

ÖSTERREICHS ERSTES FOOD MAGAZIN

GUSTO

# GUSTO

So schmeckt  
der JÄNNER

Alle Rezepte  
**3 mal**  
getestet



## Gebackenes Glück

**KNÖDELLIEBE**

Gefüllt & flaumig

**TORTENTRAUM**

Cremig & süß

**RACLETTEFREUDE**

Vielfältig & kreativ

Österreichische Post AG NZ 020202133 M, VGN Medien Holding GmbH, Teborstraße 1-3, 1020 Wien, Retouren an Postfach 100, 1050 Wien

4,50 Euro







# Mit MARTELLO pures GOLD gewinnen!\*

**\*Jetzt „Sensual“-Kapselmaschine  
inkl. Rubbel-Los kaufen und  
Daumen drücken!**



SYMBOLFOTO





Da bin ich mir sicher.



GLÜCKSFEE  
ERICH

[martello-cafe.com](http://martello-cafe.com)



# Liebe Leserinnen und Leser!

Zwei Meinungen – diesmal zum Thema **Gute Vorsätze**



**Anna Wagner**

wagner.anna@gusto.at  
Chefredakteurin

**Wolfgang Schlüter**

schlueter.wolfgang@gusto.at  
Herausgeber

Es fühlt sich wie gestern an, als Schlü und ich genau vor einem Jahr hier groß unsere Ernährungsumstellung angekündigt haben. Denn, wie heißt es so schön: Man sollte zwischen Silvester und Weihnachten auf seine Ernährung achten und nicht zwischen Weihnachten und Silvester!

Na gut, jetzt ist aber nun mal wieder die Zeit zwischen Weihnachten und Silvester und gemäß dem oben genannten Sprichwort dürfen wir in dieser Zeit essen, was wir wollen :) Gesagt, getan. Dieses Magazin ist deshalb in Sachen (nicht unbedingt kalorienarmen, aber großartigen) Gerichten nicht zu toppen. Alles, was das Herz begehrt, werden Sie auf den nächsten Seiten finden: Knödel, Torten, Überbackenes und viel Käse. Und diese Gerichte, liebe Leserin und lieber Leser, sind wirklich jede Kalorie und jeden Bissen wert. Deshalb gilt: Genießen Sie und schlemmen Sie! Ab Jänner steht dann nicht nur bei Schlü und mir wieder gesünderes Essen am Plan, denn wir werden auch in GUSTO etwas mehr auf ausgewogene Mahlzeiten achten. Vielleicht schaffen wir es ja im kommenden Jahr gemeinsam! Denn ehrlicherweise haben wir bei unserem letztjährigen Vorsatz immer wieder ein wenig geschwächelt.

Lassen Sie uns doch wissen, worauf Sie sich im neuen Jahr ganz besonders freuen würden, wenn es um die Zeit zwischen Silvester und Weihnachten geht :)

**Bis dahin wünsche ich Ihnen eine besonders schöne Zeit mit guten Getränken und Speisen. Alles, alles Liebe**

Und schon wieder ist ein Jahr vorüber. Wie sagt man so schön: „Neues Jahr neues Glück!“ Damit verbunden sind natürlich die guten Vorsätze. Letztes Jahr zu dieser Zeit haben Anna und ich beschlossen, es in Sachen Kalorien beim Mittagstisch in der Redaktion ein wenig ruhiger anzugehen. Der Grund ist schnell erklärt. Früher hatten wir es (besser gesagt ich) nicht so genau genommen und sind im Umgang mit Butter und Käse relativ sorglos umgegangen. Es hat zwar alles köstlich geschmeckt, aber nach einiger Zeit stellten sich „gewichtige“ Veränderungen ein. Anna gab mir unmissverständlich :) zu verstehen, dass es so nicht weitergehen könne und sich ernährungstechnisch etwas ändern müsse. Eine Zeit lang lief es hervorragend und wir erfreuten uns an gedämpften Gemüse-Variationen, Feta, Basmatireis und köstlichen Salaten. Aber Sie ahnen es bereits: wenn da nicht die GUSTO-Shootings und die vielen anderen kulinarischen Verlockungen wären! Um es kurz zu machen: wir konnten Erfolge verbuchen, aber unterm Strich blieb dann ja doch irgendwie alles beim Alten.

Ich gebe es zu, ich liebe einfach opulentes Essen und Trinken. Es fällt mir sehr schwer, darauf zu verzichten und mich in Sachen Butter & Co. zurückzuhalten. Aber ich denke wir sollten nicht aufgeben und es im neuen Jahr wieder probieren. Liebe Anna, ich bin mir ganz sicher, da werden wir es dieses Mal schaffen.

**Ich wünsche Ihnen erholsame Feiertage, ein tolles Fest, einen guten Rutsch und dass Ihre Wünsche alle in Erfüllung gehen!**

*Anna Wagner*

Wir freuen uns,  
Sie in der GUSTO  
Küche begrüßen  
zu dürfen. Unter  
[GUSTO.at/kochkurse](https://gusto.at/kochkurse)  
finden Sie alle  
Termine.

*Wolfgang Schlüter*



# DER GESCHMACK ITALIENISCHER LEBENSART.



\*Das Fehlen von Laktose ist eine natürliche Folge des typischen Herstellungsprozesses, durch den Grana Padano gewonnen wird. Er enthält Galaktose in Mengen von weniger als 10mg/100g.

## GRANA PADANO, DER WELTWEIT MEISTVERKAUFTE KÄSE MIT GESCHÜTZTER URSPRUNGSBEZEICHNUNG.

Ein Laib Grana Padano spricht für sich selbst. Aroma, Genuss, Lebensfreude und echte italienische Tradition erleben wir durch ihn. Grana Padano erinnert uns mit jedem Bissen daran, dass das Leben einen wunderbaren Geschmack hat.



DAS LEBEN IST EIN GENUSS.





## 50 Let's have a Party

- 53 Kichererbsen-Pfännchen mit Paprika und Nüssen
- 53 Garnelenspieße mit Halloumistreifen
- 54 Flammkuchen-Pfännchen mit Lauch und Speck
- 54 Brotsalat-Pfännchen mit Mozzarella und Basilikum
- 55 Ratatouille-Pfännchen mit Thymian und Rosmarin
- 55 Warmer Obstsalat mit Pistazien
- 56 Nougat-Schokocrêpes mit Orangen, Bananen und Nüssen
- 56 Sesam-Fetawürfel mit Hummus
- 57 Süßkartoffelsalat mit Mais, Bohnen und Vogerlsalat

## 62 Knuspriges

- 62 Gebackenes Käse-Sandwich
- 64 Karfiol-Falafel in Sesampanier mit Limetten-Chili-Mayonnaise
- 66 Zitronen-Backhendl mit Risipisi und Sauce Tartare
- 68 Melanzani-Cordon-bleu
- 70 Sticky Fingers mit Rotkrautsalat und süß-saurer Sauce
- 72 Gebackene Kalbsroulade mit Ziegenfrischkäse und Prosciutto

# Inhalt

## 20 Knödel im Kasten

- 22 Brezenknödel mit Blunzenfülle auf Paprikakraut
- 24 Selchfleischknödel mit Kürbiskernen
- 26 Rote-Rübenknödel mit Fetafülle und Pekannusskruste
- 28 Reisknödel mit Thunfisch-Zucchini-Fülle auf Olivenfond
- 30 Spinatknödel mit Wachteleiern auf Erdäpfelsauce

## 32 Traumhafte Torten

- 34 Milkschoko-Torte mit Buttercreme und Salzkaramell
- 36 Bananen-Schichttorte mit Zimt-Frischkäse
- 38 Geflämmte Vanilleeis-Torte mit Walnusskrokant
- 40 Punschtorte mit Keksfülle
- 42 Orangen-Mandel-Torte mit Ricottacreme

## 46 Zwerg am Herd

- 46 Cheeseburger mit knusprigem Speck

34







## 74 Kulinarischer Ausflug ins Restaurant Opus

76 Wagyu-Beef mit Gänseleber-Apfelstrudel  
und Fisolengemüse

## 80 Kochschule

80 Gestürzter Apfelkuchen

## 84 Vorkochen: Nockerl

- 85 Nockerl (Grundrezept)
- 86 Spinatnockerl mit Schinken und Feta
- 88 Überbackene Nockerl mit Speck und Paradeisern
- 90 Rote-Rüben-Nockerl mit Frischkäse und Walnüssen
- 92 Nockerlpfanne mit Würstel und Champignons

