etwas anderen Art

JOHANNA

ALS WIR IN EINER REDAKTIONSSITZUNG BERATSCHLAGT HABEN, WELCHE 11 FRAUEN WIR IN DIESER GESCHICHTE VORSTELLEN MÖCHTEN, IST EIN NAME GANZ SCHNELL GEFALLEN: JOHANNA BOCH.

Die gebürtige Vorarlbergerin ist in den letzten 15 Jahren zu einer fixen Größe in Österreichs PR-Landschaft geworden. „Einmal etwas eigenes aufzubauen war immer schon ein geheimer Traum von mir, und 2012 wurde er dann tatsächlich Realität.“ Dabei war ihr anfangs gar nicht bewusst, dass es PR als Beruf gibt. „Erst durch meine Ausbildung in der Werbeakademie und diverse Jobs im Marketing und der Werbung habe ich schlussendlich PR für mich entdeckt. Aber ab dann, ja, ab da war es definitiv mein Traumberuf. Klassische PR gepaart mit Event-PR und heute Eventorganisation sowie Social-Media-Management sind für mich die perfekte Mischung. Wenn ich so darüber nachdenke, könnte man sagen, ich lebe jetzt meinen Traum(job).“ Eine leitende Position in einer Branche, in der man eigentlich immer mehrere Dinge gleichzeitig handeln muss - wir sind immer wieder angetan davon, wie ihr das gelingt. „Auf mich kann man sich immer verlassen. Und von mir kann man alles haben, ich bin für jeden da, wenn man mich braucht. Das und mein Durchhaltevermögen haben sich als wichtige Grundpfeiler meiner Karriere herausgestellt.“ Was sie mit ihrer Arbeit bei anderen bewirken möchte? „WOW-Momente. Ich will Menschen kleine Auszeiten vom stressigen Alltag ermöglichen und schenken. Ich möchte Begeisterung auslösen und andere durch mein Tun mitreißen.“ Check!

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



Fragebogen

WELCHER MENSCH IST DEINE GRÖSSTE INSPIRATION ODER DEIN VORBILD?

Das sind Menschen, die wissen, was sie wollen und ihren Weg unbeirrt gehen. Menschen, die sich durchsetzen, ihre Ziele verfolgen und sie dann auch erreichen. Vor allem Frauen, die das können, dabei allen voran meine Freundinnen, inspirieren mich ungemein. Es ist oft kaum zu glauben, was diese täglich leisten und vollbringen.

WIE KOMMST DU BACK ON TRACK, WENN DU EIN MOTIVATIONSLOCH HAST?

Durch Pep-Talks von meinem Partner, meinen Freund_innen, Arbeitskolleg_innen oder meiner Familie. Und durch Zeit für mich, im Yoga beispielsweise.

MACHST DU SPORT? WENN JA WELCHEN, UND WAS BEWIRKT ER BEI DIR?

Ich habe die letzten Jahre fast durchgearbeitet, sodass keine Zeit mehr dafür blieb. Seit Beginn dieses Jahres priorisiere ich mich selbst wieder und habe deshalb angefangen, bei Oti (skillbeast.com) zu trainieren. In ihm habe ich nicht nur einen motivierenden Trainer, sondern auch einen Freund gefunden. Auch wenn ich ihn dreimal die Woche verfluche, wenn sein Training mich mal wieder zur Belastungsgrenze bringt. Allerdings tut es auch verdammt gut, eine Stunde lang an nichts anderes zu denken als an die zig Wiederholungen, die bei jeder Übung noch vor einem liegen.

GIBT ES EINE APP, DIE DEINER MEINUNG NACH JEDER AUF SEINEM HANDY HABEN SOLLTE?

Ich mag generell Podcasts sehr gerne. Was Apps betrifft, liebe ich Spotify und Instagram. Auf Instagram finde ich alles, was mich inspiriert und wovon ich mehr wissen will. Eine App, von der ich jetzt schon begeistert bin, obwohl ich sie erst ausprobieren muss, ist TooGoodToGo. Hier kann man günstig Essen kaufen, das Restaurants/Bäckereien sonst wegschmeißen würden. Ich finde, das ist echt eine tolle und nachhaltige Idee (mehr dazu findest du auf S.6).

Bildergalerie

1. Hochzeitsschuhe: Ein Sammelgeschenk von den Besten für unsere bevorstehende Hochzeit. Zwei J's.
2. Das ist eine von 365 Mini-Inseln in Panama. Es war ein herrlicher Entspannungsurlaub.
3. Chloé Nomade = mein absoluter Lieblingsduft
4. Das Handy ist meistens dabei. Digital Detox habe ich noch nicht gemacht, da meine Arbeit zu einem großen Teil digital stattfindet. Aber ich weiß, ich sollte es auf meine Bucketlist setzen.
5. Interieur-Design ist eine heimliche Leidenschaft von mir. Diesen Stuhl habe ich ihn Rotterdam entdeckt. Vielleicht wird er eines Tages mein sein. Es freut mich, dass Wiener Geflecht gerade wieder so hype-t.
6. Rosa Kaktus: beste Kombi. Das ist eine Ecke in einem wunderbaren Hotel, wo ich mit wunderbaren Menschen war.
7. Meine allererste Designer-Handtasche. Trio von Céline #oldceline. Ich war beruflich in Paris und hab mich monatelang darauf gefreut, die Tasche im schönsten Céline Store zu kaufen. Ganz aufgeregt habe ich dann die Verkäuferin gebeten, mich damit zu fotografieren.
8. Ich mag inspirierende Bücher, Romane, die mich fesseln oder Werke, die mich zum Nachdenken bringen und/oder motivieren.
9. Die Kette mit dem J und dem hellblauen Glücksbringer ist mein täglicher Begleiter.
10. Mit meinem Trainer Oti (Skillbeast) nach einem Workout



1



2



3



4



5



6



7



8



10



9

DEIN ULTIMATIVES LEBENSMOTTO?

Ich hab zwei: Alles wird gut. // Von nix kommt nix.

WAS WÜRDST DU DEINEM JUNGEN ICH ALS TIPP MITGEBEN?

Geh unbedingt auf Reisen! Ich habe in der Vergangenheit kaum bis nie Urlaub genommen, da ich immer meiner Arbeit den Vorrang gegeben habe, und mein Geld lieber in vermeintlich Nachhaltigeres investiert. Es hat mich regelrecht gereut, Geld in eine Woche Urlaub zu stecken. Dabei investiert man mit jedem Urlaub in lebenslange Erinnerungen und Erfahrungen, die einen persönlich weiterbringen. Zum Glück habe ich das irgendwann erkannt und geändert. Auch dieses Jahr geht es zu Weihnachten wieder in die Ferne, und ich kann es kaum erwarten.

IRENE

DIE WEGE VON LOLA UND IRENE PERL HABEN SICH BEIM COVERSHOOTING FÜR UNSERE HERBSTAUSGABE 2017 GEKREUZT. WIR WAREN VON IHR SO BEGEISTERT, DASS SIE AUCH GLEICH UNSER COVERGIRL WURDE ♥

Was uns so in ihren Bann gezogen hat? Sie brennt förmlich für ihre Arbeit, die gleichzeitig auch ihre größte Leidenschaft ist. Irene ist immer bereit zu helfen und dafür zu sorgen, dass es ihrem Gegenüber gut bzw. besser geht. Als Kinesiologin (und bald auch Ernährungsberaterin nach TCM) ist sie eine unserer liebsten und ersten Anlaufstationen, wenn es um körperliches Wohlbefinden geht.

„Jeder sollte sich seelisch und in seinem Körper wohlfühlen - dazu möchte ich beitragen und das Gesundbleiben fördern. Ich unterstütze meine Kollegen in dem Ärztezentrum, in dem ich arbeite, unter anderem auch intensiv beim Thema unerfüllter Kinderwunsch.“ Irene ist für uns eines der besten Beispiele dafür, dass man für eine Arbeit wirklich berufen sein kann. Dabei war sie ursprünglich karrieretechnisch in eine ganz andere Richtung unterwegs. „Aber als ich erstmals in einem Seminar für Kinesiologie war - da war ich Feuer und Flamme und hatte das erste Mal in meinem Leben das Gefühl, dass es das ist, was ich wirklich machen möchte.“

irene-perl.com

Fragebogen

WELCHER MENSCH IST DEINE GRÖSSTE INSPIRATION ODER DEIN VORBILD?

Meine Mentorin in der Kinesiologie ist mit den Jahren auch zu einer guten Freundin geworden. Ein Gespräch mit ihr bringt mich einfach immer weiter und liefert mir stets Inspiration.

WIE KOMMST DU BACK ON TRACK, WENN DU EIN MOTIVATIONSLOCH HAST?

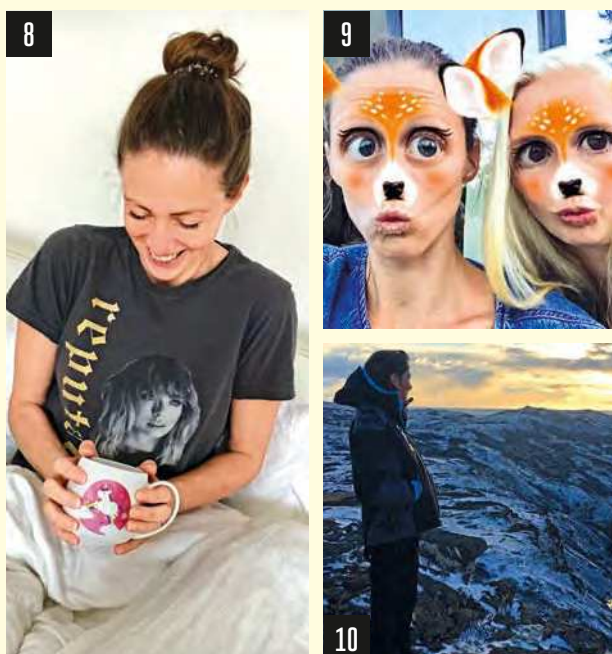
Ein Essen, gemeinsame Zeit oder auch ein Kurztrip mit meinen Freundinnen ist für mich immer wie Balsam auf der Seele.

