

ÖSTERREICHS ERSTES FOOD MAGAZIN

GUSTO

GUSTO

So schmeckt
der Herbst

Österreichische Post AG MZ 02Z032183 M; VGN Media Holding GmbH, Tabakstraße 1-3, 1020 Wien; Retouren an Postfach 100, 1060 Wien

HERBST 2019

DER NEUE ŠKODA KAMIQ



ŠKODA
SIMPLY CLEVER



Beeindruckender Typ: der erste Crossover von ŠKODA.

Der KAMIQ ist die perfekte Mischung aus Robustheit und einer dynamischen Linienführung. Er bietet die klassischen SUV Eigenschaften: großzügiges Raumangebot, gute Übersicht und hohe Sicherheitsstandards. Mit modernsten Technologien an Bord, steht auch der Innenraum an Funktionalität und Selbstbewusstsein dem äußeren Erscheinungsbild in nichts nach. Lassen Sie sich bei einer Probefahrt von den einzigartigen Innovationen überzeugen.

Jetzt bei Ihrem ŠKODA Betrieb.

Symbolfoto. Stand 10/2019. Details bei Ihrem ŠKODA Berater.

Verbrauch: 4,2–5,1 l/100 km. CO₂-Emission: 112–116 g/km.

skoda.at

facebook.com/skoda.at

youtube.com/skodaAT

instagram.com/skodaAT

Liebe Leserinnen und Leser!

Herzlich willkommen bei **GUSTO!**



Anna Wagner

wagner.anna@gusto.at

Chefredakteurin

Wolfgang Schlüter

schlueter.wolfgang@gusto.at

Herausgeber

Es freut uns, dass Sie unser Magazin in Händen halten! Falls Sie uns noch nicht kennen sollten, dürfen wir uns kurz vorstellen: unser Kulinarikmagazin GUSTO versucht in jeder Ausgabe, die unterschiedlichsten Geschmäcker zu treffen – ob mit klassischer Hausmannskost, süßen Verführungen oder neuen Interpretationen. Zusätzlich haben wir für Sie spannende Tipps und Tricks rund um Tischdekoration, Restaurants oder Ausflugsziele. GUSTO erscheint einmal pro Monat und ist in allen Trafiken erhältlich. Zudem freuen wir uns, wenn Sie auf GUSTO.at vorbeischauchen. Dort können Sie auf eine Datenbank mit weit mehr als 10.000 Rezepten zurückgreifen und sich über Koch- und Backvideos freuen. Oder Sie besuchen uns in unserer GUSTO Kochschule, um Profis über die Schulter zu blicken und auch selbst den Kochlöffel zu schwingen. Alle Infos dazu finden Sie auf GUSTO.at/kochkurse. Wir hoffen, wir machen Ihnen mit diesem kleinen Einblick in unsere GUSTO Welt eine Freude und freuen uns darauf, Sie auch in Zukunft in einem unserer Magazine oder online begrüßen zu dürfen! Alles Liebe!

Anna Wagner

Wolfgang Schlüter

IMPRESSUM

Adresse der Redaktion: 1020 Wien, Taborstraße 1-3;
T: (01) 86 331-5301 Fax (01) 86 331-5610

E-Mail: redaktion@gusto.at **Herausgeber:** Wolfgang

Schlüter **Chefredakteurin:** Anna Wagner **Redaktion:**

Susanne Jelinek (stv. CR), Barbara Knapp (CvD), Natascha

Golan, Sabina Hohnjec, **Art Director:** Lubomir Tzolov

Art copyright: VBK **Abo-Service:** T: (01) 95 55 100, Fax:

(01) 95 55 200, E-Mail: abo@gusto.at **Postanschrift:**

GUSTO Abo-Service; 1020 Wien, Taborstraße 1-3

Abobetreuung: DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH,

www.dpv.de **Medieninhaber, Verleger, Produktion:** Gusto

GmbH & Co KG, 1020 Wien, Taborstraße 1-3 **Verlagsort:**

1020 Wien, Taborstraße 1-3 Verwaltung, T: (01) 86

331-6050 **Geschäftsführung Gusto GmbH & Co KG**

Dr. Horst Pirker (CEO & Vorsitz), Mag. Claudia Gradwohl

(CHRO), Mag. Helmut Schoba (CSO) **General-**

bevollmächtigter: Gabriele Kindl, Dietmar Zikulnig

International Sales: Mag. Evelyn Strohriegel (LtG.)

Produktion: Sabine Stumvoll (LtG.), Sibylle Bauer

Anzeigenproduktion: Günter Tschernitz (LtG.) **Vertrieb:**

Michael Pirsch (LtG.), Cornelia Wolf (EV) **VGN Creation:**

Maria Oppitz (LtG.), Daniela Dietachmayr (Marketing)

Hersteller: Walstead Leykam Druck GmbH & Co KG,

7201 Neudorf, Bickfordstraße 21 **Vertrieb:** Presse

Großvertrieb Austria Trunk GmbH, St. Leonharder

Straße 10, 5081 Anif, www.pgvaustria.at

Alle Rechte, auch die Übernahme von Beiträgen nach §44

Abs. 1 Urheberrechtsgesetz, sind vorbehalten. Der

Offenlegungstext gem. § 25 MedG ist unter www.gusto.at/offenlegung abrufbar.



Kluge Köpfe
hohes C Lernfit

GUSTO Kochkurse
Anmeldung unter:
**GUSTO.at/
kochkurse**

Das neue hohes C Lernfit wurde speziell für Schüler und deren Bedürfnisse entwickelt. Der köstliche 100% Saft deckt den Tagesbedarf an Vitamin C und rund 40% des täglichen Bedarfs an Eisen & Vitamin D.

hohesC.at



Inhalt

16 Cuisine française

- 16 Sole Meunière – Seezunge Müllerinnen-Art
- 18 Blanquette de veau – Kalbsragout im Blätterteig
- 20 Rillettes de canard – Enten-Rillettes

24 Unsere besten Schokokuchen

- 24 Zartschmelzender Schokogenuss
- 26 Schicht für Schicht ein Schokogedicht
- 28 Unverhofftes Schokoglück
- 30 Schoko-Nusstraum

32 Fisch vom Spitzenkoch

- 32 Wels im Schinken mit Paradeisbutter
- 34 Zandertatar mit Limettenjoghurt
- 36 Zanderfilet mit Seewinkler Bio-Reis
- 38 Paprizierte Suppe von Neusiedlersee-Fischen

40 Süßes mit Streuseln

- 40 Gebackene Äpfel mit Kokosstreuseln
- 42 Birnen-Crumble mit Haferflockenstreuseln
- 44 Taler mit Streuseln

46 Urlaubsgerichte auf dem Teller

- 46 Cheeseburger
- 48 Bulgogi mit Kohlsalat
- 50 Sommerrollen mit Garnelen und Mango
- 52 Spaghetti aglio e olio
- 54 Hühnercurry mit Paprika und Koriander

56 Alle lieben Kürbis

- 56 Kürbis-Speckspalten mit Orangen-Honigmarinade
- 58 Pappardelle mit Kürbis, Feta und Walnüssen
- 60 Kürbis-Couscous mit Granatapfel und Halloumi

62 Ab ins Glas

- 64 Lavendelsirup, Essiggurken, Apfelkompott und Zitronengurken
- 65 Salzzitronen, Orangenessig, Essigbirnen und saure Paprika

Standards

- 3 Editorial
- 6 Deshalb lieben wir den Herbst

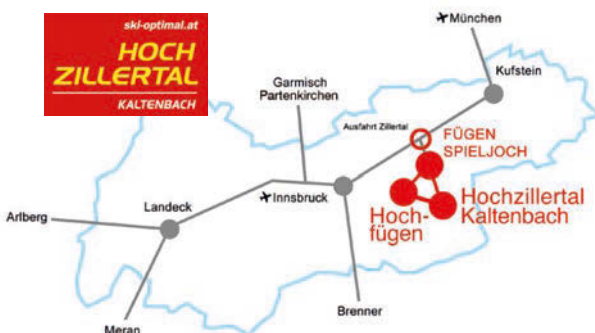
Abkürzungen: **EL** = Esslöffel (ca. 15 ml), **TL** = Teelöffel (ca. 5 ml),
MS = Messerspitze, **kcal** = Kilokalorien, **EW** = Eiweiß,
KH = Kohlenhydrate, **BE** = Broteinheit, **Chol.** = Cholesterin

JETZT
ERLEBEN! **AR**
**ski food
festival**
HOCHZILLERTAL

*Die kulinarischste
Seite unserer Berge*

SKI OPTIMAL HOCHZILLERTAL-KALTENBACH

Das wohl geschmackvollste Ski-Opening in Österreich – das 3. Ski Food Festival begeistert vom **14. bis 15. Dezember 2019** mit kulinarischen Höhepunkten. 14 Länder und 14 Hütten nehmen die Gäste mit auf eine Weltreise der Geschmäcker. Hochzillertal-Kaltenbach und Spieljoch-Fügen sind bekannt für perfekt präparierte Pisten, Familienfreundlichkeit, die gute Erreichbarkeit und die hervorragende Küche. Ganz nach dem Motto „Ski Food statt Street Food“ zeigt das Ski Food Festival einmal mehr die Bedeutung der Kulinarik für die Zillertaler Alpenregion. Direkt an den Liftstationen gibt es an beiden Tagen von 9 bis 11 Uhr Kostproben to go – direkt auf den Handschuh. Und nicht vergessen: Über guten Geschmack diskutiert man nicht, man probiert ihn – am besten direkt beim 3. Ski Food Festival im Zillertal.



SKI-FOOD-EXKLUSIV-SKITAGE:

2 Übernachtungen

- 3-Tages-Superskipass für das gesamte Zillertal
- 1 Gutschein für einen Liegestuhl
- 1 Test der neuesten Skimodelle (für 2 Stunden)
- Teilnahme am Ski Food Festival

ab € 219,- p. P./DZ
www.hochzillertal.com



papar.at

Jetzt eintauchen!
Erleben Sie das Ski Food
Festival in Kaltenbach!

Deshalb lieben wir den HERBST ...

Herbst ist Wohlfühlzeit! Wir verbringen wieder mehr Zeit in unseren vier Wänden, trinken gerne mal ein gutes Gläschen Wein, lassen uns verwöhnen und gehen fein essen.

WERBUNG



NUN WIRD ES ZUHAUSE GEMÜTLICH

Hübsches und Praktisches

Je näher die kalte Jahreszeit rückt und je kürzer die Tage werden, umso mehr zieht es uns aufs Sofa. Wir dekorieren das Wohnzimmer, zünden ein paar Kerzen an, kuscheln uns auf Pölster und in Decken, lesen ein spannendes Buch oder hören Musik. Dazu gibt's einen wärmenden Gewürztee – so hat der Herbstblues keine Chance.