## Standards

- 4 Editorial
- 8 Neues im Jänner
- 18 Lieblingsprodukte im Jänner
- 94 Produkttest: Gouda
- 96 Der Blick hinter die Kulissen
- 97 Vorschau & Impressum
- 99 Gesund & vital durch den Winter

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



# *Deshalb lieben wir* **den JÄNNER ...**

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



## **BROADMOAR BY JOHANN SCHMUCK**

.....  
**Fine-Dining-Restaurant**

Johann Schmuck zog mit seinem Sommelier Joachim Retz und seiner Haubenküche vom Restaurant „Die Mühle – ein SchmuckStück“ in Stainz (was er aber weiterführt) ins idyllische Oisnitz. **Dort hat er das ehemalige Wirtshaus Broadmoar komplett umgebaut und ihm ein innovatives Konzept verpasst.** Schmuck begeistert mit einer klassisch-modernen Küchenlinie auf höchstem Niveau und interpretiert regionale Produkte gerne international. Man kann zwischen 10 (€ 60,-) und 15 Gaumenfreuden (€ 90,-) wählen und zu Mittag gibt's ein Menü (€ 45,-). Für den perfekten Wein dazu ist **Restaurantleiter Joachim Retz** zuständig, der sehr exquisite Tropfen in petto hat – darunter Jahrgänge, die bis in die 1950er Jahre zurückreichen. Ein Großteil des Geschirrs kommt vom jungen Grazer Label „BarrelArt“. Wem es gefällt, kann das eine oder andere Stück im angeschlossenen kleinen Shop, wo es auch Gewürze und regionale Produkte gibt, kaufen.



Fotos: Werner Krug

### **Broadmoar by Johann Schmuck**

Oisnitz 36, 8503 Sankt Josef i. d. Weststeiermark

[www.facebook.com/BroadmoarbyJohannSchmuck](https://www.facebook.com/BroadmoarbyJohannSchmuck)

Mi. u. Do. ab 17 Uhr (Mittag nach Voranmeldung)

Fr. u. Sa. 12 – 21 Uhr





# VANILLEKUGERL

32 Stück, Zubereitung ca. 1 Stunde, zum Kühlen ca. 2 Stunden

- ◆ 230 g weiche Butter
- ◆ 30 g Staubzucker
- ◆ Mark von 1 Vanilleschote
- ◆ 200 g glattes Mehl
- ◆ 60 g Maisstärke

## Zum Wälzen:

- ◆ 100 g Staubzucker
- ◆ 2 Pkg. Vanillezucker

1. Butter, Zucker und Vanillemark ca. 5 Minuten cremig mixen. Mehl und Stärke untermischen. Teig in Frischhaltefolie wickeln und für ca. 2 Stunden kalt stellen.
2. Rohr auf 180°C vorheizen. Backbleche mit Backpapier belegen. Teig zu Kugeln formen und auf die Bleche legen. Nacheinander im Rohr (mittlere Schiene) ca. 12 Minuten hell backen.
3. Staubzucker und Vanillezucker vermischen und die heißen Kekse darin wälzen. Nach dem Auskühlen in einer Dose aufbewahren.



Dieses und 10 weitere wunderbare Keksrezepte finden Sie im **GUSTO Winterzauber**.





## SCHÖNE BESCHERUNG

### Weihnachtsdeko

Sie suchen noch nach der passenden Weihnachtsdeko? Oder benötigen ein entzückendes Weihnachtsgeschenk? Von Geschirr über Dekorationsaccessoires bis hin zu passenden Küchenhelferchen: bei Tchibo werden Sie ganz bestimmt fündig. Wenn Sie ein wenig Inspiration suchen, werfen Sie doch einen Blick in unsere beiliegende Tchibo-Broschüre. Denn Sie können sich unter eduscho.at auch alles herrlich nach Hause liefern lassen. Viel Spaß beim Einkaufen und frohe Weihnachten!



## LIEBLINGSREZEPTE

### Buchtipp

Geschichtenerzählerin Eva Rossmann und Küchenindividualist Manfred Buchinger geben ihre Lieblingsrezepte preis. Die beiden sind sich einig: „Hier muss sich niemand anstrengen, denn bei diesen Rezepten zählen die guten Augenblicke – beim Kochen, Essen und beim Zusammensitzen mit lieben Menschen.“

#### Entspannt kochen

Eva Rossmann, Manfred Buchinger  
Pichler Verlag, € 30,-



## SONNTAGSBRATEN

### Buchtipp

Eva Maria Lipp hat wunderbare Rezepte für klassische, innovative, edle und sogar vegetarische Braten zusammengestellt. Sie gibt Tipps, wie man Bratenreste am besten verwerten kann, erklärt die verschiedenen

Fleischteile, Zubereitungsarten und Garmethoden. Und zeigt, was man bei den unterschiedlichen Roll-, Schmor- und Fülltechniken beachten sollte, damit der Braten wunderbar gelingt.

#### Richtig gute Sonntagsbraten

Eva Maria Lipp  
Löwenzahn Verlag, € 24,90



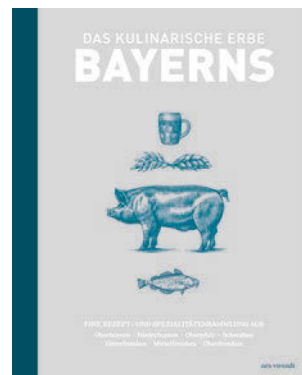
## TYPISCH BAYERN

### Buchtipp

In diesem umfangreichen Werk findet man eine Rezept- und Spezialitätensammlung aus Ober- und Niederbayern, der Oberpfalz, Schwaben, Unter-, Mittel- und Oberfranken. Klassische Rezepte von Adöpfeldätscher bis Zwiebelblooz, regionale Produkte vom Abensberger Spargel bis zum Zoigl. Dazu gibt's ausführliche Infos, geographische Erklärungen und spannende Geschichten rund um die Gerichte.

#### Das kulinarische Erbe Bayerns

Marion Reinhard  
Ars Vivendi, € 32,90







# WEINE MIT CHARAKTER

.....

## Winzertipp

Der Name Leo Aumann steht für Qualität auf höchstem Niveau. Seit mehr als 20 Jahren betreiben die Aumanns in Tribuswinkel in der Thermenregion südlich von Wien Weinbau. Das milde Klima und die verschiedenen Bodengegebenheiten verleihen den Weinen ihre eigene Note. Die Weingärten am Rande des Wienerwaldes bieten ideale Voraussetzungen für die Burgundersorten wie Chardonnay, Pinot Noir oder St. Laurent, aber auch Rotgipfler und Zierfandler entwickeln sich hier ganz hervorragend. Der Harterberg mit seinen sandigen Lehm Böden eignet sich bestens für Merlot und Zweigelt. Unbedingt probieren sollten Sie auch den **Frizzante extra seco**, der aus den Rebsorten Pinot noir und Zweigelt besteht, und den **Blanc de noirs brut**, der aus der Pinot-Noir-Traube gekeltert wird. In jedem Fall einen Besuch wert ist der Heurige der Aumanns. Passend zu den tollen Weinen werden dort sowohl saisonale als auch regionale Gerichte in bester Qualität serviert.



**Weingut Leo Aumann**  
2512 Tribuswinkel  
Oberwaltersdorferstraße 105  
[www.aumann.at](http://www.aumann.at)

# ÖSTERREICHISCHER SEKT

**GESCHÜTZTER URSPRUNG.  
GEPRÜFTE QUALITÄT.**



**Sekt g.U. aus Österreich** ist die eleganteste Möglichkeit, jeden Tag mit Kunst zu veredeln. Lassen Sie sich verführen von starken Charakteren und

genießen Sie geprüfte Qualität mit geschütztem Ursprung in drei Stufen: Klassik, Reserve und Große Reserve.  
[oesterreichwein.at](http://oesterreichwein.at)

**ÖSTERREICH WEIN**  
Große Kunst. Ohne Allüren.





**MARESI**  
1955

**Aus schwarz wird weich**

Schwarz und Weiß, Kaffee und Milch. Das ist pure Harmonie. Wir verwenden dafür reine Bergbauernmilch aus Österreich und veredeln sie zu unserer Kaffeemilch. Für besonders weichen Kaffeegenuss.