HAST DU EIN ABENDRITUAL?

Abschminken und den Tag abduschen ☺

HAST DU SCHON EINMAL DIGITAL DETOX GEMACHT?

Bei meinem Island-Trip, für eine Woche. Herrlich, da merkt man, wie viel unnötige Zeit man mit dem Handy verbringt!



Bildergalerie

1. Immer ein Lacher, wenn ich in den Urlaub fahre: während andere am Strand oder im Wellnesshotel Zeitschriften und Krimis auspacken, begleiten mich auf Reisen stets meine Lehrbücher. Was soll ich sagen ... ich liebe einfach das, was ich tue, und fühle mich am besten, wenn ich mein Wissen erweitern kann. Dementsprechend rasant wächst meine Bibliothek zu Hause! Mein Mann nimmt das mit Humor ;-)
2. Sport ist einer der besten Wege, um abzuschalten und runterzukommen. Wobei ein paar rosa Bubbles mit meinen Freunden (wie z.B. hier in einem meiner Lieblingslokale, dem Motto) auch ganz schön gut tun ;-)
3. Darf ich vorstellen: mein Haustier Balthasar. In der kalten Jahreszeit hält er Winterschlaf in meinem Kasten, im Sommer tobt er sich im Garten (besser gesagt im Pool) von lieben Freunden aus. Dort muss ich ihn natürlich oft besuchen kommen. Dass ich meiner Besuchspflicht so intensiv nachkomme, hat mir bei besagten Freunden übrigens den Spitznamen „Gartenzwerg“ eingebracht. Aber was tut man nicht alles für seinen Lieblingsflamingo!
4. Ich habe erst relativ spät einen grünen Daumen entwickelt, aber seither blüht und gedeiht es in meinem Zuhause. Pflanzen sind nicht nur ein schöner Anblick, sie haben auch besondere Kräfte, die ich bei meiner Arbeit nutzen kann.
5. Wenn ich mir ein Bild wie dieses von meinem Südafrika-Trip anschau, bin ich noch immer sprachlos ...
6. Unser Familienhund Ronja interessiert sich offensichtlich auch brennend für meine Arbeit ;-)
7. Auf die Produkte von Max & me schwöre ich. Die Öle und Sprays werden von Tanja und Max Gruber hergestellt und sind eine kleine Wunderwaffe für mehr Wohlbefinden (körperlich & seelisch). Bei mir im Dauereinsatz!
8. Jeder braucht ein paar guilty pleasures – die machen das Leben schöner, lustiger und entspannter! Meine Top 3: Einhörner, Taylor Swift und (im Bild ausnahmsweise nicht zu sehen) Glitzer!
9. Hat jemand etwas gegen Filter? Ernsthaft? Nicht mit uns! #bambisforlife
10. Island sollte meiner Meinung jeder zumindest einmal in seinem Leben gesehen haben. Alles ist dort so unfassbar anders: die Landschaft, die Stimmung. Es ist ein völliger Bruch mit dem gewohnten Leben. Mit einem Wort: magisch!

MACHST DU SPORT? WENN JA WELCHEN, UND WAS BEWIRKT ER BEI DIR?

Ich trainiere regelmäßig und gehe gerne laufen. Beides hilft mir den Stress abzubauen und den Kopf frei zu bekommen. Und es geht nichts über ein After-Workout-Feeling!

DEIN ULTIMATIVES LEBENSMOTTO?

If life gives you lemons, put glitter on it! ☺

WORAUF BIST DU BESONDERS STOLZ?

Dass ich den Mut hatte, die Kinesiologie-Ausbildung zu machen, obwohl ich damals schon voll im Arbeitsleben stand. Und ich bin stolz auf alles, was ich seitdem geschafft und erreicht habe. Zudem ist ein positiver Schwangerschaftstest von Klientinnen mitunter eines der schönsten Feedbacks!

WAS WÜRDST DU DEINEM JUNGEN ICH ALS TIPP MITGEBEN?

Medizin zu studieren. Und meinem Bauchgefühl mehr zu vertrauen.

DIE BROT- PROFIS

WAS GEORG ÖFFERL UND LUKAS UHL MOMENTAN ANGREIFEN, WIRD ZU GOLD. ODER BESSER GESAGT: ZU GROSSARTIGEM BROT! LOLA HABEN SIE FÜNF IHRER BESTEN REZEPTE VERRATEN UND NEBENBEI AUSGEPLAUDERT, WAS WIR VON IHREM ERSTEN SHOP ERWARTEN KÖNNEN, DEN SIE EBEN ERÖFFNET HABEN! WIR FINDEN: DIE BEIDEN MUSS MAN EINFACH LIEB HABEN :-)

Fotos Nadine Poncioni **Rezepte** Georg Öfferl & Lukas Uhl



Lukas Uhl



Georg Öfferl

NEUN MAL KLUG BROT

1
Wenn dein
BUTTERBROT vom
Tisch fällt, landet es
mit **80-prozentiger**
Wahrscheinlichkeit
mit der BUTTERSEITE
nach unten am Boden.

*Muss Spaß machen, solche
Sachen zu testen ;-)*

2
*JE LÄNGER DU BROT
KAUST, DESTO SÜSSER
WIRD SEIN GESCHMACK.*

Das liegt daran, dass beim Kauen
durch das Enzym **Ptyalin** die enthaltene
Stärke in Zucker umgewandelt wird.

3
*Das altgermanische Wort „brauda“ wurde
früher nur für Sauerteigbrote verwendet.*

Später galt die Bezeichnung „**PRÔT**“ auch für Backwaren
aus ungesäuertem Teig. Daraus entwickelten sich die heute
üblichen Bezeichnungen, etwa „**BROT**“ im Deutschen,
„**BREAD**“ im Englischen, „**BRÔD**“ in Skandinavien und
„**BROOD**“ in Afrikaans.

4
Beim Baguette ist der Name
ganz schön gut gewählt: es
bedeutet übersetzt **Stöck-
chen** bzw. **Stange**.

5
Schon einmal von
„**FAIRY BREAD**“ gehört?

Das Feenbrot ist ein Fixstarter bei
Kinderpartys in Australien und Neuseeland.
Dafür wird Weißbrot mit Butter bestrichen
und in bunten Streuseln gewälzt.

6
Hierzulande ist
besonders das
Wort **SCHERZERL**
für den Anschnitt
des Brots üblich.

↓
In Deutschland gibt aber je nach
Region ganz schön viele andere
lustige Bezeichnungen, etwa
**KNERZEL, KNUST,
MÜRGEL, RIEBEL,
KNÖRZLA,
KNÄPPCHEN, KNUST,
RANFL, KANTEN** oder
KNÄUSPERLE.

7
In **ISLAND** gibt es
ein besonderes,
TRADITIONELLES
BROT, für das der Teig
in einen Topf gepackt und
dieser neben einer
HEISSEN QUELLE
vergraben wird.

8
**SCHON EINMAL BROT
AN ENTEN VERFÜTTERT?**
Keine gute Idee!

Das Brot kann bei dem Federvieh zu
gesundheitlichen Problemen führen.

9
BIS VOR 6.000 JAHREN GAB ES NUR FLADENBROTE.
*Normale Brotlaibe gab es erst, als die Ägypter den Sauerteig erfanden
und heiße Töpfe über den Teig stülpten, damit er aufgehen kann.*



FOTOS: Michael Reidinger

ÖFFERL SHOP

Wollzeile 31, 1010 Wien
Täglich von 8 bis 19 Uhr

www.oefflerl.bio

Dürfen wir vorstellen: unser erster Öfferl-Standort! Das Witzige daran ist, dass wir zum Zeitpunkt der Vertragsunterschrift davon ausgegangen sind, einen Shop zu eröffnen. Bei der Planung sind wir draufgekommen, dass die Fläche dafür viel zu groß ist. Also kam die Idee zusätzlich eine Bäckerei einzuplanen, aber auch dann hatten wir immer noch Fläche übrig ☺ Und deshalb ist es schließlich ein Öfferl-Shop mit Brotverkauf, Bäckerei und 40 Sitzplätzen geworden, in dem wir auch unseren eigenen Kaffee anbieten. Auf diese Idee sind wir übrigens auch erst bei der Planung der Bäckerei gekommen. Nachdem wir beide große Kaffeeliebhaber sind, wollten wir unseren Gästen auch diesbezüglich was ganz Besonderes bieten.

Wir beziehen den Kaffee direkt von Maria Botto aus El Salvador, ohne Zwischenhändler. Diese Frau kämpft für die Unabhängigkeit der Frauen und beschäftigt deshalb auch fast ausschließlich Frauen in ihrem Unternehmen. Nachdem wir die Bohnen direkt von ihr beziehen, wissen wir, dass das Geld wirklich am richtigen Ort bleibt. Dann rösten wir die Bohnen im Weinviertel und stellen aus den zwei Sorten, die sie uns zu Verfügung stellt, den Blend her, aus dem wir im Shop den Kaffee machen.

Wir wollen mit dem Shop in erster Linie uns und unsere Philosophie präsentieren und für jeden zugänglich machen.

Wir stellen unsere Säfte selbst her, wir beziehen auch in der Küche alles direkt vom Hersteller. Unsere Marmeladen kommen zum Beispiel von Hummel. Unser Freund Marvin Mudenda, der zuletzt im Salonplafond und im Glashaus kochte, kreierte mit uns gemeinsam die Speisekarte. Alle Speisen drehen sich natürlich um Brot und Gebäck. Zum Beispiel gibt es das Sortiment „Auf Brot“, bei der die Brote unterschiedlich belegt werden, etwa mit Kräutern oder Gulasch. Zusätzlich wird es die Möglichkeit geben, alle Gerichte im Shop auch für zu Hause mitzunehmen oder sich einpacken zu lassen.