LED-ECHT- WACHSKERZE

Imitiert Kerzenschein mit 3 beweglichen LED-Flammen und Flackereffekt.

Material: Paraffin,
2er Set: H 23 cm,
Ø je 15 cm, € 17,99

www.tchibo.at



LICHTERKETTE

.....

Must-have

Vorraum, Wohn- oder Esszimmer – diese Lichterkette verpasst jedem Raum einen Touch Romantik. 10 fest integrierte LEDs mit Drahtkörbchen, inkl. 3 Batterien. Die reizenden Drahtkörbe sind golden, Kabel und Batteriefach transparent. Gesamtlänge inkl. Aufhängeschleife ca. 2,5 m, € 9,99
www.tchibo.at



Flammenspiel

Mit diesem Tischkamin genießen Sie den warmen Schein lodernder Flammen ohne Asche, Ruß und Rauch. Er braucht keinen Abzug, brennt sauber und rückstandsfrei mit geruchlosem Bioethanol. € 39,95
www.proidee.at



Cotton Clouds

Dieser Raumduft verbindet Vanille, Rose und Maiglöckchen mit den fruchtig-frischen Aromen von Apfel, Aprikose und Blattgrün. 250 ml, € 14,99
www.butlers.com

KUSCHELIG

.....

Kunstfelldecke

Damit wird's am Sofa richtig fein – die Decke ist auf einer Seite aus kuschelig-flauschigem Kunstfell, auf der anderen punktet sie mit Velourslederoptik.

Material: Oberseite 80% Acryl, 20% Polyester, Unterseite Polyester.
 Maße: ca. 150 x 200 cm,
 € 59,95
www.tchibo.at





TEA TIME

Praktisches Equipment

Das Tischchen passt perfekt fürs Bett oder Sofa, die Platte ist aufklappbar, eine kleine Schublade ist integriert, € 29,95.

Die Teekanne aus Borosilikatglas hat einen herausnehmbaren Edelstahlfilter, der Neopren-überzug ist abnehmbar, € 29,95.

Der Kurzzeitmesser in Würfelform hat 4 eingestellte Ziehzeiten für unterschiedliche Teesorten, € 7,99.

www.tchibo.at



Wärmeflasche

Der schicke Strickpulli mit Zopfmuster ist abnehmbar und waschbar. Die Flasche fasst etwa 2 Liter und misst 18,5 x 32 cm, € 12,99

www.tchibo.at



Duftkerze Green Gate

Verpackt in einer süßen Pappschachtel ist die Duftkerze Aurelia das perfekte Mitbringsel. Die zarte Duftnote „Rose Temple Wood“ verströmt Wohlfühlfeeling, € 19,90

wohnflair.com

GEWÜRZTEE

2 Gläser

1 kleines Stück Ingwer in Scheiben schneiden. 500 ml Wasser aufkochen, Ingwer, 1 Kardamomkapsel, 2 Gewürznelken, 1 kleine Zimtstange, 1 EL Zucker und 2 Sternanise zugeben und nochmal aufkochen. Topf vom Herd nehmen, Tee zugedeckt ca. 5 Minuten ziehen lassen.



Foto: Ulrike Kolb



„Mich kümmert's, ich helfe freiwillig.“

Mohammed A., Freizeitbetreuer

„Ich liebe meine Tätigkeit. Ich versuche zu helfen, sooft ich kann! Speziell in der Urlaubszeit ist viel zu tun. Gerade dann braucht es viele freiwillige Helferinnen und Helfer, die mit Geduld und Herz bei der Sache sind.“ Wien braucht immer neue Freiwillige. Zum Beispiel im Sozialbereich. Dich kümmert's? Werde jetzt freiwillige Helferin oder freiwilliger Helfer unter freiwillig.wien.gv.at



BIOWEIN

.....
Winzertipp

Jakob Buchinger ist ein junger und engagierter Winzer und betreibt mit seiner Frau Petra ein Bioweingut in Mautern. Ihr Leitsatz ist „Wir leben dafür, unseren Kindern etwas zu geben – und nicht ihnen etwas aufzuladen.“ In den Weingärten setzt Jakob seit einiger Zeit auf nachhaltige Bewirtschaftung und möchte zukünftig auch zunehmend Einzellagen vinifizieren. Auch wenn die Lagen rund um Mautern nicht das Ansehen der Wachauer Rieden vom anderen Donauufer haben, steckt doch eine Menge Potenzial in ihnen. Genug jedenfalls, um elegante, kompakte, fruchtbetonte, und, das ist ihm wichtig, bekömmliche Weine zu keltern. Dabei liegen ihm nicht nur Klassiker wie Grüner Veltliner und Riesling am Herzen, sondern auch Rote Veltliner und Neuburger, die als Federspiel ausgebaut werden. Die Weine kann man entweder im Heurigen mit all den anderen kulinarischen Köstlichkeiten der Buchingers probieren oder aber, sollte gerade nicht ausgesteckt sein, einfach an den Ab-Hof-Tagen in deren Verkostungsstube.

Winzerhof Buchinger

3512 Mautern, Mauternbach 25
www.weinbau-buchinger.at



PASTA PASTA

.....
Wettbewerb

Bereits zum achten Mal findet von 10. bis 11. Oktober 2019 die **Pasta World Championship** von Barilla statt – und das zum ersten Mal außerhalb Italiens! Schauplatz und Veranstaltungsort ist Paris, und das aus einem ganz speziellen Grund. Denn dieses Jahr findet der Wettbewerb unter dem Motto „**The Art of Pasta**“ statt. Die Pasta soll von den jeweiligen Köchinnen und Köchen als Kunstwerk in Szene gesetzt werden, wie das Spiel mit Farben in einem Gemälde oder die Klängen einer Symphonie. Und das in der französischen Hauptstadt, die weltweit für ihre Schönheit, Kunst und Klassik bekannt ist. Zudem feiert Barilla France das 50. Jubiläum und würdigt so die langjährige Barilla-Geschichte des Landes. Wie auch im Vorjahr wird auch Österreich wieder bei der Pasta World Championship vertreten sein. Jungtalent **Sebastian Butzi** wird uns gebührend in Paris vertreten. Wir wünschen viel Erfolg und drücken die Daumen!

Alle weiteren Infos auf www.barilla.at



WELLNESS IM KLOSTER

Hoteltipp

Seit über 200 Jahren ist das ehemalige Kloster im Besitz der Familie Seyrling. Bei der Renovierung wurde die Jahrhunderte alte Struktur originalgetreu belassen, jedoch **auf 5-Sterne-Komfort upgegradet**. Ob in den Zimmern und Suiten, den unterschiedlichen Restaurants und Diner-Locations, der hauseigenen Bierbrauerei oder in der gemütlichen Pianobar – der besondere



Fotos: Stephan Elsler

Charme vergangener Zeiten ist heute noch spürbar. Einzigartig ist das Spa-Konzept. So gibt es eine **Brotbacksauna** im ehemaligen Getreidespeicher, einen nie versiegenden **Bierbrunnen**, eine Kneippanlage im alten Klostergang u.v.m. Der Rückzugsort schlechthin ist der angrenzende private Naturpark „Eden“ mit 15.000 Quadratmetern.

Hotel & Spa Klosterbräu
6100 Seefeld, Klosterstraße 30
www.klosterbraeu.com

WERBUNG

MULTI
» Warum klappst du bei dem ganzen Stress nicht zusammen? Keine Zeit! «



Zur Unterstützung bei Stress

mehrdrin.at
für mein Leben

PROMOTION

Stark bei Erkältung

Grippostad® C forte Trink-Granulat



Grippostad® C gegen lästige Erkältungssymptome gibt es nicht nur in Kapselform, sondern jetzt auch als praktisches Trink-Granulat. Schmeckt angenehm nach Zitrone. www.grippostad.at

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhältlich.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

3-HAUBEN-TAXI

Shuttledienst ins Gourmet-Restaurant

Das **Restaurant Essenz** ist immer für eine Überraschung gut. Beim Essen heißt es Surprise, Surprise!

Es gibt nur ein Menü, man wählt fünf oder sieben Gänge und vertraut **Küchenchef Alexander Posch**, der garantiert die besten Produkte der Region gekonnt zu einer Speisenfolge arrangiert. Der neueste Clou: Drei Hauben auf vier Rädern. Ab acht Personen werden die Gäste österreichweit (!) abgeholt, samt prickelndem Apero ins Essenz gebracht und nach dem Dinner wieder zurück chauffiert.

Essenz im Stainzerhof
8510 Stainz, Grazer Straße 2
www.restaurant-essenz.at



KERAMIK, DIE GUTE LAUNE MACHT

Jetzt neu in Wien

Gerade jetzt, wo es draußen wieder grau und unfreundlich wird, brauchen wir Sonnenschein in unseren vier Wänden! Die Keramik, der es immer gelingt, uns fröhlich zu stimmen, ist von Motel a miio. 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 kann man sich nun auch im ersten österreichischen Shop, der Anfang September in Wien aufgesperrt hat.

Motel a miio
1070 Wien, Neubaugasse 51
Motelamiio.com

Fotos: Motel a miio/Urban Zintel

Ab 15. Oktober

Funktionsshirt
€ 14,99

Sporttight
€ 17,99

Thermo-Funktionsshirt
€ 19,99

Thermo-Funktionstight
€ 19,99

Angebote gültig solange der Vorrat reicht. Irrtum und Druckfehler vorbehalten.

DIESE WOCHE NEU:

PERFEKT FÜR JEDEN MOVE.



Laufjacke
€ 34,95

Laufhandschuhe
€ 6,99



Microfleece-Jacke
€ 17,99

Rucksack
€ 24,95



Funktionsshirt
€ 17,99

Thermo-Steppweste
€ 29,95



Lieblingsprodukte im Herbst

1. Bio Veganer Streich mit Cashew und Salz Dafür verwendet Landkrona hochwertige Sheabutter statt Palmöl. Schmeckt wunderbar nussig und salzig zugleich, und eignet sich hervorragend als Aufstrich oder zum Kochen und Backen. **2. QimiQ Saucebasis** Egal ob für die warme Küche oder zum Backen – damit gelingen Saucen, Suppen, Übergüsse und Gratinierrmassen im Handumdrehen. Außerdem verkürzt es die Zubereitungszeit. **3. Leithaberger Edelkirschsaft** In der Kirschen-Genussquelle Strohmayer werden ausschließlich besondere, alte Kirschsornten aus dem Leithagebirge verwendet. Damit wird auch zum Erhalt der Kulturlandschaft beigetragen. **4. Rankel Walnuss-Mus** In der Manufaktur von Bernhard Rankel steht die Walnuss im Mittelpunkt und wird zu herrlichen Likören und Delikatessen verarbeitet. **5. Orangen** Getrocknete Scheiben sind eine tolle Deko und können zum Aromatisieren von Tee und Punsch verwendet werden. **6. Hokkaido** Ursprünglich stammt der kleine, orange Kürbis aus der gleichnamigen Insel in Japan. Seit etwa 20 Jahren wird er erfolgreich bei uns angebaut. Er zählt zu den beliebtesten Gemüsesornten im Herbst.