**Jetzt probieren: Die Leichte**

**Natürlich von MARESI. Was die alles kann.**

[www.meinemaresi.at](http://www.meinemaresi.at)

## FÜR FESTE NUR DAS BESTE

Sekt aus Österreich



© ÖWM / Blickwerk Fotografie

Wer prickelnden Genuss für die Feiertage sucht, muss nicht in die Ferne schweifen, sondern greift am besten zu Sekt g.U. aus Österreich. Dieser Sekt mit geschützter Ursprungsbezeichnung ist erkennbar an der rot-weiß-roten Banderole auf der Flasche, stammt zu 100 % aus Österreich und garantiert höchste Qualität. Ob in der leichten, duftigen Stufe „Klassik“ zum Aperitif, als „Reserve“ zu hellem Fleisch oder als vollmundige „Große Reserve“ – österreichischer Sekt g.U. ist der ideale Partner für einen gelungenen Jahresausklang.

## BERGSILVESTER

Der Jahreswechsel in Innsbruck

Seit 25 Jahren feiert man in der Tiroler Hauptstadt „Bergsilvester“. Diesmal wird's so richtig spektakulär: Entlang des Inns – am Herzog-Otto-Ufer und im Waltherpark – lädt die „INNS'zenierung“ zur Premiere. **Unter dem Motto „Die Welt zu Gast in Innsbruck“ sorgen Licht, Wasser, Nebel und Sound für den ultimativen Jahreswechsel.** Los geht's ab 20 Uhr, wo man Speisen und Getränke aus aller Welt verkosten, den mystisch beleuchteten Inn entlang flanieren und sich mit Loungemusik einstimmen kann. Ab 22 Uhr wird gefeiert und mit „DJ in-style“ tanzend das alte Jahr verabschiedet. Highlight der Outdoor-Party ist eine Licht-, Wasser-, Nebel- und Soundshow. Über 350 Meter Länge wird der Inn in Szene gesetzt: Bis zu 70 Meter hohe Wasserfontänen, Licht- und Videoprojektionen sowie Nebel verschmelzen mit der passenden Musik zu einem einzigartigen Spektakel.

[www.innsbruck.info/bergsilvester](http://www.innsbruck.info/bergsilvester)



Foto: Innsbruck Tourismus



WERBUNG

# JAPANISCHE GLÜCKSMOMENTE

zum Teilen

Mit ROKU wurde die Kunst der Gin-Herstellung in Japan perfektioniert. Die einzigartige sechseckige Flaschenform steht für die perfekte Balance zwischen den sechs japanischen Botanicals und für die Glückszahl sechs. Egal ob bei Familienfeiern oder unter Freunden, ROKU Gin Tonic mit Ingwersticks ist der perfekte Drink um gemeinsam die Feiertage zu genießen und auf das neue Jahr anzustoßen.



KÖSTLICHE REZEPTE AUF  
[WWW.OELZ.COM](http://WWW.OELZ.COM)



## Angeln Sie sich diesen Genuss.



Der **Ölz Butter Toast** mit zarter Alpenbutter aus Österreich wird Sie begeistern und eignet sich perfekt für viele Rezept-Ideen.

Zum Beispiel für eine verführerische Komposition aus Räucherlachs, Ricotta und Dillkraut.

Das Rezept zum Nachmachen und noch mehr Inspirationen gibt es jetzt auf **[www.oelz.com](http://www.oelz.com)**



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

Ölz der Meisterbäcker • [www.oelz.com](http://www.oelz.com)



**ORF SHOP** ORF. WIE WIR.

*Freude schenken*

Christine Nöstlinger  
Dschi Dsche-i  
Dschunior

Dschi Dsche-i Dschunior ist und bleibt ein wunderbares Andenken an die große Christine Nöstlinger.

Viele weitere Geschenkk Ideen finden Sie auf:  
**shop.ORF.at**

# MACHEN SIE'S MIT thermomix

## Gebackene Forellknödel mit Krendip

WERBUNG



### 24 Stück, Zubereitung 2 Stunden

- 250 g Sauerrahm
- 100 g Joghurt (1 % Fett)
- ¼–½ TL Pfeffer (frisch gemahlen)
- 1–1¼ TL Salz
- 3–4 TL Kren (aus dem Glas)
- 50 g Semmelbrösel (etwas mehr zum Wälzen)
- ½ Bund frische Dille (Blättchen abgezupft oder 1 TL Dille, getrocknet)
- 500 g gekochte Erdäpfel (mehlig, ausgekühlt, geschält, in Stücken)
- 500 g Forelle (geräuchert, entgrätet, in Stücken)
- 3 Eier (Größe M)
- 1-2 TL Zitronensaft
- 1-2 Prisen Muskatnuss (gemahlen)
- Butterschmalz oder Rapsöl zum Ausbacken



1. Rahm, Joghurt, Pfeffer, ½ TL Salz und Kren in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 3.5 mischen, in eine Schüssel umfüllen und kühlstellen.
2. Semmelbrösel, Dille und Erdäpfel in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 5 mischen und in eine Schüssel umfüllen.
3. Forellenfilets, Eier, ½–¾ TL Salz, Zitronensaft und Muskatnuss in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 5 mischen und mit dem Spatel vom Mixtopfboden lösen.
4. Erdäpfelmasse zugeben und mithilfe des Spatels 30 Sek./Stufe 4 mischen. Aus der Masse 24 kleine Knödel (à ca. 45–50 g) formen und in Semmelbröseln wälzen. Butterschmalz oder Rapsöl in einem kleinen Topf erhitzen (oder Fritteuse verwenden) und die Knödel darin nach und nach schwimmend knusprig backen. Auf Küchenrolle abtropfen lassen, anrichten und mit Krendip servieren.

**Tipp:** Servieren Sie Vogerlsalat dazu.

**tetesept:**

**Sofort-Hilfe**  
wenn's wieder brennt!

In Drogerie- und Verbraucher-Märkten

WIRKSAMKEIT  
WISSENSCHAFTLICH  
BESTÄTIGT

94 % Kundenzufriedenheit

**tetesept:**  
Sodbrennen Akut  
Kautabletten

Frischer Minzgeschmack | Zuckerfrei

Wirksamkeit wissenschaftlich bestätigt bei:  
• Sodbrennen  
• Saurem Aufstoßen  
• Säurebedingten Magenbeschwerden.  
• Auch während der Schwangerschaft geeignet.

Medizinprodukt

ANZEIGE

**SCNELLER WIRKEINTRITT IM MAGEN:**

- Neutralisiert die Magensäure
- Stoppt Sodbrennen sofort
- Wirkt direkt und zuverlässig

**FÜR SCHNELLE LINDERUNG**

94%  
der Verwender sind  
ÜBERZEUGT!

Medizinprodukt: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.  
\*Anwendertest mit 250 Personen





Foto: O'GRAPHY

# FRITZ & FRIEDRICH

## Alpine Asian Fusion

Im Gourmetrestaurant Fritz & Friedrich im 4-Sterne-Superior-Hotel Rigele Royal verbinden **Küchenchef Patrick Paß** und **Sushi-Meister Rico Rassbach** regionale Produkte mit fernöstlicher Kochkunst, was Gault Millau auf Anhieb mit zwei Hauben bewertet. Wo immer es geht, setzen die beiden auf Regionales, wie Lungauer Bio-Erdäpfel, Lungauer Bio-Rind oder Tauernroggen. Es gibt Yellowfin Tuna mit Alpenbutter und Ponzu, Nigiris vom heimischen Saibling oder Ura-Maki – Bauernente mit Hoisin und Kumquats. Für alle, die sich durch die fabelhaften alpin-asiatischen Kreationen kosten möchten, empfiehlt Patrick Paß eine Speisenfolge: fünf Gänge € 89,-, sechs € 105,- sieben € 120,-. Zudem gibt's Hotelpackages für Gourmets, Schifahrer und alle, die sich eine Auszeit gönnen möchten.