Wir hoffen so, auch unsere Landwirte noch mehr unterstützen zu können! Aber am besten, du kommst selbst bei uns vorbei. Wir freuen uns sehr darauf, dir mit unserem Shop und unseren Speisen ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern. Bis zu deinem Besuch hoffen wir, dir mit unseren Rezepten Freude zu bereiten und können es kaum erwarten, dich persönlich bei uns begrüßen zu dürfen.

Alles Liebe,
Georg und Lukas

UNSER SHOP



M
C

1 Wecken

Roggen-Sauerteig:

1. Stufe

20 g Roggenvollkornmehl

20 g Wasser (30°C)

6 g Anstellgut

2. Stufe

35 g Roggenmehl 960

35 g Wasser (35°C)

Brühteig:

40 g Roggenvollkornmehl

120 g Wasser

Hauptteig:

220 g Wasser (30°C)

340 g Weizenmehl 700

2 g Backhefe

10 g Salz

Hauptteig:

Öl, Roggenmehl

1 Für den Sauerteig der ersten Stufe Roggenvollkornmehl, Wasser und Anstellgut in einer Schüssel verrühren, gut durchmischen und zugedeckt an einem warmen Ort (25-28°C) ca. 13 Stunden reifen lassen.

2 Für den Sauerteig der zweiten Stufe den gut aufgegangenen und säuerlich riechenden Sauerteig der ersten Stufe mit dem Roggenmehl 960 und Wasser auffrischen. Nochmals 3 Stunden zur vollen Reife kommen lassen.

3 Für den Brühteig Roggenvollkornmehl und Wasser mit einem Schneebesen unter ständigem Rühren zu einer dickflüssigen Masse aufkochen. Teig umfüllen und mit Frischhaltefolie zugedeckt mindestens 3 Stunden kühl stellen.

4 Für den Hauptteig reifen Roggen-Sauerteig und Brühteig mit Wasser, Weizenmehl 700 und Backhefe vermischen und in der Küchenmaschine 10 Minuten auf langsamster Stufe rühren. Danach Salz zugeben und 3 Minuten bei schneller Stufe fertig kneten. Der Teig sollte sich vom Schüsselrand lösen.

5 Wird der Teig mit der Hand geknetet, das Salz von Beginn an hinzufügen und den Teig mit der „Slap and fold“-Technik 12 bis 14 Minuten glatt ausmischen. Beim Mischen mit der Küchenmaschine darauf achten, dass der Teig nicht zu lange geknetet wird. Die ideale Teigtemperatur nach dem Kneten beträgt 25-26°C.

6 Teig in eine geölte Wanne geben, 45 Minuten bei Zimmertemperatur rasten lassen, einmal falten und mit Frischhaltefolie zugedeckt im Kühlschrank bei 5-6°C ca. 16 Stunden reifen lassen.

7 Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und bei Zimmertemperatur ca. 1 Stunde akklimatisieren lassen.

8 Arbeitsfläche mit Roggenmehl bestreuen, Teig darauf behutsam zu einem Laib falten und durch leichtes Anwirken gut auf Spannung bringen.

9 Laib mit Schluss nach unten in ein vorher gut bemehltes Simperl geben und zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 90 Minuten aufgehen lassen.

10 In der Zwischenzeit den Aromapot mit Deckel ins Rohr stellen und auf 245°C erhitzen. Laib aus dem Simperl mit dem Schluss nach oben in den Topf geben, zudecken und für 20 Minuten im geschlossenen Topf backen. Danach die Temperatur auf 225°C reduzieren und das Brot weitere 25 Minuten im offenen Topf fertig backen. Auf einem Gitterrost auskühlen lassen.

ADAME
ROUSTO

ULRICH URKORN





2 Wecken

Sauerteig:

181 g Wasser
30 g Anstellgut oder Sauerteig
181 g Einkorn-Vollkornmehl

Brühteig:

279 g Wasser
35 g Emmervollkornmehl
17 g Buchweizenmehl
70 g Waldstauden Roggenkorn
35 g Leinsamen
35 g Sonnenblumenkerne

Hauptteig:

244 g Wasser
303 g Roggenmehl
160 g Einkorn-Vollkornmehl
35 g Buchweizensterne
35 g Honig
20 g Steinsalz
2,1 g Kümmel (gemahlen)
0,7 g Fenchelkörner (gemahlen)
6,79 g Hefe

Weiters:

Öl

1 Für den Sauerteig Wasser auf ca. 42°C erhitzen. Anstellgut, Mehl und Wasser gut verrühren und bei Zimmertemperatur zugedeckt ca. 14 Stunden gehen lassen.

2 Für den Brühteig Wasser aufkochen. Übrige Zutaten in eine Schüssel geben, das heiße Wasser zugießen und die Mischung mit einem Schneebesen gut verrühren. Masse umfüllen. Mit Frischhaltefolie zugedeckt ca. 1 Stunde auskühlen lassen.

3 Für den Hauptteig Wasser auf ca. 42°C erhitzen und in eine Rührschüssel füllen. Übrige Zutaten sowie Brüh- und Sauerteig zugeben und die Mischung gut verrühren. Mit Frischhaltefolie zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.

4 Zwei Kastenformen (Inhalt je ca. 1,7 l) mit Öl dünn ausstreichen. Brotmasse mit befeuchteten Händen halbieren und jeweils die Hälfte in einer Form verteilen und glattstreichen, dabei die Hände nochmals befeuchten. Brotmasse an einem warmen Ort ca. 90 Minuten aufgehen lassen. Nach dieser Zeit sollte die Masse bis knapp unter den Rand der Form aufgegangen sein.

5 Rohr auf 250°C vorheizen. Brote ins Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) stellen und ca. 50 Minuten backen. Nach ca. 10 Minuten der Backzeit die Temperatur auf 200°C reduzieren und die Brote fertig backen. Brote aus dem Rohr nehmen und ca. 30 Minuten in der Form rasten lassen. Brote aus den Formen stürzen und auskühlen lassen.



KLEING

30 Stück

Vorteig:

157 g Weizenmehl 700
102 g Wasser
5 g Germ
3 g Meersalz

Hauptteig:

787 g Weizenmehl 700
367 g Weizenmehl 480
511 g Wasser
131 g Milch
28 g Hefe
21 g Butter
13 g Gerstenmalzmehl
7 g Honig
28 g Meersalz

Weiters:

Mehl

*Beim Backen
geht's um
jedes Gramm!
😊*

1 Für den Vorteig alle Zutaten gut verkneten und mit Frischhaltefolie zugedeckt ca. 8 Stunden gehen lassen.

2 Für den Hauptteig Vorteig und die übrigen Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Teig mit Frischhaltefolie zugedeckt ca. 45 Minuten rasten lassen.

3 Aus dem Teig ca. 70 g schwere Stücke abstechen und zu Kugeln formen. Teigkugeln auf einer bemehlten Arbeitsfläche zugedeckt ca. 25 Minuten rasten lassen.

4 Teigkugeln mit einem Rollholz zu Scheiben ausrollen und zu Semmeln einschlagen. Semmeln mit der Sternseite nach unten auf einer bemehlten Arbeitsfläche zugedeckt ca. 45 Minuten rasten lassen.

5 Rohr auf 250°C vorheizen. Backbleche mit Backpapier belegen. Semmeln mit der Sternseite nach oben daraufsetzen, mit Wasser bestreichen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 15 Minuten backen. Dabei öfters bedampfen.

EBÄCK

2 Wecken

Sauerteig:

214 g Wasser

16 g Anstellgut

214 g Waldstaudenvollkornmehl

Aromastück:

123 g Wasser

41 g Roggenmehl 960

Hauptteig:

485 g Roggenmehl 560

82 g Waldstaudenroggenflocken

222 g Traubensaft

247 g Wasser

24 g Meersalz

8 g Hefe

Weiters:

Öl

RAINER ROGGEN

- 1** Für den Sauerteig Wasser auf ca. 42°C erhitzen. Anstellgut, Mehl und Wasser gut verrühren und bei Zimmertemperatur zugedeckt ca. 14 Stunden gehen lassen.
- 2** Für das Aromastück Wasser aufkochen. Mehl in eine Schüssel geben, das heiße Wasser zugießen und die Mischung mit einem Schneebesen gut verrühren. Masse umfüllen. Mit Frischhaltefolie zugedeckt ca. 1 Stunde auskühlen lassen.
- 3** Für den Hauptteig alle Zutaten sowie Sauerteig und Aromastück gut verrühren und mit Frischhaltefolie zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.
- 4** Zwei Kastenformen (Inhalt je ca. 1,7 l) mit Öl dünn ausstreichen. Brotmasse mit befeuchteten Händen halbieren und jeweils die Hälfte in einer Form verteilen und glattstreichen, dabei die Hände nochmals befeuchten. An einem warmen Ort ca. 90 Minuten aufgehen lassen. Nach dieser Zeit sollte die Masse bis knapp unter den Rand der Form aufgegangen sein. Rohr auf 230°C vorheizen. Brote ins Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) stellen und ca. 50 Minuten backen.
- 5** Brote aus dem Rohr nehmen und ca. 30 Minuten in der Form rasten lassen. Brote aus der Form stürzen und auskühlen lassen.



BROT



KIPFERL

30 Stück

1.141 g Weizenmehl 700
325 g Wasser
285 g Milch
34 g Germ
114 g Butter
183 g Kristallzucker
17 g Salz
Mark aus 1 Vanilleschote
Schale von 1 Bio-Zitrone (abgerieben)

Weiters:

Mehl, Ei zum Bestreichen, Hagelzucker

- 1** Für den Teig alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten und an einem warmen Ort zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.
- 2** Aus dem Teig ca. 70 g schwere Stücke abstechen und zu Kugeln formen. Teigkugeln auf einer bemehlten Arbeitsfläche zugedeckt ca. 25 Minuten rasten lassen.
- 3** Teigkugeln mit einem Rollholz zu ovalen Scheiben ausrollen und zu Kipferln einrollen. Kipferl auf das Blech legen, mit Ei bestreichen, mit Hagelzucker bestreuen und ca. 40 Minuten rasten lassen.
- 4** Rohr auf 200°C vorheizen und die Kipferl im Rohr (mittlere Schiene) ca. 15 Minuten backen.