EINE HAUBE FÜR IHRE KÜCHE

Beim Kochen geht es längst nicht mehr nur darum, den Hunger zu stillen. Kulinarische Sehnsüchte zu befriedigen und das Sinneserlebnis, das sich einem dabei offenbart, sind Lebensfreude pur. Die Zubereitung solcher Traummenüs scheint

im Alltag für viele jedoch oft eine fast unüberwindbare handwerkliche Herausforderung. Nicht so mit einem eigenen Küchenchef!

Kochen ohne Grenzen: Der vielseitige KENWOOD Cooking Chef Gourmet ist ein kulinarischer Alleskönner, der Menüs der exquisiteren Art wie auch den eigenen kreativen Ideen keine Grenzen setzt. Kneten, Mixen, Rühren, Schlagen: In der 6,7-Liter-Edelstahlschüssel gelingen Teige, Risotto, gedämpftes Gemüse, gegartes Fleisch, frischer Fisch, feine Desserts, Suppen und vieles mehr. Mit intuitiver Bedienung, erweiterter Rührintervallregelung und mehr als 20 voreingestellten Programmen kommen Leichtigkeit und Präzision in die Küche.

Weitere Infos auf
www.gusto.at/meintraummenue

Jetzt gewinnen:

einen von drei KENWOOD Cooking Chef Gourmet. Und so geht's:

Reichen Sie Ihr Traummenü, das Sie schon immer kochen wollten, auf www.gusto.at/meintraummenue ein. Eine Jury, bestehend aus Gusto-Chefredakteurin Anna Wagner und Herausgeber Wolfgang Schlüter, wählt die drei besten Menüs aus. Die Gewinner dürfen sich nicht nur über eine hochmoderne Küchenmaschine freuen, sondern auch gemeinsam mit den Profis ihr persönliches Traummenü in der Gusto-Küche nachkochen.



KENWOOD

Cuisine française

Die opulente Kulinarik der Franzosen passt einfach perfekt zum Herbst. Egal ob bei Kalb, Ente oder Fisch: in der französischen Küche steht der pure Genuss im Vordergrund. Tauchen Sie mit uns ein und lassen Sie sich verführen!

FOTOS Barbara Ster

REZEPTE Charlotte Cerny

Sole Meunière

SEEZUNGE MÜLLERINNEN-ART

2 Portionen, Zubereitung ca. 20 Minuten

- ◆ 8 Seezungenfilets
- ◆ 1 TL Fleur de Sel
- ◆ 1 EL Speisestärke
- ◆ 1 EL Olivenöl
- ◆ 2 EL Butter
- ◆ Saft von ½ Zitrone
- ◆ 3 EL Petersilie (*gehackt*)
- ◆ 2 Zitronenspalten
-
- ◆ Pfeffer

- 1.** Fischfilets beidseitig mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen und mit Speisestärke bestauben.
- 2.** Olivenöl in einer Pfanne stark erhitzen. Filets einlegen und ca. 2 Minuten braten. Filets wenden, Butter zufügen und aufschäumen. Zitronensaft und Petersilie zugeben. Fisch anrichten, großzügig mit der Petersilbutter beträufeln und mit Zitronenspalten servieren.





Blanquette de veau

KALBSRAGOUT IM BLÄTTERTEIG

8 Portionen, Zubereitung ca. 4 Stunden

- ♦ 800 g Kalbfleisch
(von der Schulter oder Keule)
 - ♦ 1 Zwiebel
 - ♦ 6 Gewürznelken
 - ♦ 1 Stange Sellerie
 - ♦ 1 Stange Lauch
 - ♦ 2 Karotten
 - ♦ 2 EL Butter
 - ♦ 1 Bouquet garni
(Sträußchen aus Lorbeer, Thymian-, Rosmarin-, Oregano-, Petersilzweig)
 - ♦ 1,5 l Hühnersuppe
 - ♦ 250 g Schalotten
 - ♦ 250 ml Schlagobers
 - ♦ 400 g kleine Champignons
 - ♦ 20 g Petersilie (gehackt)
 - ♦ 8 Vol-au-vents
(Blätterteigschüssler)
- Einmachsauce:**
- ♦ 50 g Butter
 - ♦ 2 EL glattes Mehl
 - ♦ Fleur de Sel, Pfeffer

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



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

Rillettes de canard

ENTEN-RILLETTES

4 Gläser, Zubereitung ca. 4 Stunden,
zum Beizen ca. 8 Stunden

- ◆ 8 Zweige Thymian
- ◆ 6 Zweige Majoran
- ◆ 1 EL Meersalz
- ◆ 1 EL Pfeffer
- ◆ 1 EL Kristallzucker
- ◆ 4 Entenkeulen
- ◆ 2 Zwiebeln
- ◆ 2 säuerliche Äpfel
- ◆ 1 kg Gänseschmalz
(oder Schweineschmalz)
- ◆ 3 Lorbeerblätter
- ◆ 6 Wacholderbeeren
- ◆ 6 Pimentkörner
- ◆ 150 ml Wasser
-
- ◆ Meersalz, Pfeffer

1. Kräuterblättchen abzupfen und mit Meersalz, Pfeffer und Zucker mörsern. Entenkeulen mit der Kräutermischung einreiben und abgedeckt über Nacht kalt stellen.
2. Zwiebeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Äpfel schälen und das Kerngehäuse entfernen. Äpfel in grobe Würfel schneiden.
3. Schmalz in einem Topf zerlassen. Entenkeulen, Zwiebeln, Äpfel, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren und Pimentkörner zugeben. Wasser zugießen (die Keulen müssen bedeckt sein) und bei schwacher Hitze ca. 2 ½ Stunden garen.
4. Keulen aus dem Fett heben und kurz abkühlen lassen. Haut abziehen, Fleisch von den Knochen lösen und zerpfeifen. Entenfond durch ein Sieb leeren und für ca. 1 Stunde kalt stellen. Schmalz vom Fond abschöpfen, 400 g davon mit dem Entenfleisch vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rilette in Gläser füllen und gut andrücken. Etwas vom übrigen Schmalz zerlassen und in die Gläser füllen. Dabei darauf achten, dass das Fleisch mit einer Schmalzschicht bedeckt ist.

Tipps: Unangebrochene Rillettes halten sich gekühlt ca. 3 Monate. Übriges Schmalz kann zum Kochen oder als Aufstrich verwendet werden.





Wennst gerne kochst. Werde Tyroler!



Neu



- ✓ Mit Naturgewürzen verfeinert
- ✓ Ohne Zusatz von Geschmacksverstärkern und Aromen
- ✓ Ohne Zusatz von Farbstoffen
- ✓ Laktose- und glutenfrei

Rezeptideen unter
handltyrol.at

Wer gerne kocht, weiß: Unsere Feinen Speckwürfel und die neuen Feinen Bacon Streifen sind als raffinierte Zutaten in der Küche kaum weg zu denken. Ob für Tiroler Flammkuchen, zum Verfeinern von Saucen, Suppen und Aufläufen oder kurz angebraten auf knackigem Salat. Mit HANDL TYROL schmecken viele gute Gerichte einfach noch ein bisschen besser.

Ihr HANDL TYROL Speckmeister

alpenverein
österreich



Offizieller Partner des Alpenvereins
zur Erhaltung der Wege und Hütten



KÜCHEN(T)RÄUME BEI LEINER

Der Ort, an dem die ganze Familie zusammenkommt und man mit Freunden schöne Stunden verbringt: Die Küche ist heute Lebensraum und über ihren rein funktionalen Zweck hinausgewachsen. Die Verschmelzung von Kochbereich, Ess- und Wohnzimmer schafft eine neue Gemütlichkeit, bei der praktische Stauraumlösungen für Ordnung, warme Farben und hochwertige Materialien für die richtige Optik sorgen. Bei Leiner finden Kunden eine exklusive Auswahl heimischer und internationaler Markenmöbel.

Küchen bilden immer öfter das Zentrum in einem Zuhause. Klar im Trend liegen daher Wohnküchen, bei denen die Grenzen zwischen Wohn- und Essräumen fließend ineinander übergehen und zu einem Zentrum der Gemütlichkeit werden. Egal, ob groß oder klein – die neue Traumküche muss optisch glänzen und dabei möglichst viel Stauraum bieten. Auch Hightech wird in der Küche immer beliebter, so können viele Elektrogeräte bereits mittels App gesteuert und auch die Lichtverhältnisse an die jeweilige Stimmung angepasst werden. Ganz klar also, dass der Planung ein ganz besonderer Stellenwert zukommt:

„Im Beratungsgespräch ist es für uns wichtig, die individuellen Bedürfnisse und Gewohnheiten unserer Kunden zu erfragen“, weiß Leiner-Küchenexperte Sebastian Sator. „Danach stehen die räumlichen Gegebenheiten, wie Größe oder Lichteinfall, im Mittelpunkt. Wenn wir diese Daten gesammelt haben, können wir eine perfekte Küche planen, die lange Freude bereitet.“

Wohnen im Einklang mit der Natur
Liebe geht zwar bekanntlich durch den Magen, doch auch das Äußere ist bei der Wahl des persönlichen Küchenraums nicht unerheblich. Als Wohnraum, der gemütlich und gesellig ist, rücken Farben, Strukturen und Deko-

Objekte immer stärker in den Fokus. „Naturmaterialien wie Holz, Stein oder Marmor sind aktuell sehr beliebt bei Kunden. Sie sind langlebig, und keine Struktur gleicht der anderen.“



Rundum-sorglos-Paket für Kücheneinsteiger und -profis.



Das Herzstück in jedem Zuhause:
Küchen sind längst mehr als nur funktional.



Der Ort, an dem
die ganze Familie
zusammenkommt und
man mit Freunden
schöne Stunden
verbringt



kratzt- und schnittfest,
besonders pflegeleicht
und in ihrem Auftreten
hochwertig und elegant.