### Fritz & Friedrich

Rosenweg 1, 5562 Obertauern  
Mi. bis Mo. 19 – 22 Uhr  
[www.fritzundfriedrich.com](http://www.fritzundfriedrich.com)

# MÄDELS-AUSZEIT

## im Quellenhotel Heiltherme Bad Waltersdorf

Zeit mit Freundinnen zu verbringen, tut einfach gut. Im Quellenhotel Heiltherme Bad Waltersdorf kann man sein Wunschpaket für gemeinsame Tage mit den besten Freundinnen individuell zusammenstellen.

Eines der Angebote für den Freundinnen-Urlaub ist das spezielle Freundinnen-Sauna-Ritual im Feminarium, dem Saunabereich nur für die Damen. Eine Wohltat für den ganzen Körper mit Gesichtsmaske, Körperpeeling und Spezial-Aufguss. Als Ergänzung können Pflege- und Schminkworkshops gebucht werden. Zum Anstoßen auf die gemeinsame Zeit, darf Prosecco nicht fehlen. Auf Wunsch wird eine „Prosecco-Flatrate“ in der Hoteltherme Quellenoase angeboten.

Die Zeit für ausgedehnte Gespräche soll im Mädelsurlaub genussvoll sein! Die Tratschplatz'l in der Heiltherme Bad Waltersdorf laden ebenso dazu ein, wie der große Garten, durch den man spazieren kann. Die Wissenschaft bestätigt: sowohl die soziale Interaktion mit Freundinnen als auch das Thermalwasser sind wahre Anti-Stress-Elixiere. Somit steht der nächsten Mädels-Auszeit nichts mehr im Wege.

WERBUNG



**Buchung und Informationen:** Quellenhotel Heiltherme  
Bad Waltersdorf, Thermenstr. 111, 8271 Bad Waltersdorf,  
Tel.: +43 (0)3333/500-0, [www.heiltherme.at](http://www.heiltherme.at)





## DUO-RACLETTE

### Must have

Raclette ist das perfekte Essen für eine große Runde. Mit diesem Set sind Sie gerüstet. Die Basisstation ist für vier Personen, mit dem mitgelieferten Verbindungskabel kann das zweite Modul einfach angesteckt werden. Dann können acht Personen wunderbar ihr Raclette zubereiten, ohne dass sich die Pfännchen in die Quere kommen. Wem auch das zu wenig ist, kann zusätzlich ein Modul bestellen, denn es geht auch als Trio. Tipp: Rezepte für Raclette finden Sie in unserer Party-Geschichte ab Seite 50 in diesem Heft.

Kombi-Raclette, € 169,95  
[www.proidee.at](http://www.proidee.at)

## LUVOS® HEILERDE

WERBUNG

### Histamin-Intoleranz erfolgreich behandeln!

Luvos® imutox Heilerde kann:

- typische Beschwerden, wie z.B. Magen-Darm-Probleme, wirksam lindern
- histaminarme Diät überflüssig machen
- Lebensqualität deutlich verbessern

### Jetzt in Ihrer Apotheke erhältlich.

Medizinprodukt. Über Wirkung und Nebenwirkungen informieren Arzt oder Apotheker.



# tetesept:

In Drogerie- und  
Verbraucher-Märkten

## VITAMIN D

Jetzt Speicher  
auffüllen



- Hochdosierte 50µg pro Tablette
  - 50 praktische Mini-Tabletten
  - Bei Mangel an nat. Sonnenlicht
- Für Immunsystem, Muskeln & Knochen

88% der  
österreicher sind  
nicht ausreichend  
mit Vitamin D  
versorgt.\*

\*Laut österr. Ernährungsbericht (2012, Institut für Ernährungswissenschaften, Universität Wien, 88% der Männer, 82% der Frauen nehmen täglich zu wenig Vitamin D auf). Nahrungsergänzungsmittel für Erwachsene. Einnahmeempfehlung beachten.

[www.tetesept.at](http://www.tetesept.at)

WERBUNG

## FEINKOST-KISTL

.....

### Gutes entdecken

Versand monatlicher Überraschungsboxen mit den Spitzenprodukten von über 200 österreichischen Kleinproduzenten. Sorgfältige Auswahl und viel Erfahrung sorgen für ein einzigartiges Geschmackserlebnis.

Infos & Bestellung: [feinkostkistl.at](http://feinkostkistl.at) | T: 0650/5000 276



„Sie spenden,  
wir senden!“



HITRADIO Ö3

„Wo jeder  
Wunsch-Hit  
hilft!“



**19.-24.12.**

**Villach**

120 Stunden live dabei

Hitradio Ö3 einschalten!





# Lieblingsprodukte im Jänner

**1. Cedro** Ist mit der Zitrone verwandt und für die dicke, essbare Schale bekannt, die zumeist für Zitronat verwendet wird. **2. Saftgarten Tee** Der Eistee mit Granatapfel-Minz-Geschmack wird am Attersee durch traditionelle Konservierung und ohne künstliche Zusätze hergestellt. **3. Completeorganics** Spezialisiert auf roh fermentiertes Bio-Gemüse, das mit spannenden Gewürzen und Rezepten zu einer gesunden Ernährung aufruft. Rote Rüben mit Goji





Beeren, Karotten mit frischem Ingwer, Kraut oder Kimchi – das neue Jahr kann gesund starten! **4. Imperial Honey** Der Bio-Blütenhonig wird in Wien hergestellt. Die Gründung der traditionsreichen Imkerschule geht auf Maria Theresia zurück. **5. Naturata Schokolade** Die fair gehandelten Rohstoffe stammen aus kontrolliert biologischem Anbau und haben einen sehr hohen Kakaoanteil. **6. Rossbacher** Ein österreichischer Kräuterlikör, der aus Wurzeln, Kräutern und Beeren nach einem Original-Rezept aus dem Jahr 1897 hergestellt wird. **7. Raclettekäse** Schmeckt herzhaft und schmilzt besonders gut über den kleinen Raclette-Köstlichkeiten ab Seite 53. **8. Kletzen** Die im Ganzen gedörrten Birnen bleiben während des gesamten Dörrprozesses unberührt. Vor der Weiterverarbeitung werden sie gekocht und sind ideale Vitamin- und Zuckerspenden. **9. Jus(t)** Ein leichter, alkoholischer Verjus-Sprizz in zwei Geschmacksrichtungen: No. 1 mit Gin, Lavendel und Rosmarin, No. 2 mit Wodka, Rose und Basilikum. **10. Alnatura Kichererbsen- Snack** Die pikanten Cracker schmecken dank orientalischer Gewürze nach Falafeln.



# KNÖDEL IM KASTEN

Nicht nur beim Fußball heißt es „Das Runde muss ins Eckige“! Auch bei uns werden die Knöderl dieses Mal in ungewohnt eckigem Rahmen präsentiert. Warum? Weil unsere Kreationen mit Selchfleisch, Blutwurst, Thunfisch, Feta und Wachteleiern durchaus eine gediegene Präsentation verdient haben. Sie sind nämlich nicht nur optisch, sondern auch geschmacklich ein Hochgenuss!

**FOTOS** Dieter Brasch **REZEPTE** Wolfgang Schlüter













4 Portionen (8 Knödel), Zubereitung ca. 1 Stunde,  
zum Rasten ca. 20 Minuten

- 7 Laugenbrezen (550 g)
- 500 ml Milch
- 20 g Petersilie
- 200 g Zwiebeln
- 2 EL Öl
- 4 mittlere Eier

**Blunzenfülle und Garnitur:**

- 250 g Blunze (Blutwurst)
- 150 g Lauch
- 100 g Semmelbrösel
- 1 Pkg. Gartenkresse

**Paprikakraut:**

- 1 kg Sauerkraut
  - 100 g Zwiebeln
  - 4 Knoblauchzehen
  - 60 g Schweineschmalz
  - 40 g Paprikapulver (edelsüß)
  - 600 ml Gemüsesuppe
  - 100 g Ajvar
  - 125 g Sauerrahm
- 
- Salz, Pfeffer, Kümmel (gemahlen),  
Muskat

# BREZENKNÖDEL

## mit Blunzenfülle auf Paprikakraut

1. Kraut waschen und ausdrücken. Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein schneiden und in Schmalz anschwitzen. Paprikapulver kurz mitrösten und mit Suppe aufgießen. Kraut mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen und ca. 20 Minuten dünsten. Gegen Ende der Garzeit Ajvar unterrühren.