Unser Bio. Unsere Qualität.

Natürlich sieht jeder anders aus.



Es gibt natürlich keine zwei identischen Äpfel. Die Natur wiederholt sich nicht. Sie variiert. Form, Farbe, Beschaffenheit, einfach alles.

Wer „Bio“ sagt, sagt immer auch „Vielfalt“. Die natürliche Vielfalt mit ausgeprägten Charaktereigenschaften – optisch, aber auch geschmacklich.

Die Vielfalt von Nützlingen, wie Zehrwespen, Florfliegen und Marienkäfer, die es überhaupt erst ermöglichen, komplett auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel zu verzichten. So wächst jeder Apfel wie er will, aber unter strenger Aufsicht.

Das ist Bio. Kontrollierte Qualität. Garantiert mit dem EU-Biologo und dem AMA-Biosiegel.

bioinfo.at



ec.europa.eu/agriculture/organic

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

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



KAMPAGNE FINANZIERT
MIT FÖRDERMITTELN
DER EUROPÄISCHEN UNION



DIE EUROPÄISCHE UNION UNTERSTÜTZT
KAMPAGNEN ZUR FÖRDERUNG DES ABSATZES
LANDWIRTSCHAFTLICHER QUALITÄTSErZEUGNISSE.

GERICHTE MIT SUCHTFAKTOR

MEHR



KNUSPRIGE KICHERERBSEN
& LAMMFLEISCH



NUSSBUTTER-
BUTTERMILCH-KUCHEN



NUDELAUFLAUF
MIT ARTISCHOCKEN

BITTE!

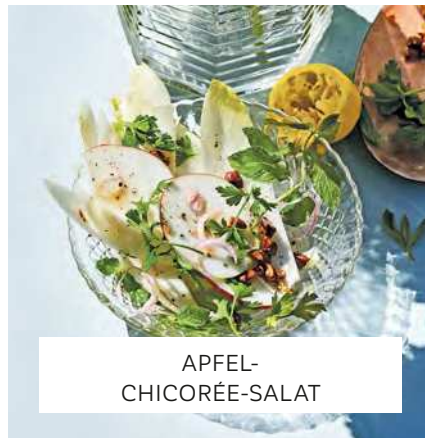
FRECHE REZEPTE, GENIAL EINFACH UND VERBLÜFFEND IM GESCHMACK - WER MUSS DA NOCH UNBEDINGT INS RESTAURANT RENNEN? ALISON ROMANS KREATIONEN VERLEITEN VIELMEHR DAZU, EINEN YUMMY " DINING IN"-ABEND ZU MACHEN. WIR HABEN UNS SCHON IN IHR NEUES KOCHBUCH VERLIEBT UND SIND UNS GANZ SICHER: EUCH WIRD ES FIX GENAUSO GEHEN :-)

Fotos Michael Graydon & Nikole Herriott **Rezepte** Alison Roman

DINING IN Bed
geht auch – das liebe
ich besonders!



GEBACKENE EIER
AUF KICHERERBSEN



APFEL-
CHICORÉE-SALAT




VON ALISON ROMAN, ERSCHIENEN BEI
UNIMEDICA, € 34,-

HAUPTGERICHT

KNUSPRIGE KICHERERBSEN UND LAMMFLEISCH MIT GEMÜSE UND KNOBLAUCH- JOGHURT





„Als ich klein war, habe ich Kichererbsen immer direkt aus der Dose gegessen, ohne Gewürze direkt aus dem Einmachwasser. Heute esse ich sie geschmort in viel Olivenöl mit fein geschnittenen Knoblauchzehen, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Oft vermenge ich sie auch einfach nur mit grünem Gemüse und gebe ein Spiegelei darauf, aber wenn ich Lust auf Faschiertes habe, verwandle ich die Kichererbsen in ein ordentliches Abendessen mit scharf angebratenem Lammfaschierten und Knoblauch-Joghurt.“

REZEPT: NÄCHSTE SEITE
➔

KNUSPRIGE KICHERERBSEN UND LAMMFLEISCH MIT GEMÜSE UND KNOBLAUCH-JOGHURT

Für 4 Personen

Für den Knoblauch-Joghurt

250 g griechischer Joghurt
1 Knoblauchzehe (*fein gerieben*)
1 EL frisch gepresster Zitronensaft
naturreines, mittelgrobes Salz
frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer

Für die Kichererbsen und das Lammfleisch

1 großer Bund oder 2 kleine Bunde Mangold,
Senfblätter oder Krauskohl
6 EL Olivenöl
350 g Lammfaschiertes
3 Knoblauchzehen (*fein gehackt*)
1 TL Kreuzkümmelsamen
naturreines, mittelgrobes Salz
frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer
1 Dose Kichererbsen (420 g, *abgegossen und abgespült*)
1 TL Chiliflocken
frische Tomaten (*geviertelt, oder in Olivenöl geröstete Tomaten, zum Anrichten*)

1 Die Joghurtsauce: Den Joghurt in einer kleinen Schüssel mit dem Knoblauch und dem Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

2 Die Kichererbsen und das Lammfaschierte: Das Gemüse in Blätter und Stiele trennen, die Stiele in feine Scheiben schneiden und die Blätter in 5 cm große Stücke zerkleinern.

3 2 EL von dem Olivenöl in einer großen Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und das Lammfaschierte, den Knoblauch und den Kreuzkümmel darin anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Größere Klumpen Lammfaschiertes mit einem Holzlöffel oder einem Pfannenwender zerteilen und schön braun und kross braten (das Lammfleisch wird hier gut durchgegart, und das ist auch ok, weil es ja knusprig ist). Mit einem Schaumlöffel das Lammfleisch in eine Schüssel umfüllen, den Bratensaft aber in der Pfanne belassen.

5 Die restlichen 4 EL Olivenöl zum Bratensaft in die Pfanne geben und mit den Kichererbsen und Chiliflocken sowie Salz und Pfeffer verrühren. Unter gelegentlichem Schwenken der Pfanne die Kichererbsen 8–10 Minuten braten, bis sie kräftig braun sind und kross werden. Dann das Lammfleisch wieder in die Pfanne geben und gründlich mit den anderen Zutaten vermischen. Vom Herd nehmen und in eine große Servierschüssel umfüllen, das Fett in der Pfanne lassen (mit dieser Pfanne sind Sie auch jetzt noch nicht fertig).

6 Die zerkleinerten Gemüsestiele in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer würzen. 1–2 Minuten garen, sie sollten nur gerade etwas weich werden, insgesamt aber eher knackig und frisch bleiben. Dann die Blätter mit dem Pfanneninhalt vermengen und in etwa 30 Sekunden gerade eben zusammenfallen lassen. Gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer würzen.

7 Um ein optisch sehr ansprechendes Abendessen anzurichten, auf dem Boden vier flacher Schalen etwas Joghurtsauce verstreichen und mit der Kichererbsen-Lamm-Mischung, dem Gemüse und Tomaten toppen.

Im Voraus: Knoblauchjoghurt kann 5 Tage im Voraus zubereitet und im Kühlschrank aufbewahrt werden, allerdings intensiviert sich dabei der Knoblauchgeschmack.

LOLAS 2019 FAVOURITES PLAYLIST

*Meine Lieblings-Songs
beim Kochen!*

Michael Paradise - Royal

Holy Ghost! - Do This

Hot Chip - Hungry Child

Bel Tempo - Think Too Much

Foals - In Degrees (Purple Disco Machine Remix)

Superorganism - Something For Your M.I.N.D. (Joe Goddard Remix)

Peggy Gou - Starry Night

Georgie - Started Out (Tuff City Kids Remix)

Le Boum - Be There For You

Franc Moody - She's Too Good For Me

Tycho - Pink & Blue (RAC Remix)

FOZSA - Even If

King Princess - Prophet

Upsahl - All My Friends Are Rich

KENNT IHR DAS?

Wenn ihr einen Text lest und so ein ganz besonderes Gefühl bekommt für die Person, die ihn geschrieben hat? Es ist fast so, als würde man den Menschen kennen oder als wäre er ein guter Freund. So ist es uns mit Alison Roman gegangen, als wir ihr Buch „Dining In“ zum ersten Mal aufgeschlagen haben. Die Art, wie sie ihren Werdegang, ihre Kochphilosophie und ihre Rezepte beschreibt, ist einfach großartig und so schön nachvollziehbar.

Mit 20 unterbrach sie das College, um sich für einige Zeit mit Kochen ihren Lebensunterhalt zu verdienen. „Ich konnte der Schule einfach keine Begeisterung entgegenbringen und mir war damals das Wichtigste, meinen Gefühlen zu folgen. Elf Jahre später dauert die College-Unterbrechung immer noch an.“ Heute ist Alison Köchin, Autorin, Kolumnistin in der Kochrubrik der New York Times und Mitarbeiterin beim Bon Appétit Magazin. Ihren entspannten Kochstil beschreibt sie als low-fi (im Gegensatz zu hi-fi). „Die meisten Zutaten sind recht gängig mit nur wenigen Ausnahmen, und sie alle haben sich in dem Chaos, den mein Küchenschrank präsentiert, ihren Platz wohl verdient.“ Ihre Rezepte sind alltagstauglich, gut nachkochbar und immer etwas überraschend und fantasievoll.