Geräte mittels Fernbedienung oder
Sprachassistent steuerbar. Insbeso-
dere Männer fragen nach diesen
technischen Möglichkeiten.“

Smart Kitchen

In Zeiten, in denen die Schnelllebigkeit in den Alltag einkehrt, setzen wir auf Komfort und intelligente Lösungen. In der Küche bedeutet das zum Beispiel modulare Schranksysteme, die ausreichend Platz für Küchenzubehör, Zutaten und Geschirr bieten, sowie moderne Öffnungsmechanismen, die eine grifflose Küche ermöglichen. Regalsysteme, die sich flexibel in unterschiedliche Wohnsituationen einbinden lassen, schaffen ein durchgängiges Wohnkonzept, und offene Regale setzen Gläser oder Bücher gekonnt in Szene. Auch künstliche Intelligenz zieht in die Küche ein: „Vom Geschirrspüler bis zur Beleuchtung sind immer mehr

Rundum-sorglos-Paket

Die Vielfalt an Möglichkeiten kann Kunden bei der Wahl der richtigen Küche schon mal überfordern. Bei Leiner gibt es daher erfahrene Küchenplaner, die mit hilfreichen Tipps und Tricks zur Seite stehen. „Wir wissen, worauf es bei der Planung einer Küche ankommt, und denken auch an jene Bereiche, die bei Optik und Farbwunsch erst mal in den Hintergrund geraten“, so der Experte. „Zudem bieten wir ein Komplettpaket von der Ausmessung beim Kunden zu Hause über die 3-D-Planung bis hin zu Montage und sämtlichen Elektroarbeiten an. So können sich Kunden sicher sein, dass die neue Küche tatsächlich alle Träume erfüllt.“

Auch in Sachen Farben orientiert man sich an der Natur: Dunkle, gedämpfte Farben und matte Oberflächen schaffen Ruhe, Armaturen und Accessoires aus Edelstahl bringen den Glanz in die Küche“, erklärt Sebastian Sator. Dem dunklen Designkonzept steht ein weiterer Trend gegenüber: Der skandinavische Look setzt ebenso auf natürliche Materialien, allerdings in helleren Farbtönen: Klassisches Weiß sowie Arbeitsflächen aus Stein und Keramik harmonieren optimal. Was beide Stile gemein haben: Die Materialien sind hitzebeständig, weitgehend

Weitere Information finden Sie auf www.leiner.at

Unsere besten Schokokuchen

Schokotiger aufgepasst! Wir haben unwiderstehliche, sündhaft-schokoladige Kuchen-Rezepte gezaubert. Ob klassisch, ganz ohne Backen oder vegan, es ist garantiert für jeden etwas dabei!

FOTOS Barbara Ster

REZEPTE Charlotte Cerny

Zartschmelzender Schokogenuß

14 Stück, Zubereitung ca. 30 Minuten, zum Köhlen ca. 1 Stunde

Boden:

- ♦ 300 g Schokokekse
- ♦ 2 EL Kakao
- ♦ 100 g Butter (*zerlassen*)

Creme:

- ♦ 400 g dunkle Kuvertüre (80 %)
- ♦ 530 g Doppelrahm-Frischkäse
- ♦ 250 ml Schlagobers
- ♦ 80 g Kristallzucker
- ♦ Öl

1. Springform (Ø 26 cm) mit Öl einpinseln und mit zurechtgeschnittenem Backpapier auslegen.

2. Für den Boden Kekse fein zerbröseln und mit Kakao und Butter vermischen. Masse in die Form geben, andrücken und kalt stellen.

3. Für die Creme Kuvertüre über einem Wasserbad schmelzen und vom Herd nehmen. Frischkäse, Obers und Zucker ca. 3 Minuten cremig mixen. Kuvertüre untermischen. Creme zügig auf dem Keksboden verstreichen, da sie schnell anzieht. Kuchen für ca. 1 Stunde kalt stellen.

4. Kuchen aus der Form lösen und das Backpapier abziehen.





Schicht für Schicht ein Schokogedicht

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

Tortenböden:

- ◆ 6 mittlere Eier
- ◆ 200 g Kristallzucker
- ◆ 90 g glattes Mehl
- ◆ 45 g Kakao
- ◆ 65 g Butter *(zerlassen)*

Sirup:

- ◆ 120 ml Wasser
- ◆ 50 g Kristallzucker
- ◆ 2 EL Orangenlikör

Mousse:

- ◆ 140 g dunkle Kuvertüre (70 %)
- ◆ 250 g Schlagobers

Canache:

- ◆ 280 g dunkle Kuvertüre (70 %)
- ◆ 240 ml Schlagobers
- ◆ 30 g Butter
-
- ◆ Öl, Semmelbrösel

1. Rohr auf 180°C vorheizen. 2 Springformen (Ø 22 cm) leicht mit Öl einpinseln und mit Bröseln austreuen.

2. Für den Sirup Wasser, Zucker und Likör aufkochen und 5 Minuten köcheln. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

3. Für die Tortenböden Eier und Zucker über einem Wasserbad verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Mehl und Kakao sieben. Eimischung ca. 8 Minuten dickcremig aufschlagen. Mehlmischung und Butter vorsichtig unterheben.

4. Masse in den Formen verteilen und im Rohr (mittlere Schiene/Gitterrost) ca. 18 Minuten backen. Herausnehmen und 10 Minuten überkühlen lassen. Böden aus den Formen lösen und auskühlen lassen.

5. Für die Mousse Kuvertüre über einem Wasserbad schmelzen. Obers cremig aufschlagen. Kuvertüre untermixen.

6. Böden horizontal halbieren. Einen verstellbaren Tortenring um einen der Böden stellen und den Rand mit zurechtschnittenen Backpapierstreifen auslegen. Boden mit etwas vom Sirup tränken. Ein Drittel der Mousse darauf verstreichen. Zweiten Boden darauflegen, mit Sirup tränken und Mousse darauf verstreichen. Mit dem dritten Boden ebenso vorgehen. Mit dem letzten Boden abschließen und andrücken. Torte für mind. 2 Stunden kalt stellen.

7. Für die Canache Kuvertüre hacken. Obers aufkochen und über die Kuvertüre und die Butter leeren. Masse 5 Minuten ziehen lassen und glatt rühren.

8. Torte aus der Form lösen und die Backpapierstreifen abziehen. Canache über die Torte leeren und verstreichen.

Unverhofftes Schokoglück

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

Boden:

- 150 g Haselnüsse (geschält)
- 80 g dunkle Kuvertüre (vegan, 60 %)
- 60 g Kokosöl (zerlassen)
- 2 EL Agavensirup
- 25 g Kakao

Belag:

- 50 g dunkle Kuvertüre (vegan, 60 %)
- 250 g Pekannüsse
- 300 g Datteln
- 50 g Kokosette
- 2 EL Agavensirup
- 40 g Kakao

Glasur:

- 150 g Kokosöl (zerlassen)
- 80 g Kakao
- 1 EL Agavensirup

.....

- Öl

1. Eine Form (20 x 20 cm) leicht mit Öl einpinseln und mit zurechtgeschnittenem Backpapier auslegen.

2. Für den Boden Haselnüsse und Kuvertüre im Kutter fein zerkleinern. Kokosöl, Nussmischung, Sirup und Kakao vermischen. Masse in der Form verteilen, flach drücken und kalt stellen.

3. Für den Belag Kuvertüre und Pekannüsse im Kutter fein zerkleinern. Datteln, Kokosette, Sirup und Kakao zugeben und kuttern, bis die Masse zusammenhält. Auf dem Boden verteilen, flach drücken und für mind. 3 Stunden kalt stellen.

4. Für die Glasur Kokosöl, Kakao und Sirup glatt rühren und auf dem Kuchen verteilen.

vegan





Magic Moment

Erlebe deinen QimiQ Magic Moment,
wenn du für deine Mousses nur
2 Zubereitungsschritte hast.

SCHOKOLADE- EIERLIKÖR-TORTE

ZUTATEN FÜR 1 TORTENFORM, 26 cm Ø

FÜR DEN BODEN

- 3** Eier
- 90 g** Zucker
- 1 Pkg.** Vanillezucker
- 1 Prise** Salz
- 20 g** Maisstärke
- 50 g** Mehl
- 25 g** Kakaopulver
- 10 ml** Sonnenblumenöl
- Butter, für die Form

FÜR DIE SCHOKOLADEMOUSSE

- 250 g** QimiQ Classic, ungekühlt
- 120 g** Dunkle Schokolade (40-60 % Kakaoanteil), geschmolzen
- 50 g** Zucker
- 250 ml** Schlagobers 36 % Fett, geschlagen

FÜR DIE EIERLIKÖRMOUSSE

- 250 g** QimiQ Classic Vanille, ungekühlt
- 100 ml** Eierlikör
- 150 ml** Schlagobers 36 % Fett, geschlagen

1. Backofen auf 170 °C (Umluft) vorheizen.
2. Für den Boden: Eier, Zucker, Vanillezucker und Salz schaumig rühren.
3. Maisstärke, Mehl und Kakaopulver zusammen in die Eiermasse sieben und das Öl dazumischen.
4. Masse in eine be fettete Form füllen und im vorgeheizten Backofen ca. 25-30 Minuten backen. Auskühlen lassen.
5. Für die Schokolademousse: Ungekühltes QimiQ Classic glatt rühren. Geschmolzene Schokolade und Zucker dazumischen. Geschlagenes Schlagobers unterheben.
6. Schokolademousse auf dem ausgekühlten Boden verteilen.
7. Für die Eierlikörmousse: Ungekühltes QimiQ Classic Vanille glatt rühren. Eierlikör dazumischen. Geschlagenes Schlagobers unterheben.
8. Eierlikörmousse auf der Schokolademousse verteilen und mindestens 4 Stunden gut durchkühlen lassen.
9. Nach Belieben dekorieren.



Schoko-Nusstraum

12 Stück, Zubereitung ca. 1 ¼ Stunden

- 250 g Butter
- 300 g dunkle Kuvertüre (70 %)
- 125 ml Milch
- 20 g Kakao
- 6 mittlere Eier
- 220 g Kristallzucker
- 85 g brauner Zucker
- 150 g glattes Mehl
-
- Öl, Semmelbrösel, Kakao

1. Rohr auf 180°C vorheizen. Springform (Ø 24 cm) leicht mit Öl einpinseln und mit Bröseln austreuen.
2. Butter und Kuvertüre über einem Wasserbad schmelzen. Milch, Kakao und Kuvertüremischung verrühren. Eier mit beiden Zuckersorten ca. 6 Minuten cremig mixen. Milchmischung einrühren, Mehl unterheben.
3. Masse in die Form füllen und im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 1 Stunde backen. Der Kuchen soll nicht durchgebacken werden.
4. Schokokuchen herausnehmen, 10 Minuten abkühlen lassen und aus der Form nehmen. Mit Kakao bestreut servieren.