2. Für die Knödelmasse Brezen in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Milch aufkochen und über die Brezenstücke gießen, verrühren und ca. 20 Minuten rasten lassen. Petersilblättchen von den Stielen zupfen und hacken. Zwiebeln schälen, klein würfeln und in Öl anschwitzen. Mischung in die Brezenmasse rühren. Eier und Petersilie in die abgekühlte Masse rühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

3. Für die Fülle Blunze enthäuten und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Lauch längs aufschneiden, waschen und klein schneiden. Blunze, Lauch und Brösel gut vermischen, salzen und pfeffern. Aus der Masse 8 Knödel formen.

4. Brezenmasse in 8 Portionen teilen und ein wenig flach drücken. Blunzenknödel mit der Brezenmasse umhüllen und zu glatten Knödeln formen. Reichlich Salzwasser aufkochen. Knödel einlegen und ca. 10 Minuten köcheln. Kresseblättchen abschneiden.

5. Knödel mit einem Gitterlöffel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen, anrichten und mit Kresse bestreuen. Kraut anrichten und mit Rahm garnieren.

Pro Portion: 1380 kcal | EW: 48 g | Fett: 66 g | KH: 162 g | BE: 12 | Chol: 288 mg

**Getränkettipp**

Dazu passt Bier oder ein vielschichtiger, würziger Sauvignon blanc aus Niederösterreich mit Paprika-Stachelbeer-Aromatik.



**6 Portionen (12 Knödel),**  
**Zubereitung ca. 75 Minuten, zum Rasten ca. 20 Minuten**

- ♦ 750 g mehligte Erdäpfel
- ♦ 300 g glattes Mehl
- ♦ 100 g Weizengrieß
- ♦ 3 mittlere Eier

**Garnitur:**

- ♦ 150 g Kürbiskerne (*gerieben*)
- ♦ 6 EL Kernöl

**Chinakohlsalat:**

- ♦ 350 g Chinakohl
- ♦ 20 g Schnittlauch
- ♦ 3 EL weißer Balsamico
- ♦ 6 EL Sonnenblumenöl

**Fülle:**

- ♦ 20 g Majoran
- ♦ 20 g Petersilie
- ♦ 80 g rote Zwiebeln
- ♦ 3 Knoblauchzehen
- ♦ 2 EL Öl
- ♦ 300 g gekochtes  
Selchfleisch (*faschiert*)
- ♦ 80 g Semmelbrösel

- ♦ Salz, Pfeffer, Muskat

# SELCHFLEISCHKNÖDEL

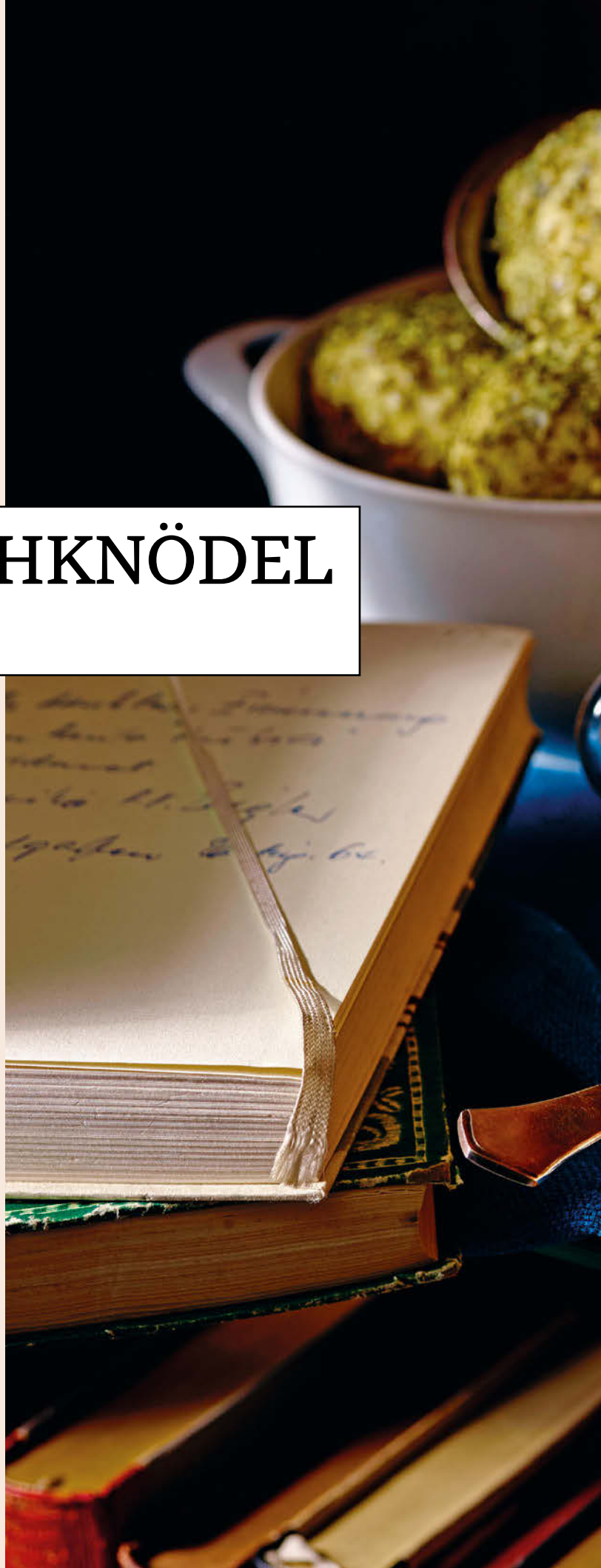
## mit Kürbiskernen

1. Für die Knödelmasse Erdäpfel kochen, schälen und passieren. Mehl, Grieß, Eier, Salz und Muskat einrühren. Masse zu einem glatten Teig verarbeiten und ca. 20 Minuten rasten lassen.
2. Für die Fülle Kräuterblättchen von den Stielen zupfen und hacken. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Beides in Öl anschwitzen. Selchfleisch, Zwiebeln, Knoblauch, Kräuter und Bröseln vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Aus der Fülle 12 Kugeln formen. Teig zu einer Rolle formen und in 12 Scheiben schneiden. Scheiben flachdrücken, die Fleischkugeln damit umhüllen und zu glatten Knödeln formen. Salzwasser aufkochen, Knödel einlegen und 12 Minuten köcheln.
4. Chinakohl putzen, waschen, längs halbieren und den Strunk ausschneiden. Salat in ca. 1 cm breite Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Für die Marinade Schnittlauch fein schneiden. Balsamico mit Salz, Pfeffer und Schnittlauch vermischen. Öl unter Rühren zugießen. Salat mit der Marinade vermischen und kurz ziehen lassen.
5. Knödel aus dem Kochwasser heben, abtropfen lassen und in den Kürbiskernen wälzen. Knödel mit dem Salat anrichten und mit Kernöl beträufelt servieren.

Pro Portion: 930 kcal | EW: 33 g | Fett: 52 g | KH: 90 g | BE: 6 | Chole: 109 mg

**Weintipp**

Dazu sollten Sie einen saftigen, fülligen Rotgipfler aus der Thermenregion mit Nuss-Ananas-Aromatik und angenehmer Säure probieren.