Besonders sympathisch wird uns Alison, wenn sie ihre Küche beschreibt. „Ich besitze keinen Mixer und bis vor wenigen Monaten nicht einmal eine Küchenmaschine. Ich benutze immer dieselbe Edelstahlpfanne, in der ich fast alles zubereite, einen gusseisernen Topf für alles andere, und wenn ich mal wieder meine Teigrolle verlegt habe, erfreue ich mich daran, meinen Tarteteig mit einer ungeöffneten Flasche Wein auszurollen.“

Was euch in „Dining In“ erwartet? „Eine Rezeptsammlung, die weder abschreckend anspruchsvoll ist, noch so simpel und offenkundig, dass man sich fragen muss, wozu man überhaupt das Buch gekauft hat. Mit vielen guten Tipps, damit das Kochen mit der Zeit immer leichter von der Hand geht. Ich verspreche Ihnen, wenn Sie dieses Buch lesen, werden Sie zumindest eine Sache lernen, die dazu beiträgt, dass Sie für den Rest Ihres Lebens besser und lieber kochen.“ Das können wir so unterschreiben ☺




ALISON
ROMAN
DIE AUTORIN

DESSERT

NUSSBUTTER- BUTTERMILCH- KUCHEN





„Saftig gelbe Butter bei schwacher Hitze langsam zu köcheln, bis die festen Milchbestandteile karamellisieren und der Butter die Farbe einer perfekt gerösteten Brioche mit feinstem Duft verleiht, ist fast so, als würde man Gold zu etwas spinnen, das sogar noch besser ist als Gold (um bei dieser Metapher zu bleiben). Um das volle Potential dieser einzigartigen Zutat auszuschöpfen, bist du bei diesem Kuchen am Ziel angekommen. Hier wird Nussbutter mit all den kleinen Bröseln darin (den dunkelbraunen karamellisierten Stückchen am Topfboden) zu einem dickflüssigen Buttermilchteig verrührt und dann mit einer Glasur – die auch wieder Nussbutter enthält – überzogen. Das ist schlichtweg Perfektion im Doppelpack und schmeckt im Ergebnis wie ein guter alter Donut in Kuchenform. Ich könnte noch weiterschwärmen, aber ich nehme an, du bist schon jetzt ganz heiß darauf.“

Ergibt einen Kuchen (Ø 22 cm)

Für den Kuchen

Backspray oder weiche Butter zum Einfetten der Form

115 g Butter

1 Vanilleschote (längs aufgeschnitten und das Mark herausgekratzt oder 1/2–3/4 TL gemahlene Vanille)

250 g Mehl

100 g Haushaltszucker

100 g heller Rohrzucker

1 1/2 TL Backpulver

1/2 TL Backnatron

3/4 TL naturreines, mittelgrobes Salz

250 ml Buttermilch

2 große Eier

Für die Glasur

2 EL Butter (30 g)

150 g Staubzucker

2–3 EL Buttermilch

flockiges Meersalz

1 Den Backofen auf 180 °C vorheizen und eine Backform mit Backspray einsprühen oder mit Butter einfetten. Die Form leicht überhängend mit Backpapier auslegen (das muss nicht sein, ist aber vor allem bei älteren Formen gut, außerdem entstehen dadurch seitlich am Kuchen optisch ansprechende Falten).

2 In einem kleinen Stieltopf die Butter mit Vanillemark und –stange zerlassen (falls gemahlene Vanille verwendet wird, gib diese erst zusammen mit den nassen Zutaten hinzu). Die Butter unter gelegentlichem Schwenken des Topfs etwa 5 Minuten köcheln, bis die Butter schaumig ist und am Topfboden bräunt (es sollte wunderbar nussig duften). Mit einem Schneebesen die kleinen Stückchen vom Boden kratzen, dann den Topf vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen.

3 In einer großen Schüssel das Mehl mit dem Haushaltszucker, dem Rohrzucker sowie Backpulver, Backnatron und Salz vermischen.

4 In einer mittelgroßen Schüssel die Buttermilch mit den Eiern und die Vanille (wenn verwendet) sorgfältig sehr glatt verquirlen. Die Buttermilchmischung zur Mehlmischung geben und grob vermischen (es können ruhig noch Spuren von Mehl vorhanden sein). Die Vanilleschote aus der Butter nehmen, die Butter in die Teigmasse gießen und nur gerade untermischen (nicht zu stark rühren, dieser Kuchen neigt sonst besonders leicht dazu, hart zu werden). Den Buttertopf noch nicht beiseitestellen, er wird später für die Glasur wieder benötigt.

5 Den Teig in die vorbereitete Form gießen und 35–40 Minuten im Ofen backen, bis der Rand goldbraun ist und bei leichtem Fingerdruck keine Druckstelle zurückbleibt (oder mit einem Kuchentester in den Teig stechen, er sollte sauber wieder herauskommen).

6 Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und vor dem Glasieren vollständig abkühlen lassen.

7 Die Glasur: Die Butter in dem kleinen Topf von zuvor bei mäßiger Hitze zerlassen. Unter gelegentlichem Schwenken des Topfs die Butter etwa 4 Minuten köcheln, bis sie schaumig ist und am Topfboden bräunt. Mit einem Schneebesen die Stückchen vom Boden kratzen, dann den Topf vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen.

8 Die Nussbutter mit dem Staubzucker und der Buttermilch verquirlen, bis daraus eine glatte, glänzende, sämig-gießbare Glasur wird. Die Glasur auf den Kuchen gießen und, wenn nötig, mit einer Winkelpalette bis an die Ränder streichen, sodass sie stellenweise seitlich herunterläuft. Mit flockigem Meersalz bestreuen und 10–15 Minuten ruhen lassen, damit sie fest wird.

Im Voraus: Der Kuchen kann bis zu 2 Tage im Voraus gebacken und gut verpackt bei Zimmertemperatur aufbewahrt werden. Der Kuchen kann 8 Stunden im Voraus glasiert und locker mit Frischhaltefolie oder einer Kuchenhaube abgedeckt bei Zimmertemperatur aufbewahrt werden.

NUDELAUFLAUF MIT ARTISCHOCKEN, GRÜNEM BLATT- GEMÜSE UND KÄSE ÜBER KÄSE

„Ich sage es gleich frei heraus, ich bin überhaupt kein Freund von Béchamelsauce. Gekochtes Mehl mit Milch ist einfach nicht mein Ding. Außerdem, um ehrlich zu sein, sie zuzubereiten ist eine eher nervige Angelegenheit (immer dieses Quirlen und dann die Spritzer überall – nein danke!). Anstatt dies also den verwendeten Lasagneplatten zum Trotz Lasagne zu nennen, die traditionell mit Béchamel gemacht wird, nenne ich das Gericht einfach Nudelauflauf. Und sowieso kannst du statt der Lasagneplatten auch eine kurze Sorte Nudeln wie Fusilli oder Hörnchennudeln verwenden. **Dieses Gericht wird nur so gut werden wie der Käse, den du dabei verwendest.** Ein billiger Ricotta rundet hier nicht wirklich ab, nimm unbedingt einen guten, frischen, und auf gar keinen Fall eine fettreduzierte Sorte.“



Für 6 bis 8 Personen

12 Lasagneplatten (frisch oder getrocknet, oder 350 g Nudeln)
 naturreines, mittelgrobes Salz
 4 EL Olivenöl (plus etwas mehr zum Beträufeln)
 1 große Haushaltszwiebel (in feine Streifen geschnitten)
 frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer
 etwa 300 g Spinat (harte Stiele entfernt, die Blätter gehackt)
 etwa 250 g Grünkohl (harte Stiele entfernt, die Blätter gehackt)
 6 Knoblauchzehen (fein gehackt)
 1 Dose oder Glas eingelegte Artischockenherzen (400 g, abgegossen und klein geschnitten)
 500 g frischer Ricotta (Vollfettstufe)
 120 g Schlagobers
 120 g fein geriebener Parmesan (oder Pecorino, plus mehr nach Bedarf)
 230 g guter Mozzarella (geraspelt)

1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. In einem großen Topf mit kochendem Salzwasser die Nudelplatten portionsweise (liegen sie zu eng im Topf, werden sie zusammenkleben) in 5–8 Minuten bissfest garen. Die Kochzeit hängt ab von der Marke und der Nudelsorte, so verkürzt sich die Dauer bei frischen Nudeln auf 30–60 Sekunden, nur gerade so lang, bis sie weich sind.

2 Die fertig gegarten Blätter einzeln auf ein mit Küchenpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Platten sollten sich nicht berühren, da sie dann miteinander verkleben werden und beim Versuch, sie wieder zu trennen (eine schier unmögliche Aufgabe), dein Blutdruck unweigerlich in die Höhe schnellen wird. Beiseitestellen.

3 In einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe 2 EL von dem Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel sowie Salz und Pfeffer zugeben und unter gelegentlichem Rühren 15–20 Minuten braten, bis sie sehr weich und dunkel karamellisiert sind.

4 Portionsweise das Gemüse zur Pfanne geben, leicht salzen und pfeffern und etwas zusammenfallen lassen, bevor die nächste Handvoll Gemüse dazukommt (sollte die Pfanne zu voll werden, kannst du das bereits gedünstete Gemüse in eine Schüssel geben und dann das rohe Gemüse weiter in der Pfanne zusammenfallen lassen). Nach der letzten Handvoll Gemüse den Knoblauch und das eventuell beiseitegestellte Gemüse zugeben und alles gut vermengen. Die Artischockenherzen hinzufügen, gut unterrühren und dann die Pfanne beiseitestellen.

5 In einer mittelgroßen Schüssel den Ricotta mit dem Obers und dem Parmesan sowie Salz und Pfeffer verrühren.

6 Den Boden einer Auflaufform von etwa 25 x 35 cm Größe (etwa 3 Liter Fassungsvermögen) mit Olivenöl einfetten. Eine Lage der gegarten Nudeln auf dem Boden ausbreiten und ein Drittel der Ricottamischung darauf verstreichen. Darauf dann ein Drittel der Gemüsemischung gefolgt von einem Drittel des Mozzarellas geben. Die übrigen Zutaten auf dieselbe Weise so schichten, dass die letzte Schicht aus Nudeln besteht. Diese mit Olivenöl beträufeln und noch mehr Parmesan darüber reiben.

7 Mit Alufolie abdecken und 15–20 Minuten im Ofen backen, bis alles gut warm und durchgezogen ist und der Käse beginnt zu schmelzen. Die Alufolie abnehmen und die Backofentemperatur auf 260 °C erhöhen. Den Auflauf noch 8–10 Minuten überbacken, bis er oben braun wird und die Füllung am Rand blubbert. Am besten vor dem Schneiden und Servieren leicht abkühlen lassen.