Bilderrätsel
lösen &
Heumilch-
Kuhkalender
gewinnen
heumilch.at

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

Andreas Stock
Heumilchbauer

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 Raumes.
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete.



Fisch vom Spitzenkoch

Gastronom und Spitzenkoch Fritz Tösch hat für einen Kochkurs in der GUSTO Küche diese vier wunderbaren Gerichte kreiert. Falls auch Sie von einem Profi lernen möchten, schauen Sie auf [GUSTO.at/kochkurse](https://gusto.at/kochkurse) vorbei und buchen Sie einen unserer Kurse!

FOTOS Nadine Poncioni

REZEPTE Fritz Tösch

Wels im Schinken

MIT PARADEISBUTTER UND TOPFEN-HALUSKA

4 Portionen, Zubereitung ca. 50 Minuten

- 700 g Welsfilet
- 8 Scheiben Mangalitza-Karreeschinken
(dünn geschnitten)
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Majoran (grob gehackt)

Paradeisbutter:

- 100 g Schalotten
- 250 g Paradeiser (gemischt farbig)
- 100 g Butter (klein gewürfelt)
- 1 EL Basilikumpesto

Topfen-Haluska:

- 200 g Bandnudeln
- 60 g Mangalitza-Speck
- 2 EL Öl
- 100 g Bröseltopfen vom Bio-Schaf
.....
- Salz, Pfeffer

1. Für die Paradeisbutter Schalotten schälen und klein würfeln. Strünke aus den Paradeisern schneiden. Paradeiser ca. 10 Sekunden in kochendes Wasser legen, abschrecken und die Haut abziehen. Paradeiser vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln.
2. Für die Haluska Bandnudeln in Salzwasser bissfest kochen, abseihen, abschrecken und abtropfen lassen. Speck klein würfeln.
3. Rohr auf 50°C vorheizen. Welsfilet quer in 8 Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Jeden Fischstreifen mit 1 Schinkenscheibe umwickeln. In einer Pfanne Öl erhitzen und Filets darin beidseitig braten. Filets aus der Pfanne nehmen und im Rohr warm stellen.
4. Für die Paradeisbutter Schalotten im Bratrückstand anschwitzen. Paradeiswürfel untermischen und kurz mitgaren. Paradeiser durch Einrühren der Butter binden und mit Pesto verfeinern.
5. Speck in Öl anbraten. Nudeln und Topfen untermischen, kurz erhitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Filets mit Haluska und Paradeisbutter anrichten und mit Majoran bestreuen. Eventuell mit frischem Rosmarin garnieren.





Zandertatar

MIT LIMETTENJOGHURT UND HANFSAMENSTANGERLN

4 Portionen, Zubereitung ca. 50 Minuten

- 400 g Zanderfilet *(ohne Haut und Gräten)*
- 80 g Zuckerschoten
- 8 EL Limettensaft
- 2 EL Hanfsamenöl
- 1 Chicorée
- 150 g Wildkräuter-Kresse Mischung
- 30 g Butter
- 4 EL Schnittlauchöl

Limettenjoghurt:

- 250 g Bio-Schafjoghurt
- 2 EL Limettensaft
- Schale von 1 Bio-Limette *(abgerieben)*

Hanfsamenstangerl:

- 1 Pkg. Blätterteig *(ca. 300 g)*
- 1 Ei *(verquirlt)*
- 1 EL Hanfsamen
-
- Salz, Pfeffer, Cayenne, Zucker, Mehl

1. Für die Stangerl Rohr auf 200°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche aufrollen, Papier abziehen. Teig mit Ei bestreichen, mit den Hanfsamen bestreuen und mit einem Teigrad in Streifen schneiden. Streifen eventuell halbieren, auf das Backblech legen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 12 Minuten backen. Auskühlen lassen.

2. Zanderfilet in schmale Streifen, dann in kleine Würfel schneiden. Zuckerschoten klein würfeln. Miteinander vermischen und mit Salz, Pfeffer, Cayenne, Limettensaft und Hanfsamenöl würzen.

3. Joghurt mit Limettensaft und -schale verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Chicorée putzen und zerpfücken.

4. Wildkräuter in schmale Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Streifen zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Joghurt in tiefe Teller gießen, Tatar rund geformt daraufsetzen, mit Schnittlauchöl beträufeln und mit Chicorée, Wildkräutern und Hanfsamenstangerln garnieren.

Zanderfilet

MIT SEEWINKLER BIO-REIS UND MELONEN-GURKENGEMÜSE

4 Portionen, Zubereitung ca. 50 Minuten

- ◆ 4 Zanderfilets
(mit Haut, ohne Gräten, je 160 g)
- ◆ 2 EL Zitronensaft
- ◆ 4 EL Olivenöl
- ◆ 40 g geklärte Butter

Reis:

- ◆ 100 g Schalotten
- ◆ 2 EL Olivenöl
- ◆ 200 g schwarzer Bio-Reis
- ◆ 250 ml Weißwein
- ◆ 500 ml Gemüsesuppe
- ◆ 2 EL Bio-Schafkäse
(gerieben)

Melonen-Gurkengemüse:

- ◆ 200 g Freilandgurke
- ◆ 100 g Zuckermelone
- ◆ 100 g Honigmelone
- ◆ 1 Scheibe Wassermelone
(3 cm dick geschnitten)
- ◆ 2 EL Traubenkernöl
- ◆ 1 Prise Cayenne
-
- ◆ Salz, Pfeffer, Mehl

1. Für den Reis Schalotten schälen, klein würfeln und in Öl anschwitzen. Reis zugeben, kurz mitrösten und mit Wein ablöschen. Suppe nach und nach zugießen und den Reis bissfest garen. Dabei öfter umrühren. Kurz vor Ende der Garzeit Käse unterrühren und den Reis mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Für das Gemüse Gurke schälen und in Scheiben schneiden. Melonen schälen und in Würfel schneiden. Melonenscheibe achteln.

3. Öl erhitzen, Gurken- und Melonenstücke darin kurz anbraten und mit Salz, Pfeffer und Cayenne würzen. Grillpfanne erhitzen, Melonenviertel darin beidseitig grillen, salzen und pfeffern.

4. Filets auf der Hautseite in kurzen Abständen quer nicht zu tief einschneiden und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Öl erhitzen, Filets mit der Hautseite in Mehl tauchen und im Öl beidseitig braten (Hautseite zuerst). Gegen Ende der Garzeit Butter zugeben und die Filets damit übergießen.

5. Fischfilets mit grobem Salz würzen, mit Reis und Melonenstücken garniert servieren. Eventuell mit frischen Kräutern garnieren.





Paprizierte Suppe

VON NEUSIEDLERSEE-FISCHEN

4 Portionen, Zubereitung ca. 50 Minuten

- 80 g Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 3 halbe, kleine Paprika (rot, gelb, grün)
- 3 EL Öl
- 2 EL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 l Fischfond
- 100 g Zanderfilet (mit Haut, ohne Gräten)
- 100 g Karpfenfilet (mit Haut, geschröpft)
- 100 g Welsfilet
- 60 g Sauerrahm

Tarhonya:

- 1 kleine Zwiebel
- 50 g Tarhonya
- 3 EL Olivenöl
- 125 ml Gemüsesuppe

.....
• Salz, Pfeffer, Thymian, Rosmarin

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln und Paprika in dünne Scheiben, Knoblauch fein schneiden.

2. Zwiebeln, Knoblauch und Paprika in Öl anschwitzen, Paprikapulver einrühren und kurz mitrösten. Mischung mit Fond aufgießen und aufkochen. Suppe mit Salz, Pfeffer, Thymian und Rosmarin würzen und ca. 10 Minuten köcheln.

3. Für die Tarhonya Zwiebel schälen und klein schneiden. Zwiebel und Tarhonya in Öl anschwitzen und mit Suppe aufgießen. Tarhonya aufkochen und ca. 15 Minuten dünsten.

4. Inzwischen Fischfilets in gleichgroße Stücke schneiden. Filets in die Suppe legen und darin ziehen lassen. Suppe mit Filets und Tarhonya anrichten und mit Sauerrahm und frischem Thymian garnieren.

Die nachhaltigste Milchflasche



MEHR SAMMELN. RICHTIG TRENNEN. ARA®



Bleib frisch.

Süßes mit Streuseln

Knusprig und süß – mit Streuseln schmeckt's einfach besser! Äpfel mit Kokosstreuseln, Birnen-Crumble mit knusprigen Haferflocken oder überbackene Mürbteigtaler: diesen Köstlichkeiten kann bestimmt niemand widerstehen.

FOTOS Michael Rathmayer **REZEPTE** Charlotte Cerny

TELLER www.feinedinge.at

Gebackene Äpfel mit Kokosstreuseln und Vanillesauce

6 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- 3 Äpfel
- Saft von ½ Zitrone
- 6 TL Preiselbeerkompott

Streusel:

- 140 g Kristallzucker
- 140 g Kokossette
- 2 Eiklar
- Mark von ½ Vanilleschote
- Schale und Saft von ½ Bio-Orange

Vanillesauce:

- 250 ml Milch
- Mark von ½ Vanilleschote
- 20 g Speisestärke
- 50 g Kristallzucker
- 2 Dotter

1. Rohr auf 180°C vorheizen. Äpfel horizontal halbieren und das Kerngehäuse mit dem Parisienne-ausstecher aushöhlen. Schnittfläche mit Zitronensaft beträufeln.

2. Für die Streusel Zucker, Kokossette, Eiklar, Vanillemark, Orangenschale und -saft verrühren.

3. Apfelhälften mit je 1 TL Preiselbeerkompott füllen, Kokosstreusel darauf verteilen und im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 15 Minuten backen. Form mit Alufolie abdecken, Äpfel weitere 20 Minuten backen.

4. Für die Sauce Milch und Vanillemark aufkochen. Stärke, Zucker und Dotter glatt rühren. Heiße Milch unter Rühren zur Dottermischung leeren. Zurück in das Kochgefäß leeren und die Sauce bei mittlerer Hitze unter Rühren eindicken. Vom Herd nehmen.

5. Äpfel aus dem Rohr nehmen und mit Vanillesauce servieren.





Birnen-Crumble

mit Haferflockenstreuseln

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- 1 kg Birnen
- 50 g Kristallzucker
- 1 EL Speisestärke
- 1 Prise Zimt
- 4 Kugeln Vanilleeis

Streusel:

- 50 g glattes Mehl
- 50 g Haferflocken
- 30 g Kristallzucker
- 50 g kalte Butter

1. Rohr auf 190°C vorheizen. 4 Einmachgläser auf ein Backblech stellen.
2. Birnen schälen und das Kerngehäuse entfernen. Birnen in Stücke schneiden, mit Zucker, Stärke und Zimt vermischen und in den Gläsern verteilen.
3. Für die Streusel Mehl, Haferflocken, Zucker und Butter mit den Fingerspitzen verreiben, bis eine bröselige Masse entsteht. Streusel auf den Birnen verteilen. Crumble im Rohr (mittlere Schiene) ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen und noch warm mit dem Vanilleeis servieren.