6 Portionen (12 Knödel), Zubereitung ca. 1 Stunde

- ♦ 250 g Rote Rüben (gekocht)
- ♦ 4 mittlere Eier
- ♦ 4 kleine Knoblauchzehen
- ♦ 100 g Jungzwiebeln
- ♦ 100 g Butter
- ♦ 250 g Semmelwürfel
- ♦ 150 g griffiges Mehl

**Grüner Salat:**

- ♦ 200 g grüner Salat
- ♦ 3 EL weißer Balsamico
- ♦ 3 EL Rapsöl
- ♦ Salz, Pfeffer, Kümmel (gemahlen)

**Fülle und Kruste:**

- ♦ 250 g Feta
- ♦ 80 g Semmelbrösel
- ♦ 100 g Bergkäse (gerieben)
- ♦ 100 g Pekannüsse (gerieben)
- ♦ 100 g Butter (geschmolzen)

# ROTE-RÜBENKNÖDEL

## mit Fetafülle und Pekannusskruste

1. Für die Knödelmasse Rote Rüben trockentupfen, raspeln und mit den Eiern verrühren. Mischung mit dem Stabmixer pürieren. Knoblauch schälen und Jungzwiebeln putzen. Beides klein schneiden, in Butter anschwitzen und vom Herd nehmen. Semmelwürfel mit Jungzwiebeln, Knoblauch, Rüben-Eier-Mischung und Mehl verrühren, mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.
2. Für die Fülle Feta trockentupfen, mit einer Gabel zerdrücken und mit den Bröseln vermischen. Masse salzen, pfeffern und zu 12 Knödeln formen.
3. Rübenmasse in 12 Portionen teilen, ein wenig flach drücken und mit der Fülle belegen. Masse über der Fülle schließen und zu glatten Knödeln drehen. Salzwasser aufkochen, Knödel einlegen und ca. 12 Minuten mehr ziehen als kochen lassen.
4. Für die Kruste Käse und Nüsse vermischen, salzen und pfeffern. Rohr auf Grillstellung vorheizen. Knödel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und in eine Auflaufform setzen. Knödel mit der Käse-Nussmischung bestreuen, mit Butter übergießen und im Rohr überbacken.
5. Salat putzen und zerpfücken. Balsamico salzen, pfeffern und das Öl einrühren. Salat mit der Marinade vermischen. Knödel aus dem Rohr nehmen und mit dem Salat servieren.

Pro Portion: 1016 kcal | EW: 29 g | Fett: 69 g | KH: 75 g | BE: 6 | Chol: 261 mg

**Weintipp**

Die perfekte Begleitung ist ein gereifter Morillon DAC aus dem steirischen Vulkanland mit Geschmacksaromen von Orangen, Blüten und Nüssen.



#### 4 Portionen (12 Knödel), Zubereitung ca. 1 Stunde

- ♦ 40 g Basilikum
- ♦ 60 g Zwiebeln
- ♦ 40 ml Olivenöl
- ♦ 200 g Risottoreis
- ♦ 500 ml Weißwein
- ♦ 300 ml heiße Gemüsesuppe
- ♦ 2 Dotter
- ♦ 140 g Bergkäse (*gerieben*)
- ♦ 100 g Semmelbrösel

#### Fülle:

- ♦ 2 kleine Dosen Thunfisch  
(*Abtropfgewicht je ca. 185 g*)
- ♦ 100 g Zucchini
- ♦ 20 g Basilikum
- ♦ 100 g Semmelbrösel

#### Olivenfond:

- ♦ 10 g Basilikum
- ♦ 4 schwarze Oliven (*entkernt*)
- ♦ 4 grüne Oliven (*entkernt*)
- ♦ 200 ml Gemüsesuppe
- ♦ 1 gestr. TL Speisestärke
- ♦ 1 TL Wasser

#### Salat:

- ♦ 4 Salatherzen
- ♦ 40 g Butter
- ♦ .....  
♦ Salz, Pfeffer

## REISKNÖDEL mit Thunfisch-Zuccinifülle auf Olivenfond

1. Für die Knödelmasse Basilikumblättchen von den Stielen zupfen und hacken. Zwiebeln schälen, klein würfeln und in Öl anschwitzen. Reis darin glasig anschwitzen, mit Wein ablöschen und aufkochen. Reis unter Rühren kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Suppe nach und nach zugießen. Reis unter Rühren bissfest köcheln. Risotto umfüllen und abkühlen lassen. Dotter, Käse, Brösel und Basilikum unterrühren und die Masse auskühlen lassen.

2. Für die Fülle Thunfisch abtropfen lassen und hacken. Zucchini grob raspeln, in ein Tuch einschlagen und gut ausdrücken. Basilikum von den Stielen zupfen und hacken. Thunfisch, Zucchini, Basilikum und Brösel verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse 12 Kugeln formen.

3. Risottomasse in 12 Portionen teilen und jeweils ein wenig flach drücken. Thunfischkugeln mit der Risottomasse umhüllen und zu Knödeln formen. Salzwasser aufkochen, Knödel einlegen und ca. 8 Minuten köcheln.

4. Für den Fond Basilikumblätter abzupfen und hacken. Oliven in möglichst kleine Stücke schneiden. Suppe und Oliven verrühren und aufkochen. Stärke mit Wasser vermischen, in die Sauce rühren und kurz mitköcheln. Basilikum einrühren.

5. Salatherzen längs vierteln, in aufgeschäumter Butter rundum braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Knödel aus dem Kochwasser heben, abtropfen lassen und mit Fond und Salatherzen anrichten.

Pro Portion: 1046 kcal | EW: 40 g | Fett: 48 g | KH: 100 g | BE: 4,3 | Chol: 185 mg

#### Weintipp

Zur Wahl stehen ein grüngelber, gelbfruchtiger Pinot Grigio Friuli DOC und ein steirischer, körperreicher Grauburgunder aus besonderer Lage.







ZAREN-LACHS®  
DAS ORIGINAL  
MIT PERFEKTEM  
SCHNITT.



*Schenkel*  
SEIT 1883

AUS LIEBE ZUM GUTEN ESSEN  
[WWW.SCHENKEL.AT](http://WWW.SCHENKEL.AT)





# SPINATKNÖDEL

## mit Wachteleiern auf Erdäpfelsauce

4 Portionen (12 Knödel), Zubereitung ca. 1 Stunde, zum Rasten 30 Minuten

- ◆ 500 g Blattspinat
- ◆ 190 ml Milch
- ◆ 20 g Butter
- ◆ 1 Prise Salz
- ◆ 1 Prise Muskat
- ◆ 130 g feiner Weizengrieß
- ◆ 50 g Semmelbrösel
- ◆ 2 mittlere Eier

### Fülle und Garnitur:

- ◆ 12 Wachteleier
- ◆ 80 g Bergkäse (*gerieben*)

### Erdäpfelsauce:

- ◆ 100 g mehliges Erdäpfel (*gekocht*)
- ◆ 300 ml Gemüsesuppe
- ◆ 125 ml Schlagobers
- ◆ 1 TL Zitronensaft

.....

◆ Salz, Pfeffer

1. Für die Knödelmasse Spinat waschen, abtropfen lassen und in einer Pfanne ohne Zugabe von Flüssigkeit bei schwacher Hitze zugedeckt zusammenfallen lassen. In ein Sieb füllen, gut ausdrücken und pürieren.
2. Milch mit Butter, Salz und Muskat aufkochen. Grieß einrühren. Masse aufkochen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Spinat, Brösel und Eier in die Grießmasse rühren. Masse ca. 30 Minuten rasten lassen.
3. Für die Fülle Salzwasser aufkochen, Eier einlegen und ca. 3 Minuten kochen. Abseihen und in kaltem Wasser auskühlen lassen. Eier schälen.





4. Knödelmasse in 12 Portionen teilen, ein wenig flach drücken und mit je einem Ei belegen. Masse über die Eier schlagen und zu glatten Knödeln formen. Salzwasser aufkochen, Knödel einlegen und ca. 10 Minuten köcheln.
5. Für die Sauce Erdäpfel schälen und fein raspeln. Suppe aufkochen, Raspel einrühren und 1 Minute köcheln. Obers

zugießen. Sauce kurz pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Eventuell mit wenig Suppe verdünnen.

6. Knödel aus dem Kochwasser heben, abtropfen lassen, mit der Sauce anrichten und mit Käse bestreut servieren.

---

**Pro Portion:** 529 kcal | **EW:** 25 g | **Fett:** 28 g | **KH:** 47 g | **BE:** 2 | **Chol:** 294 mg

#### **Weintipp**

Dazu passt ein aktueller, mittelgewichtiger Rosalia DAC Zweigelt mit Kirsch-Kräuter-Aromatik und feinen Tanninen.



# Traum Torten





# a f t e

Ob bei einer Party, einem Geburtstag oder einem Kaffeekränzchen mit Familie und Freunden: unsere Torten sehen nicht nur traumhaft aus, sondern schmecken auch genau so!