Im Voraus: Die Pasta kann 1 Tag im Voraus zusammengestellt und gebacken werden und dann im Kühlschrank aufbewahrt werden, am besten mit Alufolie abgedeckt. Vor dem Servieren den Auflauf mit der Folie bei 180 °C im Ofen erhitzen, bis er durch und durch warm ist. Das dauert etwa 30–40 Minuten.



GEBACKENE EIER AUF

KICHER- ERBSEN UND CHORIZO MIT FRISCHEN BROT- BRÖSELN

Für 4 Personen

2 EL Olivenöl (*plus etwas mehr zum Beträufeln*)
 170 g getrocknete Chorizo (*in dünne Scheiben geschnitten*)
 1 kleine Haushaltszwiebel (*fein gehackt*)
 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
 naturreines, mittelgrobes Salz
 frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer
 2 mittelgroße Tomaten (*gehackt*)
 1 Dose Kichererbsen (400 g, *abgegossen und abgespült*)
 4 große Eier
 80 g würzige Kräuterbrösel (*siehe Rezept unten*)
 4 EL grob gehackte Petersilie oder Koriandergrün
 180 g Labaneh (*griechischer Joghurt oder Sauerrahm, zum Anrichten, optional*)

- 1 Einen Rost in das obere Drittel des Backofens schieben und diesen auf 200 °C vorheizen.
- 2 Das Olivenöl in einer großen ofenfesten Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Chorizo, Zwiebel und Kreuzkümmel zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Unter gelegentlichem Rühren 5–8 Minuten braten, bis die Chorizo etwas von dem rötlichen, feurig scharfen Fett ausgelassen hat und die Zwiebeln weich werden.
- 3 Die Tomaten zugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Nochmals 5–8 Minuten köcheln lassen, bis die Tomaten völlig weich und zerfallen sind.
- 4 Die Kichererbsen sowie Salz und Pfeffer in die Pfanne geben und alles gut verrühren, damit sich die Sauce gut auf den Kichererbsen verteilt. Mit der Rückseite eines Holzlöffels oder Pfannenwenders die Kichererbsen leicht zerdrücken (ohne, dass sie dadurch musig werden). 4 EL Wasser zugeben und alles zusammen 5–8 Minuten leise köcheln lassen (wenn nötig, die Kichererbsen noch etwas zerdrücken), bis die Flüssigkeit um die Hälfte eingekocht ist und sich alles geschmacklich gut verbunden hat.
- 5 Mit dem Rücken eines Löffels oder mit einem Pfannenwender vier gleichgroße Nester in die Kichererbsen drücken. Die Eier in diese Nester aufschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne auf den Rost im oberen Bereich des Backofens stellen und etwa 5–7 Minuten backen, bis das Eiweiß fast gestockt und das Eigelb noch flüssig ist.
- 6 Aus dem Ofen nehmen und mit Brotbröseln und Petersilie bestreuen. Nach Belieben mit Labaneh servieren.

WÜRZIGE KRÄUTERBRÖSEL

4 EL Olivenöl
 etwa 200 g frische, also ungetrocknete Brotbrösel
 1 TL Pul Biber oder 1/2 TL Chiliflocken
 naturreines, mittelgrobes Salz
 frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer
 4 EL fein gehackte Petersilienblätter und -stiele
 2 EL fein gehackte Kräuter (*beispielsweise Thymian, Oregano, Majoran und/oder Salbei*)

- 1 Für die würzigen Kräuterbrösel das Öl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die frischen Brotbrösel und Pul Biber zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und unter häufigem Rühren nochmals 5–7 Minuten weiterbraten, bis die Krumen ein dunkles Goldbraun angenommen haben und knusprig sind.
- 2 Von der Kochstelle nehmen und die Petersilie sowie die anderen Kräuter zugeben. In eine kleine Schüssel geben und vor der Verwendung abkühlen lassen.

„Das ist das Frühstücksgericht, das ich am ehesten auch zu Mittag oder Abend essen würde, mit oder ohne Eier, denn ich finde mit Chorizo und frischen Tomaten geköchelte Kichererbsen gehören zu den größten Freuden im Leben.“

„Meine Idealvorstellung von Salat liefert eine große Vielfalt an Texturen mit viel Säure und Salz. Und da punktet dieser Salat in jeder Hinsicht: **Er ist frisch, herb, salzig, süß und knackig.** Ja, die kleine Menge Fische Sauce ist optional, aber ich kann nur sagen, dass sie mit ihrer besonderen salzig-würzigen Note aus diesem einfach leckeren Salat eine unglaubliche Delikatesse macht. Du kannst hier ganz beliebige Kräuter und Nüsse zugeben, je nachdem, was du griffbereit hast und was du gern magst. Anstelle von Minze ist Petersilie ebenso gut und statt Mandeln schmecken auch Walnusskerne.“

Für 4 Personen

70 g mit Haut geröstete Mandeln
(ersatzweise Walnuss- oder Pekannusskerne, geröstet und gehackt)
3 EL Olivenöl
naturreines, mittelgrobes Salz
frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer
2 Köpfe Chicorée (längs geviertelt, die Blätter abgelöst)
1 großer säuerlicher Apfel (beispielsweise Pink Lady, Kerngehäuse entfernt, das Fruchtfleisch quer in feine Scheiben geschnitten)
1 Schalotte (quer in feine Ringe geschnitten)
gut 50 g frische Petersilie (Blätter und zarte Stiele)
1 Handvoll Minzeblätter
2 EL frisch gepresster Zitronensaft (plus etwas mehr nach Bedarf)
1 TL Fische Sauce (optional)

1 Die Mandeln in einer kleinen Schüssel mit Olivenöl verrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

2 In einer Schüssel Chicoréeblätter, Apfel, Schalotte, Petersilie, Minze, Zitronensaft und Fische Sauce (wenn verwendet) locker vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen, kosten und gegebenenfalls mit etwas mehr Zitrone, Salz oder Pfeffer nachwürzen.

3 Die Apfel-Chicorée-Mischung auf einen großen Servierteller geben und die gewürzten Salzmandeln darübergeben.

VORSPERSE

APFEL-CHICORÉE- PETERSILIE UND G

A vibrant food photograph featuring a glass bowl of salad with fennel, radish, and herbs, a glass vase with flowers, and a plate of almonds.

SALAT MIT GESALZENEN MANDELN

LOLAS CHICKEN
QUESADILLAS



Lolas YUMMY STREET FOOD

SCHAU GENAU HIN. DER ZERRINNENDE CHEDDAR. DIESE LEICHT KNUSPRIGEN TORTILLAS. DIE WÜRZIGE FÜLLE - OKAY, DIE SIEHT MAN NICHT SO GUT, ABER STELL SIE DIR MAL VOR! WIR HABEN DIE QUESADILLAS SCHNELLER VERDRÜCKT, ALS MAN DEN NAMEN AUSSPRECHEN KANN. MACH BESSER GLEICH MEHR DAVON!

Rezept Kung Wu **Fotos** Nadine Poncioni



2 Portionen, Zubereitung ca. 30 Minuten

50 g Kidneybohnen (gekocht)
50 g Mais (gekocht)
1 Hühnerfilet (ohne Haut)
2 EL Öl
2 große Tortilla Wraps
2 Jalapeños (in Ringe geschnitten)
200 g Tomaten (gewürfelt)
4 Scheiben Cheddar

Zusätzlich:

Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel

1 Backrohr auf 200° C vorheizen. Bohnen und Mais in einem Sieb abtropfen lassen. Hühnerfilet in möglichst schmale Streifen schneiden und mit Salz und Kreuzkümmel würzen. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Hühnerstreifen darin knusprig braten.

2 Wraps mit Hühnerstreifen, Bohnen, Mais, Jalapeños und Tomaten belegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Wraps auf ein Backblech legen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 10 Minuten backen.

3 Wraps herausnehmen, zusammenklappen und halbieren. Mit Cheddar belegen und im Rohr (oberste Schiene) überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.

Dazu passt Sweet-Chilisauce und Salat. Yummy!

LOLAS CHICKEN QUESADILLAS



Geli ist
Chefin im
Kung Wu
am WU-
Campus
und über-
legt sich für
Lola yummy
Streetfood-
Kreationen!



1, 2, 3, YUMMY QUESADILLAS!

Quesadilla bedeutet übersetzt so viel wie Käse-Tortilla. Eine typisch mexikanische Speise, die man endlos abwandeln kann und die einfach immer gut schmeckt. Das hat Käse halt so an sich: er kann alles zu wahren Soulfood verwandeln. Ganz basic wird einfach Käse zwischen zwei Tortillas gepackt, dann grillt man das Ganze und schneidet es in vier Teile. Fertig! Das geht sich sogar mit Hangover aus, oder wenn man nach einem langen Arbeitstag gar keine Lust mehr hat, in der Küche zu stehen. Wir packen gerne eine herzhafte Fülle in die Tortilla und klappen sie dann zu einem Dreieck zusammen. **Wichtig: der Cheddar darauf muss einem Gusto machen, in der Sekunde reinzubeißen.** Ich finde übrigens, dass bei so viel Deftigkeit ein Salat für eine gesunde Balance und einen Frischekick sorgt. Was dann allerdings nicht geht: den Salat in dickem Dressing ertränken :-)

KUNG WU

WU Wien

Welthandelsplatz 1
1020 Wien

Mo.-Fr. 7:30 bis 23 Uhr
Sa., So. 9 bis 18 Uhr
kungwu.at

Miele

Limits?



Gibt es nicht.