PROMOTION

Influbene® Erkältungsgetränk

Perfekt gegen den grippalen Infekt

Eine Grippe kann einen ganz schön kalt erwischen. Typische Anzeichen sind meist Husten und Schnupfen begleitet von einem Krankheitsgefühl. Auch Kopf- und Gliederschmerzen können auftreten.

Influbene® lindert die Beschwerden von Erkältungen und grippalen Infekten. Die spezielle Wirkstoffkombination ist wirksam gegen Schmerzen, löst den Schleim und befreit verstopfte Nasen. Influbene® ist vegan und für Erwachsene sowie für Kinder ab 12 Jahren geeignet.



Exklusiv in Ihrer Apotheke erhältlich. www.ratiopharm.at

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

PROMOTION

Valeriana NIGHT[®] ratiopharm

Ruhiger Schlaf ist kein Traum mehr!



Verkürzt die Einschlafzeit durch Melatonin und trägt mit Baldrian, Hopfen sowie Passionsblume zu einem erholsamen Schlaf bei.

Exklusiv in Ihrer Apotheke. www.valeriana.at

Nahrungsergänzungsmittel.

Taler mit Streuseln

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

Germteig:

- 250 g glattes Mehl
- 100 ml Milch
- 1 Pkg. Trockengerm
- 50 g Kristallzucker
- 50 g weiche Butter
- 1 Dotter
- 120 g Erdbeermarmelade

Streusel:

- 100 g glattes Mehl
- 50 g Kristallzucker
- 1 Prise Zimt
- 50 g kalte Butter

Glasur:

- 100 g Staubzucker
- 2 EL Zitronensaft

♦ Mehl

1. Rohr auf 180°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.

2. Für den Teig Mehl, Milch, Germ, Zucker, Butter und Dotter ca. 10 Minuten glatt verkneten. Teig in eine Schüssel geben, mit Frischhaltefolie abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

3. Für die Streusel Mehl, Zucker, Zimt und Butter mit den Fingerspitzen verreiben, bis ein bröselige Masse entsteht. Streusel kalt stellen.

4. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und 12 Scheiben (Ø 10 cm) ausstechen. Scheiben auf das Blech legen und mit Marmelade bestreichen. Streusel darauf verteilen. Taler im Rohr (mittlere Schiene) ca. 15 Minuten backen. Herausnehmen und überkühlen lassen.

5. Für die Glasur Staubzucker und Zitronensaft glatt rühren und die Taler damit beträufeln.





WIENER
ZUCKER®



EINE MARKE VON AGRANA



250g Ich

Meine Zimt-Walnuss-Apfel-Kekse.
Gib jedem Rezept deine persönliche Note
und mach es zu deinem eigenen!

Lass dich inspirieren auf
wiener-zucker.at

   /wienerzucker

Urlaubsgerichte auf dem Teller

Wenn uns das Fernweh packt, zaubern wir einfach etwas Urlaubsfeeling auf die Teller. Mit diesen fünf internationalen Rezepten begeben wir uns auf eine kulinarische Weltreise von den USA bis nach Asien.

FOTOS Dieter Brasch

REZEPTE Wolfgang Schlüter

Cheeseburger

4 Portionen, Zubereitung ca. 30 Minuten

- ◆ 400 g faschiertes Rindfleisch
- ◆ 1 Dotter
- ◆ 30 g Semmelbrösel
- ◆ 4 EL Öl
- ◆ 4 Hamburger-Buns

Belag:

- ◆ 1 Paradeiser
- ◆ 60 g Salatgurke
- ◆ 1 kleine rote Zwiebel
- ◆ 3 EL Mayonnaise
- ◆ 1 EL Senf
- ◆ 4 Scheiben Cheddar (ca. 2 mm dick)
- ◆ 4 Salatblätter
-
- ◆ Salz, Pfeffer

1. Paradeiser und Gurke in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Mayonnaise mit Senf verrühren.

2. Für den Burger Faschiertes mit Dotter und Bröseln verkneten, salzen, pfeffern und daraus 4 flache Laibchen formen. Laibchen in Öl beidseitig braten, mit Käsescheiben belegen und noch kurz braten.

3. Buns durchschneiden und die Unterseiten mit Sauce bestreichen. Mit Salatblättern, Laibchen, Zwiebelringen sowie Paradeiser- und Gurkenscheiben belegen. Deckel daraufsetzen und behutsam andrücken. Dazu passen Pommes frites, Ketchup und Mayonnaise.







Bulgogi mit Kohlsalat

4 Portionen, Zubereitung ca. 35 Minuten, zum Marinieren ca. 2 Stunden

- ♦ 800 g Beiried
- ♦ 250 g Lauch
- ♦ 200 g Shiitake

Marinade:

- ♦ 4 Knoblauchzehen
- ♦ 60 ml Sojasauce
- ♦ 2 EL Reiswein (*Sake*)
- ♦ 60 g Braunzucker
- ♦ 20 ml Sesamöl

Kohlsalat:

- ♦ 250 g Wirsingkohl
- ♦ 50 g Karotten
- ♦ 60 ml weißer Balsamico
- ♦ 60 ml Nussöl
-
- ♦ Salz, Pfeffer

1. Für die Marinade Knoblauch schälen, fein hacken und mit den übrigen Zutaten gut verrühren.
2. Fleisch zuerst längs in Streifen, dann quer in möglichst dünne Scheiben schneiden, Scheiben eventuell ein wenig flach drücken. Mit der Hälfte der Marinade vermischen. Lauch längs aufschneiden und waschen. Lauch und Shiitake in Scheiben schneiden und mit der übrigen Marinade vermischen. Fleisch und Gemüse zugedeckt für ca. 2 Stunden kühl stellen.
3. Für den Salat Kohl putzen und die Mittelrippen ausschneiden. Kohl in 0,5 cm breite Streifen schneiden und in Salzwasser bissfest kochen. Abseihen, abschrecken und abtropfen lassen.
4. Karotten schälen und grob raspeln. Für die Marinade Balsamico salzen, pfeffern und das Öl einrühren. Kohl und Karotten mit der Marinade vermischen und ziehen lassen.
5. Fleisch mit der Marinade ohne Zugabe von Öl braten und umfüllen. Diesen Vorgang mit dem Gemüse wiederholen. Fleisch und Gemüse mischen, anrichten und mit dem Salat servieren.

Sommerrollen mit Garnelen und Mango

4 Portionen, Zubereitung ca. 40 Minuten

- ◆ 8 Blätter Reispapier

Fülle:

- ◆ 10 g Reismudeln
- ◆ 300 g Garnelen ohne Schale (*bratfertig*)
- ◆ 2 EL Olivenöl
- ◆ 200 g Mango (*ohne Kern*)
- ◆ 250 g roter Paprika
- ◆ 300 g Salatgurke

Erdnuss-Sauce:

- ◆ 100 g Erdnüsse (*geröstet*)
- ◆ 200 ml Kokosmilch
- ◆ 4 EL Sojasauce
- ◆ 1 EL Limettensaft
- ◆ 125 ml Wasser

.....

- ◆ Salz, Pfeffer

1. Für die Sauce Nüsse, Kokosmilch, Sojasauce, Limettensaft und Wasser verrühren und aufkochen. Mischung mit einem Stabmixer pürieren. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Für die Fülle Reismudeln nach Anleitung kochen, abseihen und abtropfen lassen. Garnelen salzen, in Öl braten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Garnelen horizontal halbieren. Mango schälen. Paprika putzen, Mango, Paprika und Salatgurke in ca. 1 cm dicke Stifte schneiden.

3. Ein Reisblatt kurz in heißes Wasser tauchen, auf ein Brett legen und mit einem Achtel der Garnelen-, Paprika-, Gurken- und Mangostücke belegen. Darauf Reismudeln und ein wenig von der Sauce verteilen. Seitliche Blattränder über die Fülle einschlagen, Blatt über die Fülle möglichst eng einrollen. Mit den restlichen Reisblättern wiederholen. Mit der restlichen Sauce servieren, eventuell mit Koriander garnieren.



Spaghetti aglio e olio

4 Portionen, Zubereitung ca. 20 Minuten

- ◆ 500 g Spaghetti
- ◆ 1 Chili
- ◆ 4 kleine Knoblauchzehen
- ◆ 60 ml Olivenöl
- ◆ 3 EL Petersilie (*gehackt*)
- ◆ 60 g Parmesan (*gerieben*)
-
- ◆ Salz, Pfeffer

1. Spaghetti bissfest kochen, abseihen und abtropfen lassen. Chili längs halbieren und die Kerne entfernen. Chili fein hacken. Knoblauch schälen und möglichst klein schneiden.

2. Chili und Knoblauch in Öl anschwitzen, dabei umrühren. Zuerst Petersilie, dann Spaghetti untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Spaghetti mit dem Parmesan bestreut servieren.





Neue Dining-Experience im DONAU ZENTRUM

Wiens größtes Einkaufszentrum eröffnet im diesjährigen Herbst seinen neuen Gastronomie- und Entertainmentbereich samt hochwertigen Kulinarikkonzepten und modernem Interior-Design. Zukünftig bieten über 20 Restaurants ein vielfältiges kulinarisches Angebot, das von Klassikern wie Pasta und Pizza, Steaks und Burgern bis zu trendigen vietnamesischen und indischen Spezialitäten reicht.

Neue Restaurants und modernes, unverwechselbares Design

„The Kitchen“ begeistert durch eine komplett neue, moderne Ausstattung im Industrial-Stil, kombiniert mit einem trendigen Lichtkonzept. Bereits im April hat Vapiano seine Pforten geöffnet, neu ist das trendige indische Restaurant „Bombay Express“. In den nächsten Wochen folgt das neuartige Street-Food-Konzept „Chuck & Frieda“.