**FOTOS** Barbara Ster **REZEPTE** Charlotte Cerny





# Milchscho-Torte

*mit Buttercreme und Salzkaramell*





**16 Stück,**  
**Zubereitung ca. 2 Stunden,**  
**zum Kühlen ca. 3 ½ Stunden**

**Tortenböden:**

- ◆ 150 g Milchkuvertüre
- ◆ 40 g Kakao
- ◆ 240 ml kochendes Wasser  
*(oder heißer Kaffee)*
- ◆ 230 g weiche Butter
- ◆ 200 g Kristallzucker
- ◆ 150 g brauner Zucker
- ◆ 3 mittlere Eier
- ◆ 300 g glattes Mehl
- ◆ 10 g Backpulver
- ◆ 5 g Natron
- ◆ 240 ml Milch

**Creme:**

- ◆ 200 g Milchkuvertüre
- ◆ 200 g dunkle Kuvertüre
- ◆ 400 g weiche Butter
- ◆ 300 g Staubzucker

**Salzkaramell:**

- ◆ 100 g Butter
- ◆ 100 g Kristallzucker
- ◆ 120 ml Schlagobers
- ◆ 1 TL Meersalzfloeken

◆ Butter, Mehl

**1.** Rohr auf 180°C vorheizen. 2 Springformen (Ø 22 cm) mit Butter ausstreichen und mit Mehl stauben. Für die Böden Kuvertüre hacken. Kakao zugeben und das kochende Wasser zuleeren. 3 Minuten ziehen lassen und glatt rühren. Masse kalt stellen.

**2.** Butter, Kristall- und braunen Zucker ca. 5 Minuten cremig mixen. Eier einzeln zugeben und unterrühren. Kuvertüremischung während dem Rühren zuleeren. Mehl, Backpulver und Natron in eine Schüssel sieben. Ein Drittel der Mehlmischung unterheben. Die Hälfte der Milch untermischen. Zweites Drittel der Mehlmischung unterrühren. Übrige Milch untermischen. Übrige Mehlmischung unterheben.

**3.** Masse in den Formen verstreichen und im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 40 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Aus den Formen lösen und auskühlen lassen. Böden horizontal halbieren.

**4.** Für die Creme Milch- und dunkle Kuvertüre hacken und über einem Wasserbad schmelzen. Raumtemperatur annehmen lassen. Butter und Zucker ca. 5 Minuten hellcremig mixen. Kuvertüremischung unterrühren.

**5.** Creme in einen Dressiersack mit Lochtülle (Ø 1 cm) füllen. Tortenböden auf flaches Geschirr (Teller, Bretter) legen. Auf drei Böden am Rand entlang Tupfen aufdressieren. In der Mitte von jedem „Tupfen-Kreis“ ca. 3 EL der Creme verstreichen. Den vierten Tortenboden komplett mit Creme-Tupfen verzieren. Böden für ca. 30 Minuten kalt stellen. Tortenböden vorsichtig übereinanderstapeln. Mit dem vierten Boden abschließen. Torte für ca. 3 Stunden kalt stellen.

**6.** Für den Salzkaramell Butter und Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Obers zugeben, Karamell ca. 5 Minuten köcheln. Meersalz untermischen. Karamell in eine Schüssel leeren und etwas abkühlen lassen. Torte mit dem Salzkaramell beträufeln.

Pro Stück: 869 kcal | EW: 9 g | Fett: 53 g | KH: 93 g | BE: 7 | Chol: 152 mg

**TIPP:** Durch den hohen Butter- und Kuvertüreanteil wird die Creme im Kühlschrank schnell fest. So können die Böden nach dem Kühlen problemlos gestapelt werden und die Creme behält das „Tropfen-Muster“. Die Torte ca. 30 Minuten vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen. Bei Raumtemperatur ist sie cremiger.



# Bananen-Schichttorte

## mit Zimt-Frischkäsecreme

**16 Stück, Zubereitung ca. 2 Stunden,  
zum Kühlen mind. 5 Stunden**

### **Tortenböden:**

- ◆ 450 g glattes Mehl
- ◆ 1 Pkg. Backpulver
- ◆ 340 g brauner Zucker
- ◆ 500 g Bananen (*geschält*)
- ◆ 300 g Butter (*zerlassen*)
- ◆ 8 mittlere Eier

### **Creme:**

- ◆ 750 g Doppelrahm-Frischkäse
- ◆ 250 g Staubzucker
- ◆ 1 ½ TL Zimt
- ◆ Schale von 1 Bio-Zitrone (*abgerieben*)

- ◆ Butter, Mehl

**1.** Rohr auf 170°C vorheizen. 2 Springformen (Ø 20 cm) mit Butter ausstreichen und mit Mehl stauben.

**2.** Für die Böden Mehl, Backpulver und Zucker verrühren. Bananen mit einer Gabel zerdrücken. Butter, Eier und Bananen zur Mehlmischung geben und alles verrühren. Masse in den Formen verstreichen und im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 45 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Aus den Formen lösen und auskühlen lassen. Böden horizontal halbieren.

**3.** Für die Creme Frischkäse, Zucker und Zimt cremig mixen. Zitronenschale untermischen. Einen Tortenboden mit ca. 3 EL der Creme bestreichen. Zweiten Boden darauf legen und vorsichtig mit Creme bestreichen. Wiederholen und mit dem vierten Tortenboden abschließen. Eine Teigkarte an der Torte ansetzen und rundherum ziehen, um die herausquellende Creme zu verstreichen.

**4.** Torte für ca. 5 Stunden kalt stellen. 20 Minuten vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen.

Pro Stück: 620 kcal | EW: 12 g | Fett: 34 g | KH: 68 g | BE: 5 | Chol: 192 mg

**TIPPS:** Durch die Höhe der Torte kann es passieren, dass beim Stapeln die Creme an den Seiten zu sehr herausquillt. In diesem Fall nur jeweils zwei Böden zusammensetzen und erst nach der Kühlzeit zu einer Torte vereinen. Für diese Torte sind überreife Bananen am besten geeignet – selbst wenn die Schale schon ganz schwarz ist.











# Geflämmte Vanilleeis-Torte

mit Walnuss-Krokant

**12 Stück, Zubereitung ca. 2 Stunden,  
zum Tiefkühlen ca. 3 Stunden**

## **Tortenböden:**

- ♦ 225 g weiche Butter
- ♦ 225 g Kristallzucker
- ♦ 4 mittlere Eier
- ♦ Schale von 1 Bio-Zitrone (abgerieben)
- ♦ 225 g glattes Mehl
- ♦ 1 TL Backpulver

## **Walnuss-Krokant:**

- ♦ 100 g brauner Zucker
- ♦ 1 EL Butter
- ♦ 150 g Walnusskerne

## **Geeiste Vanillecreme:**

- ♦ 2 Blatt Gelatine
- ♦ 50 ml Milch
- ♦ 400 g Mascarpone
- ♦ 150 g Kristallzucker
- ♦ Mark von 2 Vanilleschoten
- ♦ 200 ml Schlagobers

## **Baiser:**

- ♦ 3 Eiklar
- ♦ 120 g Kristallzucker
- ♦ 1 TL Vanillearoma

♦ Butter, Mehl

**1.** Rohr auf 170°C vorheizen. 2 Springformen (Ø 18 cm) mit Butter austreichen und mit Mehl stauben.

**2.** Für die Böden Butter und Zucker ca. 5 Minuten cremig mixen. Eier einzeln zugeben und unterrühren. Zitronenschale, Mehl und Backpulver unterheben. Masse in den Formen verstreichen und im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 25 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Aus den Formen lösen und auskühlen lassen. Böden horizontal halbieren.

**3.** Für den Walnuss-Krokant Zucker und Butter in einer Pfanne karamellisieren. Nüsse untermischen. Masse sofort auf einem Bogen Backpapier verteilen und fest werden lassen. Krokant fein hacken.

**4.** Für die Vanillecreme Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Milch erwärmen (nicht kochen) und die ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Mascarpone, Zucker und Vanillemark cremig mixen. Gelatinemischung während dem Mixen zuleeren. Obers cremig schlagen und unterheben. Krokant untermischen.