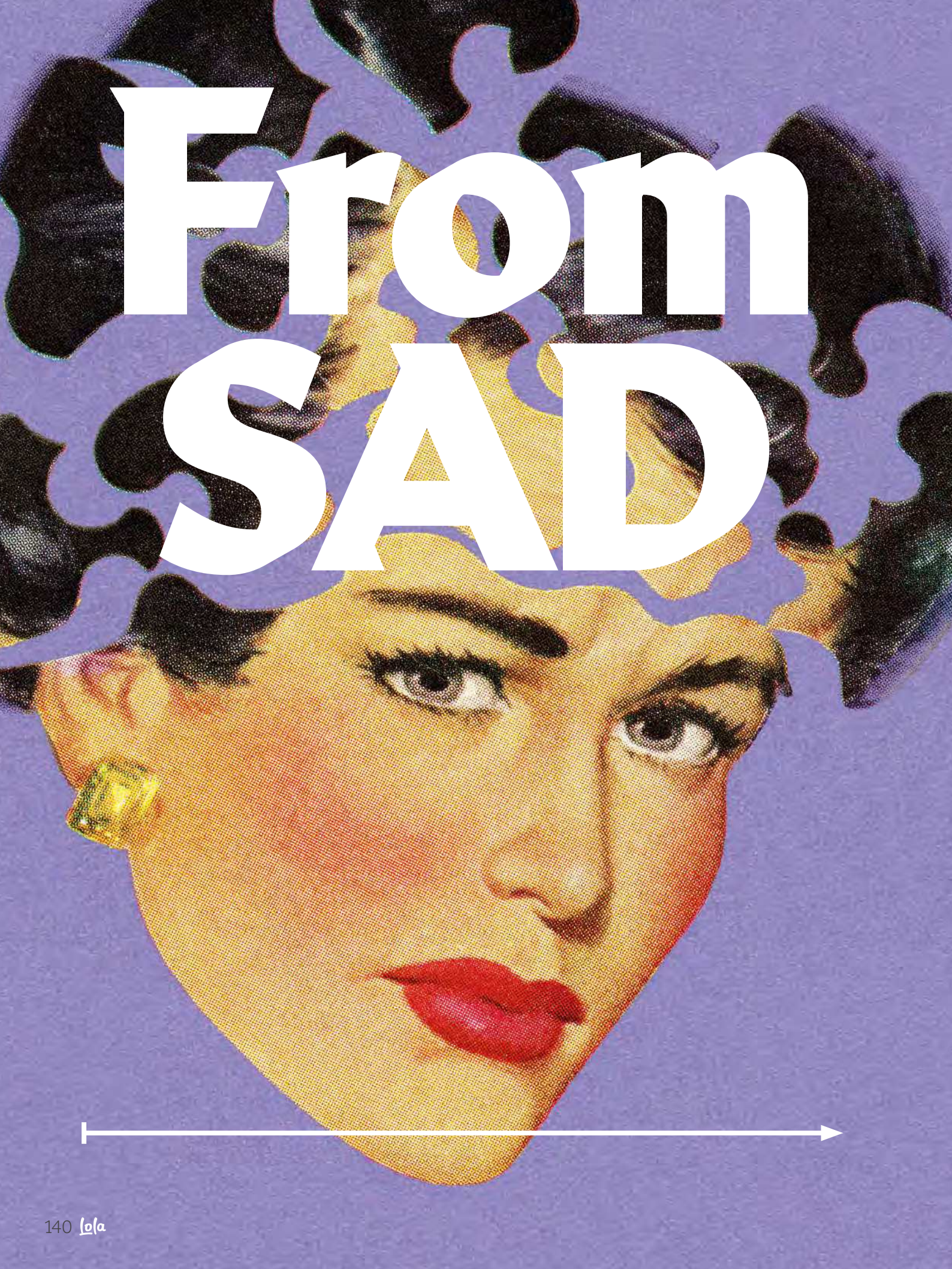
#LifeBeyondOrdinary



Die neuen Miele G 7000
Geschirrspüler

g7000.miele.com

From SAD



WINTERBLUES, WEIL ES DRAUSSEN KALT UND GRAU IST UND WIR DEN SOMMER SO SEHR VERMISSEN? HA! NICHT MIT UNS! WIR HABEN AUS DEN LETZTEN JAHREN GELERNT UND EIN PAAR TIPPS FÜR EUCH, DIE DABEI HELFEN, GUT DURCH DIE UNFREUNDLICHEN MONATE ZU KOMMEN. WÄRE DOCH GELACHT, WENN WIR DAS NICHT GEMEINSAM HINBEKOMMEN!

Fotos iStock photo

Es passiert gerade jetzt, Mitte September, während wir an unserer Herbst-/Winter-Lola arbeiten: die letzten vereinzelten Sonnentage werden von kalten, grauen Tagen abgelöst. Vielleicht kennst du den kleinen Stimmungseinbruch, der sich nach ein paar Wochen voller grauer Tage einschleicht? Der Winterblues ist eine harmlose Variante der sogenannten saisonal abhängigen Depression – SAD. Statistisch gesehen, leidet jeder vierte Österreicher ab November an Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Konzentrationsschwächen. Der Drang nach Schlaf, Süßem und Kohlenhydraten steigt. Doch warum ist das so? Hauptursache ist der veränderte Hormonhaushalt. Bei fehlender Sonne bzw. dunkleren Tagen bremst unser Körper die Produktion des Glückshormons Serotonin – das Hormon, das munter und glücklich macht. Er schüttet stattdessen eine höhere Dosis des Schlafhormons Melatonin aus. Willkommen im Winterblues ...

Lola hat ein paar **Tipps und Tricks** für euch, um dem Winterblues ein wenig entgegenzuwirken:

1

Spaziergänge

Sobald sich die Sonne ein wenig zeigt, solltest du dich warm einpacken und an die frische Luft gehen – egal wie kalt es auch sein sollte. *Jeder noch so kleine Sonnenstrahl kurbelt sofort die Produktion unseres Glückshormons an.*

2

Lichttherapie

Solltest du das Gefühl haben, dass das natürliche Tageslicht einfach nicht reicht, gibt es sogenannte Lichttherapielampen. Diese Lampen haben eine extrem hohe Lichtleistung von mindestens 10.000 Lux und deshalb eine heilende Wirkung. *Täglich 15-30 Minuten vor der Lampe reichen, um deinen Hormonhaushalt ein wenig auszutricksen.*

3

Farben

Nachdem deine ganze Umwelt und Umgebung im Moment eher grau und dunkel wirkt, solltest du dem mit ein paar Farbflecken entgegenwirken. Trau dich und trage im Winter pinke, gelbe, rote oder andere farbenintensive Kleidungsstücke. *Du wirst sehen, welche Wirkung sie nicht nur auf dich, sondern auch auf deine Mitmenschen haben werden.* Gelb- und rotstichige Farben stammen nämlich eher aus den warmen Jahreszeiten und wirken anregend und belebend.

4

Blumen

Gönne dir frische, bunte Blumen. So kann man den Frühling und Sommer zumindest ein bisschen in seine eigenen vier Wände zaubern.

5

Heilkräuter

Viele Kräuter und Pflanzen haben eine heilende Wirkung. Ein heißes Bad mit Lavendelblütenextrakt wirkt beruhigend und entspannt. **Auch frischer Tee kann hier Wunder bewirken.** Unsere Lieblingskombination ist ein Mix aus Melisseblättern, Johanniskraut, Orangenblüten und Lavendelblüten. Diese Mischung mit siedendem Wasser übergießen und zehn Minuten zugedeckt ziehen lassen.

6

Kuscheln

Das Glückshormon Serotonin wird nicht nur durch Sonne ausgeschüttet, sondern auch bei Körperkontakt. Mediziner sagen, dass schon zehn Minuten ausreichen, um die Stimmung aufzuhellen. Der Grund: Berührungen sorgen dafür, dass im Gehirn bestimmte Hormone und Neurotransmitter entstehen, die sich dann positiv auf den körperlichen Zustand auswirken. Der Glücksstoff Oxytocin und körpereigene Endorphine werden ausgeschüttet.

Übrigens: am 21. Jänner ist Welt-Kuscheltag ☺

7

Essen

Auch mit Ernährung kann man dem Winterblues ein wenig entgegen wirken: Nüsse, Amaranth, Quinoa, Sojabohnen und Eier enthalten zum Beispiel die Aminosäure Tryptophan, die wiederum auch für Serotonin-Nachschub sorgt.

8

Sport

Auch wenn uns kalte und verregnete Tage eher dazu verleiten, sich ins Bett zu kuscheln und ein neuen Serien-Binge-Watching-Rekord zu brechen, haben diverse Studien gezeigt, dass Bewegung glücklich macht. Sportler haben eher selten Probleme mit ihrem Serotonin-Haushalt. Sport weckt müde Geister und steigert das psychische Wohlbefinden. **Nicht nur Serotonin wird dabei ausgeschüttet, sondern auch Endorphin und Dopamin.** Für alle, die ihre vier Wände dafür trotzdem nicht verlassen wollen, ein kleiner Tipp von uns: Schaut auf [skillbeast.com](https://www.skillbeast.com) vorbei. Personaltrainer und Coach Oti hat dort eine Vielzahl an Onlinetrainings zusammengestellt, die euch schnell fit machen.