Mehr Information auf
donauzentrum.at





Hühnercurry mit Paprika und Koriander

4 Portionen, Zubereitung ca. 35 Minuten

- ◆ 400 g Hühnerbrustfilets
(ohne Haut und Knochen)
- ◆ 200 g Zucchini
- ◆ 2 EL Sesamöl
- ◆ 400 ml Kokosmilch
- ◆ 3 TL gelbe Currypaste
- ◆ 50 ml Gemüsesuppe
- ◆ 100 g roter Paprika
- ◆ 1 EL Limettensaft
- ◆ 20 g Koriander *(grob gehackt)*

1. Hühnerfilets längs halbieren, dann quer in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Zucchini in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Öl und die Hälfte der Kokosmilch verrühren und aufkochen. Currypaste einrühren und ca. 1 Minute köcheln. Suppe einrühren, Fleisch untermischen und kurz mitköcheln.
2. Zucchini und die übrige Kokosmilch einrühren und das Curry unter öfterem Umrühren ca. 10 Minuten köcheln. Paprika in möglichst dünne Streifen schneiden. Curry mit Limettensaft verfeinern. Mit Paprika und Koriander garniert servieren. Dazu passt mit schwarzem Sesam bestreuter Basmatireis.



“ Durch WW habe ich viele gesunde Gewohnheiten entwickelt ”

Melanie Leitner
Abnahme: 18,5 kg

5 kg in 5 Wochen abnehmen!
MIT GARANTIE!

Meine Erfolgsgeschichte

Gewichtsprobleme kenne ich seit meiner Jugend. Ich hatte entweder zu viel oder zu wenig auf den Rippen, bin durch einige Diäten gegangen und kann im Nachhinein betrachtet behaupten, dass ich über die Jahre kein gesundes Essverhalten entwickelt habe. Nach meiner Schwangerschaft habe ich mich das erste Mal für WW entschieden. Ich wollte etwas Gutes für mich und meinen Körper tun.

Mit **net(t) direkt** habe ich in kürzester Zeit die ersten Kilos verloren und mich entschlossen, auch einen WW Workshop zu besuchen. Es war wichtig für mich, **Teil einer Gemeinschaft** zu

sein, die sich gegenseitig hilft, Tipps gibt und gut zuspricht, wenn es einmal nicht so läuft. Die Workshopbesuche haben mir jede Woche Kraft gegeben, und so beschloss ich, selbst WW Coach zu werden. Ich habe nicht nur einen entspannten Umgang mit Essen erlernt, sondern durch WW auch viel Lebensfreude und Selbstbewusstsein zurückerhalten. Ich will einfach **unbeschwert leben**. Und das kann ich jetzt endlich – dank WW.

Melanie Leitner

Aktion: jetzt mit gratis Einschreibung!
Gleich anmelden und du sparst € 35,-.

**weightwatchers
Österreich**

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

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

WW Österreich | **ww_oesterreich**

Alle lieben Kürbis

Endlich ist unser Lieblingsherbstgemüse reif. Ob mit Speck umwickelt und im Rohr gebacken, in einer würzigen Pasta oder mit Couscous – Kürbisse sind einfach köstlich.

FOTOS Michael Rathmayer

REZEPTE Wolfgang Schlüter

Kürbis-Speckspalten MIT ORANGEN-HONIGMARINADE UND SENFSAUCE

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

- ◆ 600 g Hokkaido
- ◆ 32 Scheiben Frühstücksspeck (*dünn geschnitten*)
- ◆ 6 kleine Rosmarinzweige

Marinade:

- ◆ 4 Knoblauchzehen
- ◆ 60 ml Orangensaft
- ◆ 30 g Honig
- ◆ 60 ml Nussöl

Senfsauce:

- ◆ 3 EL Senfkörner
- ◆ 30 g Schnittlauch
- ◆ 125 g Crème fraîche
- ◆ 2 EL Dijon-Senf

Salat:

- ◆ 200 g grüner Eichblattsalat
- ◆ 30 ml weißer Balsamico
- ◆ 30 ml Nussöl
-
- ◆ Salz, Pfeffer

1. Für die Marinade Knoblauch schälen und klein hacken. Knoblauch, Orangensaft, Honig und Öl gut verrühren. Kürbis entkernen, in 16 ca. 2 cm breite Spalten schneiden und mit der Marinade vermischen. Zugedeckt ca. 1 Stunde marinieren lassen.

2. Für die Sauce Senfkörner in Salzwasser bissfest kochen, abseihen, abschrecken und abtropfen lassen. Schnittlauch fein schneiden. Crème fraîche, Senf, Senfkörnern und Schnittlauch verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Rohr auf 220°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Kürbisspalten gut abtropfen lassen und mit je 2 Speckscheiben umwickeln. Spalten auf dem Blech verteilen, mit Rosmarin belegen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 30 Minuten backen. Spalten nach halber Garzeit wenden.

4. Salat zerpfücken, waschen und in mundgerechte Stücke teilen. Für die Marinade Balsamico salzen, pfeffern und mit dem Öl verrühren. Salat mit der Marinade vermischen.

5. Kürbisspalten anrichten und mit Sauce und Salat servieren.



**Mehr
davon!**

Mehr Rezepte
zum Thema Kürbis
finden Sie in der
GUSTO November
Ausgabe



Pappardelle

MIT KÜRBIS, FETA UND WALNÜSSEN

4 Portionen, Zubereitung ca. 40 Minuten

- 80 g rote Zwiebeln
- 500 g Butternusskürbis
- 2 mittlere Paprika (rot und grün)
- 400 g Pappardelle
- 3 EL Nussöl
- 100 g Walnüsse (grob gehackt)
- 2 EL Thymian (gehackt)
- 300 g Feta (grob zerbröseln)
-
- Salz, Pfeffer

1. Zwiebeln und Kürbis schälen. Kürbis zuerst in dünne Längsscheiben, dann in schmale Stifte schneiden. Paprika putzen. Paprika und Zwiebeln in ca. 1 cm große Stücke schneiden.

2. Pappardelle in Salzwasser bissfest kochen. Gegen Ende der Garzeit Kürbistreifen zugeben und mitkochen. Mischung abseihen, abschrecken und abtropfen lassen.

3. In einer Pfanne Öl erhitzen. Paprika, Zwiebeln und Nüsse darin anbraten. Thymian unterrühren und kurz mitbraten. Pappardelle, Kürbis und die Hälfte vom Feta unterrühren, erhitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Pappardelle anrichten und mit übrigem Feta bestreut servieren.



100%
FRISCHES
BASILIKUM



MASTERS OF PASTA



Kürbis-Couscous

MIT GRANATAPFEL UND HALLOUMI

4 Portionen, Zubereitung ca. 35 Minuten

- ◆ 4 kl. Knoblauchzehen
- ◆ 2 kleine Chilis
- ◆ 40 g Butter
- ◆ 600 ml Gemüsesuppe
- ◆ 300 g Couscous (*mittelfein*)
- ◆ 4 EL Öl
- ◆ 4 EL Zitronensaft
- ◆ 150 g Zuckerschoten
- ◆ 600 g Hokkaido
- ◆ 150 g Granatapfelkerne
- ◆ 2 EL Petersilie (*gehackt*)
- ◆ 400 g Halloumi
-
- ◆ Salz, Pfeffer

1. Knoblauch schälen. Knoblauch und Chilis hacken, in Butter anschwitzen, mit Suppe aufgießen und aufkochen. Vom Herd nehmen, Couscous und 2 EL vom Öl einrühren. Couscous ca. 7 Minuten quellen lassen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

2. Zuckerschoten putzen und quer in schmale Streifen schneiden. Vom Kürbis die Kerne entfernen. Kürbis in ca. 1 cm große Stücke schneiden und im übrigen Öl bissfest braten. Gegen Ende der Garzeit Zuckerschoten unterrühren und mitgaren. Kürbismischung, Granatapfelkerne und Petersilie mit dem Couscous vermischen.

3. Halloumi trockentupfen und in Streifen schneiden. Beschichtete Grillpfanne erhitzen, Halloumi darin beidseitig anbraten. Couscous mit dem Halloumi anrichten.



Urofem-ratiopharm® zum Diätmanagement bei akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten

- Hibiskus hemmt das Wachstum schädlicher Bakterien und D-Mannose hemmt deren Anheften
- Cranberry hilft beim Ausscheiden von Bakterien
- mit Vitamin C und D3
- gluten- und laktosefrei

www.urofem.at



Femalen® forte für Frauen in den Wechseljahren

- mit Pflanzenpollenextrakt und Vitamin E
- nur 1x täglich
- keine hormonelle oder phytoöstrogene Wirkung
- langfristige Anwendung möglich
- gluten- und laktosefrei

www.femalen.at

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

Ihr starker Partner in allen Lebenslagen



ratioDolor® Ibuprofen Filmtabletten* die schnelle Rettung bei Schmerzen!

- Kopfschmerzen
- Zahnschmerzen
- Regelbeschwerden
- Schmerzen und Fieber bei Erkältungskrankheiten
- Akute Migränekopfschmerzen mit oder ohne Aura

*Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



Pregnavit® PLUS bei Kinderwunsch, Schwangerschaft und in der Stillzeit

- optimale Nährstoffversorgung
- liefert essentielle Vitamine & Mineralstoffe
- mit Quatrefolic®: hochwertiges Folat (aktive Form der Folsäure)
- laktose- und hefefrei

www.pregnavit.at



Hylaktiv® gut für Ihren Darm**

- zur Reisevorbereitung
- Immunsystem
- Milchsäurebakterien
- Vitamin B-Komplex
- gluten- und laktosefrei

**Vitamine B6 und B12 tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

www.ratiopharm.at



Ab ins Glas!

Der Sommer verabschiedet sich, auf ein paar seiner schönsten Genüsse muss man aber auch im Herbst und Winter nicht verzichten. Einfach einkochen, in Einmachgläser füllen und lange eine Freude daran haben!

FOTOS Michael Rathmayer
REZEPTE Sabina Hohnjec



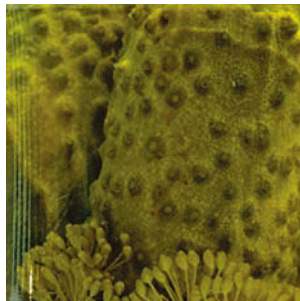


Lavendelsirup

Ergibt ca. 1,5 l, Zubereitung ca. 15 Min., zum Ziehenlassen 4 Tage

- ♦ 1 l Wasser
- ♦ 700 g Kristallzucker
- ♦ 2 Bio-Zitronen
- ♦ 2 Handvoll getrocknete Lavendelblüten
- ♦ 15 g Zitronensäure

1. Wasser und Zucker in einem Topf aufkochen, danach köcheln, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Topf vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
2. Zitronen in Scheiben schneiden. Lavendelblüten, Zitronensäure und Zitronenscheiben in einen Topf geben. Mit dem Zuckerwasser übergießen und abkühlen lassen.
3. Mit einem Küchentuch abdecken und 4 Tage an einem kühlen Ort ziehen lassen. Zwischendurch immer wieder umrühren.
4. Flüssigkeit durch ein feines Sieb abseihen. Sirup bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten köcheln.
5. In Flaschen füllen und gut verschließen. Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren.



Essiggurken

2 Gläser (je 750 ml), Zubereitung ca. 50 Minuten

- ♦ 3 Knoblauchzehen
- ♦ 1 Karotte
- ♦ 20 g Kren
- ♦ 1 Chili
- ♦ 1 ½ l Wasser
- ♦ 200 ml Weißweinessig
- ♦ 3 EL Kristallzucker
- ♦ 1 EL Salz
- ♦ 1 TL helle Senfkörner
- ♦ 1 TL bunte Pfefferkörner
- ♦ 2 Lorbeerblätter
- ♦ 1 Handvoll Fenchelblüten
- ♦ 1 kg Einlegegurken

1. Knoblauch schälen. Karotte und Kren schälen und in Scheiben schneiden. Chili in Ringe schneiden.
2. Wasser, Essig, Zucker und Salz in einem Topf verrühren. Knoblauch, Karotte, Kren, Chili, Senfkörner, Pfefferkörner und Lorbeer zugeben. Zum Kochen bringen, danach ca. 30 Minuten köcheln.
3. Fenchelblüten und Gurken in die Gläser schichten. Flüssigkeit abseihen. Gläser mit dem heißen Sud auffüllen und sofort verschließen.



Apfelkompott

2 Gläser (je 750 ml), Zubereitung ca. 40 Minuten

- ♦ 600 ml Wasser
- ♦ 120 g Kristallzucker
- ♦ 1 TL Nelken
- ♦ 1 Zimtstange
- ♦ 3 EL Zitronensaft
- ♦ 700 g Äpfel
- ♦ 100 g rote Trauben

1. Wasser, Zucker, Nelken, Zimtstange und Zitronensaft aufkochen. Hitze reduzieren und köcheln.
2. Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Äpfel und Weintrauben auf die Gläser aufteilen.
3. Flüssigkeit abgießen und die Gläser mit dem heißen Sud auffüllen. Gläser sofort verschließen.
4. Die Gläser zum Einkochen ins Backrohr stellen (siehe Infokasten rechts).



Zitronengurken

2 Gläser (je 500 ml), Zubereitung ca. 20 Minuten

- ♦ 400 g Einlegegurken
- ♦ 1 Bund Dille
- ♦ 2 Bio-Zitronen
- ♦ 2 TL schwarze Pfefferkörner
- ♦ 2 TL helle Senfkörner
- ♦ 500 ml Wasser
- ♦ 120 ml Weißweinessig
- ♦ 60 g Kristallzucker
- ♦ 1 EL Salz

1. Gurken schräg in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Dille hacken. Zitronen in Scheiben schneiden. Gurken, Dille, Zitronenscheiben, Pfeffer- und Senfkörner in die Gläser schichten.
2. Wasser, Essig, Zucker und Salz aufkochen und köcheln, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Gläser mit heißem Sud aufgießen und sofort verschließen.



Salzzitronen

**1 Glas (1 Liter),
Zubereitung ca. 15 Minuten**

- 4 Bio-Zitronen
- 400 g Meersalz
- Saft von 2 Bio-Zitronen

1. Zitronenenden abschneiden. Zitronen mehrfach längs einschneiden, ohne sie durchzuschneiden. Jeden Einschnitt mit ½ TL Salz füllen.

2. Glasboden mit Salz bedecken. Zitronen in das Glas schichten und mit dem restlichen Meersalz bestreuen.

3. Das Glas mit kochend heißem Wasser und Zitronensaft auffüllen.

4. Glas sofort verschließen und an einem kühlen Ort mindestens vier Wochen ziehen lassen.

Orangenessig

**2 Flaschen (je 700 ml),
Zubereitung ca. 40 Minuten**

- 8 Bio-Orangen
- 5 EL Ahornsirup
- 700 ml Weißweinessig

1. Schale der Orangen fein abreiben. Saft auspressen.

2. Saft, abgeriebene Schale und Ahornsirup in einem Topf erhitzen, bis sich der Sirup aufgelöst hat. Mit dem Essig vermischen.

3. Drei Tage ziehen lassen. Abseihen und in Flaschen abfüllen.

Essigbirnen

**2 Gläser (je 750 ml),
Zubereitung ca. 20 Minuten**

- 1,5 kg Birnen
- 250 ml Wasser
- ½ l Weißweinessig
- 500 g Kristallzucker
- ½ TL Nelken

1. Birnen schälen, halbieren und entkernen. Wasser, Essig, Zucker und Nelken aufkochen.

2. Birnenhälften zugeben und ca. 5 Minuten köcheln.

3. Birnen herausheben, in die Gläser schichten und mit dem heißen Sud auffüllen. Gläser sofort verschließen.

Saure Paprika

**4 Gläser (je 300 ml),
Zubereitung ca. 40 Minuten**

- 2 kg Paprika (gelb, rot)
- 1 Zwiebel
- 1 EL bunte Pfefferkörner
- 1 EL helle Senfkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 4 EL Olivenöl
- 1 l Wasser
- 150 ml Weißweinessig
- 20 g Kristallzucker
- 1 EL Salz

1. Paprika achteln und entkernen. Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden.

2. Pfeffer- und Senfkörner, Lorbeerblätter und Olivenöl in den Gläsern verteilen. Paprika in die Gläser schichten.

3. Wasser, Essig, Zucker und Salz in einem Topf aufkochen und köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

4. Die Gläser mit dem heißen Sud auffüllen und sofort verschließen.

EINKOCHEN IM BACKROHR

Die verschlossenen Einmachgläser so in ein großes Gefäß (etwa eine Auflaufform oder ein tiefes Backblech) stellen, dass sie sich nicht berühren. Die Form mit Wasser auffüllen und ins Backrohr schieben. Das Rohr auf 175°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Sobald das Wasser kocht, das Backrohr ausschalten und die Gläser noch etwa eine halbe Stunde im verschlossenen Rohr stehen lassen.

Willkommen bei **GUSTO**

Lesen Sie uns:



Folgen Sie uns:

facebook.com/gustomagazin

facebook.com/lolaswelt.at

&

Instagram: [@gusto_magazin](https://instagram.com/gusto_magazin)

[@lola.magazin](https://instagram.com/lola.magazin)

*Wir freuen
uns auf Sie!*

Besuchen
Sie uns auf
GUSTO.at



Überraschen Sie Ihre Liebsten
mit einem Jahr Lesevergnügen

ORF nachlese 12x zum Verschenken

zum Top-Preis von
€ 25,40
(inkl. Versand
und Porto)

Das Geschenk-ABO

1 Jahr (12 Ausgaben)
ORF nachlese
plus aktuelle Ausgabe
und Geschenkgutschein

Als Zahler bekommen Sie eine aktuelle Ausgabe und den Geschenkgutschein zur Überreichung an den Beschenkten.
Dieser erhält dann ein Jahr lang die ORF nachlese direkt zugestellt. (Achtung: Zahler- und Leserschrift gesondert angeben!)

Preis inkl. MWSt. und Versand, gültig nur in Österreich, Ausland auf Anfrage. Das Abo endet automatisch. Die Zustellung von Rechnung, Einzelausgabe und Geschenkgutschein erfolgt direkt an den Zahler nach der Bestellung. Die Abo-Heftzustellung an den Beschenkten erfolgt jeweils spätestens am 5. Werktag nach dem Erscheinungstermin. Wenn die Bestellung nach dem 20. des Monats einlangt, beginnt das Abo erst mit der übernächsten Ausgabe. Satz- und Druckfehler sowie Irrtümer vorbehalten.

Service-Hotline
0800-22 69 89
GEBÜHRENFREI

E-Mail
nachlese@orf.at

Postkarte
ORF NACHLESE
WÜRZBURGGASSE 30
A-1136 WIEN

Erfüllung der Informationspflichten gem. Art 13 DSGVO: Namen und Kontaktdaten des Verantwortlichen: Österreichischer Rundfunk, Würzburggasse 30, 1136 Wien; nachlese@orf.at „Die ORF Marketing & Creation GmbH & Co KG“ sowie die „ORF-Kontakt Kundenservice GmbH & Co KG“ verwenden Ihre Daten um Ihre gewünschte Abobestellung vertragsgemäß abwickeln zu können. Ohne diese Daten kann der Vertrag nicht abgeschlossen werden. Ihre Daten werden wir nur insoweit übermitteln, als dies gesetzlich vorgeschrieben ist, wie zum Beispiel an Steuerbehörden, Rechnungshof, Wirtschaftsprüfer. Wir werden Ihre Daten nur so lange speichern, als Sie Ihr Abo beziehen. Darüber hinaus speichern wir die Daten nur so lange als gesetzliche Aufbewahrungsfristen – insbesondere jene nach dem Steuerrecht und dergleichen – dies vorsehen. Ihnen stehen grundsätzlich die Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Einschränkung, Datenübertragbarkeit, Widerruf und Widerspruch zu. Wenn Sie glauben, dass die Verarbeitung Ihrer Daten gegen das Datenschutzrecht verstößt oder Ihre datenschutzrechtlichen Ansprüche sonst in einer Weise verletzt worden sind, können Sie sich bei der Aufsichtsbehörde beschweren. In Österreich ist dies die Datenschutzbehörde.

EINMAL IM LEBEN MÖCHTE ICH...
**MIT EINER SCHILDKRÖTE
DEN MOMENT GENIESSEN.**

FÜR TIEFENENTSPANNT



KAPVERDEN I SAL

ROBINSON CLUB Cabo Verde *****

z.B. ab Wien am 15.12.2019
Doppelzimmer, All Inclusive
7 Nächte inkl. Flug p.P. ab

€1.419

MALEDIVEN I NORD-MALE-ATOLL

Kurumba Maldives *****

z.B. ab Wien am 30.11.2019
Doppelzimmer, All Inclusive
7 Nächte inkl. Flug p.P. ab

€1.829

SEYCHELLEN I BAIE LAZARE

Kempinski Seychelles Resort Baie Lazare *****

z.B. ab Wien am 16.01.2020
Doppelzimmer, Frühstück
7 Nächte inkl. Flug p.P. ab

€1.769

MAURITIUS I LE MORNE

Paradis Beachcomber Golf Resort & Spa *****

z.B. ab Wien am 23.01.2020
Juniorsuite, All Inclusive
7 Nächte inkl. Flug p.P. ab

€2.199

Buchen Sie Ihren Traumurlaub bei Ihrer TUI Service Line 800 400 201, auf www.tui.at und in allen guten Reisebüros.

Veranstalter: TUI Deutschland GmbH. Tagesaktuelle Preise. Vorbehaltlich Verfügbarkeit.