9

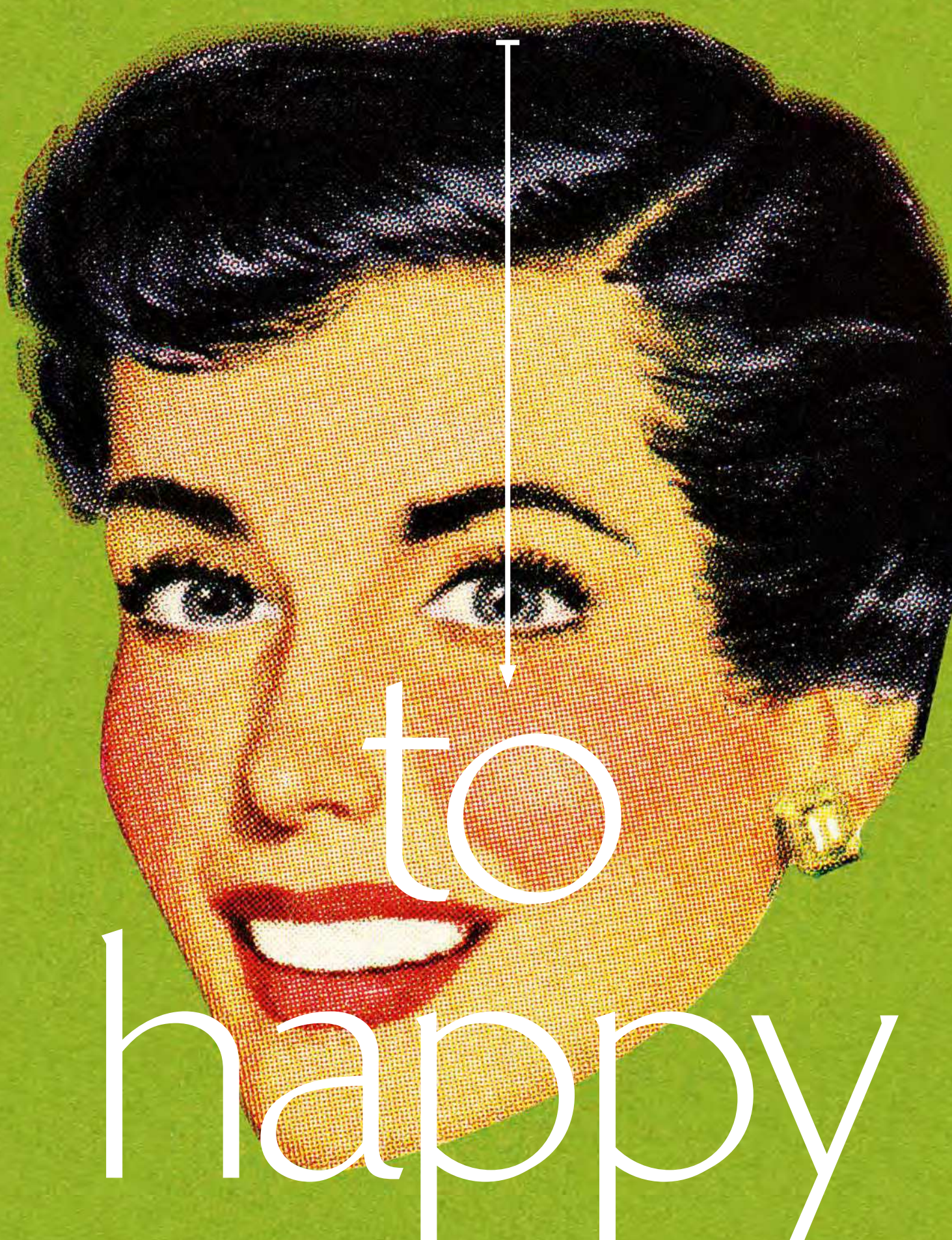
Lachen

Gelotologie heißt das wissenschaftliche Fachgebiet, das sich damit befasst, welche Auswirkung Lachen auf die Psyche hat. Beim Lachen werden über hundert Muskeln aktiviert, damit werden die Bronchien belüftet und deine Zellen bekommen mehr Sauerstoff, was wiederum deinen Kreislauf anregt. **Also schnell dir deine besten Freundinnen und ab in die Karaoke-bar.** Da wird sicher kein Auge trocken bleiben und wer freut sich am meisten darüber? Richtig unser, Serotonin-Haushalt!

10

Düfte

Sommerdüfte wie Jasmin, Bergamotte oder Zitrusöle in einer Aromalampe erinnern an Sommer und unterstützen das schöne Gefühl von Wärme, Sonne und Gelassenheit!



to
happy



TIPPS VON DER OMA

LOLAS OMA HAT VIEL ERFAHRUNG UND WEISS EINFACH AM BESTEN, WIE IN DER KÜCHE DER HASE LÄUFT. DESHALB IST SIE AUCH DIE PERFEKTE ANLAUFSTELLE, UM SICH GANZ VIELE PRAKTISCHE UND ÜBERRASCHENDE TIPPS UND TRICKS ABZUSCHAUEN!

AUS ALT WIRD NEU!

Altbackene Semmeln werden wieder knusprig und frisch, wenn man sie mit etwas Wasser oder Milch befeuchtet und anschließend im Backofen **noch einmal aufbäckt**. Sind Brot oder Semmeln schon zu hart, lassen sie sich in einer Küchenmaschine auch noch gut zu Semmelbröseln verarbeiten.



Vanillezucker selbst gemacht

Ausgekratzte Vanilleschoten niemals wegschmeißen, sondern in ein verschließbares Glas zusammen mit Zucker geben. **Noch intensiver wird's, wenn man Vanillemark auch mit rein gibt.**

BEST EISCHNEE EVER!



Die Rührschüssel muss unbedingt fettfrei sein! Mit einer Prise Salz wird das Eiweiß besser steif. Gibt man **2 EL Zitronensaft** vor dem Schlagen hinzu, wird der Eischnee cremiger und gelingt schneller.

HICKS UND PFIATI

Gegen Schluckauf gibt's **einen tollen Trick**: ein paar Schlucke Essig trinken und schon war's das. **Hicks!**

Ab in die Verlängerung

Stellt man geschlossene Topfen- oder Joghurtpackungen auf den Kopf, **hält der Inhalt viel länger.**



1. Keine Panik!
2. Mehr Flüssigkeit dazu (Wasser, Milch oder Obers)
3. Rohe, geschälte Kartoffel im Ganzen mitkochen. Am Schluss wieder aus dem Topf nehmen!



LEICHT & LOCKER

Wie bekommt man die Eierspeise schön luftig hin?

Mit etwas Mineral- oder Sodawasser im Eiermischmasch!

DAS FETT MUSS WEG



Suppen oder Saucen lassen sich leicht entfetten, wenn man sie für **EIN PAAR STUNDEN IN DEN KÜHLSCHRANK** stellt. Das Fett bildet auf der Oberfläche eine Schicht, die sich mit einem Löffel leicht entfernen lässt.

BYE BYE FETTSPRITZER

Beim Braten spritzt oft gar nicht das Fett, sondern das Wasser auf den Lebensmitteln. Deswegen Fleisch & Co. gut abtupfen, bevor sie in die Pfanne kommen. Außerdem hilft es, zusätzlich zum Öl etwas Salz in die Pfanne zu geben. **DAS BINDET WASSER.**



IMPRESSUM

Lola Chefredakteurin Anna Wagner **Stv. Chefredakteurin** Susanne Jelinek **Art Director** Dominik Roitner **Reproduktion** Lubomir Tzolov **Onlinechefin** Mona Schwaiger **Fotografen** Nadine Poncioni, Dieter Brusch **Mitarbeiter dieser Ausgabe** Charlotte Cerny, Angelika Zankl, Jürgen Vsetecka **GUSTO Post-Adresse der Redaktion** 1020 Wien, Taborstraße 1-3 **Telefon** (01) 86 331-5301 **Fax** (01) 86 331-5610 **E-Mail** redaktion@gusto.at **GUSTO Herausgeber** Wolfgang Schlüter **Redaktion** Barbara Knapp (CvD), Natascha Golan, Sabina Hohnjec **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, Taborstr. 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 (COO), **Generalbevollmächtigte:** Gabriele Kindl, Dietmar Zikulnig **International Sales** Mag. Evelyn Strohmriegel (Lt.), **Anzeigenverrechnung** Ingrid Lichtblau (Teamleitung Print), Michaela Köfer. Derzeit gilt Anzeigenpreisliste 2019. **Controlling & Rechnungswesen** Christine Glaser (Lt.), **Produktion** Sabine Stummvoll (Lt.), Sibylle Bauer **Anzeigenproduktion** Günter Tschernitz (Lt.), **Vertrieb** Michael Pirsch (Lt.), Cornelia Wolf (EV) **Hersteller** Walstead Leykam Druck GmbH & Co KG, 7201 Neudorf, Bickfordstr. 21 **Vertrieb** Presse Großvertrieb Austria Trunk GmbH St. Leonharder Straße 10, 5081 Anif, www.pgvaustria.at, Der Offenlegungstext gem. § 25 MedG ist unter www.gusto.at/offenlegung abrufbar.



Schön heiß war's bei unserem Shooting im Nguyen's. Unsere Fotografin Nadine hatte trotz Affenhitze alles gut im Griff. Auf den Bildern nicht zu sehen: das monströse Sommergewitter, das kurz danach für ordentlich Abkühlung gesorgt hat **#lieblingsshooting**

LOLA BACK- STAGE



Schön in die Kamera lächeln? Das kann ja jeder! Pah! Geli und Susi zeigen bei unserem Streetfood-Shooting Real-Life-Modelkünste ;-) Kleiner Tipp nebenher: die fabelhaften Quesadillas vielleicht doch lieber mit Besteck als mit den Händen essen **#feschsamma**



Da will man einfach nur nett essen gehen, und wo endet der Abend? In einer Karaokebar! Aber keine Sorge: Thien, bei dem wir unsere Coverstory geschootet hat, übertönt eh alle :-)

DAS LOLA-TEAM KOCHT, FOTOGRAFIERT, FUTTERT, FEIERT, VERKOSTET, STOSST AN UND PACKT ZWISCHENDURCH DAS HANDY AUS, UM FÜR EUCH BACKSTAGE-PICS ZU SCHIESSEN!



Als Georg und Lukas bei uns zum Brotbacken zu Gast waren, sorgten sie dafür, dass uns auch ja nicht die Butter ausgeht **#oeffler**



Was wir am Sommer am meisten vermissen werden? Unsere geilen BBQs! Wobei man ja sagt, dass Wintergrillen auch im Trend liegt ...



Annas Bestie Babsi schenkte ihr einen Mykonos-Trip zum Geburtstag! Das Essen bei Sonnenuntergang im Beachclub Scorpions war das absolute Highlight ihres Girls-Trips <3 **#greecelove**



ORF

WIE WIR.

LANGE NACHT DER MUSEEN



SA | 5. OKT | 2019

MEHR
SEHEN

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

TICKETS UNTER [TICKETS.ORF.AT](https://www.tickets.orf.at)

**Kronen
Zeitung**

Die nachhaltigste Milchflasche



MEHR SAMMELN. RICHTIG TRENNEN. ARA®



Bleib frisch.