**5.** Einen Tortenboden in einen verstellbaren Tortenring legen. Ränder mit zurechtgeschnittenen Backpapierstreifen auslegen. Ein Drittel der Creme darauf verstreichen. Zweiten Tortenboden darauf legen und leicht andrücken. Zweites Drittel der Creme darauf verstreichen. Dritten Tortenboden darauf legen und leicht andrücken. Übrige Creme darauf verstreichen, den letzten Tortenboden darauf legen und leicht andrücken. Torte mind. 3 Stunden tiefkühlen.

**6.** Für das Baiser Eiklar schaumig mixen. Zucker teelöffelweise zugeben und untermixen. Vanillearoma unterrühren. Masse zu steifem Schnee schlagen.

**7.** Torte aus dem Tortenring lösen und die Backpapierstreifen abziehen. Torte dick mit der Baisermasse bestreichen, mit einem Bunsenbrenner abflämmen und sofort servieren.

Pro Stück: 730 kcal | EW: 10 g | Fett: 47 g | KH: 68 g | BE: 6 | Chol: 181 mg

**TIPP:** Alternativ kann auch fertig gekauftes Eis verwendet werden. Dieses ca. 30 Minuten bei Raumtemperatur etwas weich werden lassen, dann den Krokant untermischen und nach Anleitung auf den Tortenböden verstreichen.



# Punschtorte

## mit Keksfülle

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

### Tortenböden:

- ◆ 5 mittlere Eier
- ◆ 150 g Kristallzucker
- ◆ 100 g glattes Mehl
- ◆ 50 g Maisstärke
- ◆ 50 g Butter *(zerlassen)*
- ◆ Schale von 1 Bio-Zitrone *(abgerieben)*

### Fülle:

- ◆ 250 g Weihnachtskekse
- ◆ 60 ml Rum
- ◆ 150 g Marillenmarmelade
- ◆ 20 g Kakao
- ◆ 30 g dunkle Kuvertüre *(gerieben)*

### Deko:

- ◆ 400 g rosa Fondantglasur
- ◆ 12 Cocktailkirschen

- 
- ◆ Butter, Mehl

**1.** Rohr auf 180°C vorheizen. 2 Springformen (Ø 18 cm) mit Butter ausstreichen und mit Mehl stauben.

**2.** Für die Böden Eier und Zucker ca. 5 Minuten hell-cremig mixen. Mehl und Stärke sieben und unterheben. Butter und Zitronenschale unterheben.

**3.** Masse in den Formen verstreichen und im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Aus den Formen lösen und auskühlen lassen.

**4.** Einen Tortenboden halbieren, zweiten für die Fülle zerbröseln. Kekse zerbröseln und zugeben. Rum, 120 g von der Marmelade, Kakao und Kuvertüre zugeben und mit den Händen gut vermischen.

**5.** Übrige Marmelade auf der unteren Hälfte des halbierten Tortenbodens verstreichen. Fülle darauf verteilen und fest andrücken. Zweiten Tortenboden darauf legen und andrücken. Torte für ca. 2 Stunden kalt stellen.

**6.** Glasur über einem Wasserbad vorsichtig erwärmen. Ist sie zu dickflüssig, teelöffelweise heißes Wasser unterrühren. Cocktailkirschen auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**7.** Torte auf ein Gitter stellen und mit der Fondantglasur überziehen. Glasur abtropfen lassen. Torte mit den Kirschen verzieren. Glasur trocknen lassen und die Torte servieren.

---

**Pro Stück:** 325 kcal | **EW:** 6 g | **Fett:** 9 g | **KH:** 53 g | **BE:** 3  
**Chol:** 113 mg

**TIPP:** Diese Torte kann auch in größeren Springform (Ø 20–26 cm) gebacken werden. Allerdings bleibt dann kein Biskuit für die Punschmasse übrig. Sie können einfach mehr Kekse, Striezel, Panettone, Kuchenreste oder eine Mischung aus allem verwenden.









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

**Tortenboden:**

- ◆ 8 mittlere Eier
- ◆ 300 g feiner Kristallzucker
- ◆ 300 g glattes Mehl
- ◆ 2 TL Backpulver
- ◆ 240 g geriebene Mandeln
- ◆ Schale von 2 Bio-Orangen (abgerieben)
- ◆ 200 g Butter (zerlassen)

**Creme:**

- ◆ 170 g weiche Butter
- ◆ 170 g Staubzucker
- ◆ 300 g Doppelrahm-Frischkäse
- ◆ 300 g Ricotta
- ◆ Saft von ½ Orange
- ◆ Schale von 1 Bio-Orange (abgerieben)

**Deko:**

- ◆ 200 g Mandelblättchen

.....  
◆ Butter, Mehl

**1.** Rohr auf 180°C vorheizen. Springform (Ø 28 cm) mit Butter ausstreichen und mit Mehl stauben.

**2.** Für den Tortenboden Eier und Zucker ca. 8 Minuten dickcremig schlagen. Mehl, Backpulver und Mandeln vorsichtig unterheben. Orangenschale und Butter unterrühren. Masse in die Form füllen und im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 40 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Boden aus der Form lösen und 2 Mal horizontal halbieren.

**3.** Für die Creme Butter und Zucker ca. 3 Minuten cremig mixen. Frischkäse, Ricotta, Orangensaft und -schale untermixen. Tortenboden mit einem Drittel der Creme bestreichen. Zweiten Boden darauf legen und vorsichtig andrücken. Ein Drittel der Creme darauf verstreichen. Übrigen Boden darauf legen und vorsichtig andrücken. Torte mit der übrigen Creme rundum einstreichen und für ca. 3 Stunden kalt stellen.

**4.** Rohr auf 200°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Mandelblättchen darauf verteilen und im Rohr ca. 10 Minuten goldbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

**5.** Für das Muster die Mandelblättchen am oberen Rand beginnend einzeln aufkleben.

.....  
**Pro Stück:** 714 kcal | **EW:** 17g | **Fett:** 48 g | **KH:** 54 g | **BE:** 5 | **Chol:** 225 mg

**TIPP:** Die Mandelblättchen können auch großzügiger am Tortenrand verteilt werden. Immer eine Hand voll an den Rand der Torte drücken.

# Orangen-Mandel-Torte

mit Ricottacreme





# KENWOOD

## Verwirkliche *deine* KOCH- UND BACKIDEEN

Und erhalte bis zu **DREI ZUBEHÖRTEILE GRATIS**  
beim Kauf einer Kenwood Chef Küchenmaschine im  
Zeitraum von 15. Oktober 2019 bis 06. Jänner 2020.

*#FeedYourImagination*



Mehr Infos und  
Teilnahmebedingungen unter  
[www.kenwoodaustria.at](http://www.kenwoodaustria.at)



Der Amazon Echo Show 5 mit integriertem Bildschirm kann den Alltag sowie besondere Anlässe erleichtern.



## GEBEN SIE JEDERZEIT DEN TON AN

Das Einpacken der Geschenke hat fast etwas Meditatives. Ein festlicher Moment nur für uns – fehlt bloß noch die richtige Musik. Während Sie mit Geschenkpapier und Klebeband hantieren, reicht der kurze Sprachbefehl „Alexa, spiel Weihnachtsmusik“ – und schon versetzt Sie der smarte Lautsprecher in Festtagsstimmung und zeigt Ihnen den passenden Songtext auf dem Bildschirm an. Puh, „Last Christmas“ geht gar nicht? Dann wünschen Sie sich von Alexa schnell Ihr Lieblingslied oder entgehen mit „Alexa, nächster Song“ geschickt dem Ohrwurm. Sie treffen beim Singen nicht immer den Ton? Keine Sorge, Ihre Anfragen an Alexa werden nur dann an die sichere Cloud von Amazon gesendet, wenn das Gerät das Aktivierungswort „Alexa“ erkennt. Im Zweifel schalten Sie Mikrofon und Kamera des Echo Show 5 einfach per Knopfdruck aus.



# SO GENIEßEN SIE BESINNNLICHE MOMENTE

**Feiertagsstress? Wir verraten, wie Ihnen ALEXA ganz nebenbei den Alltag erleichtert.**

Das gemeinsame Plätzchenbacken, das Schmücken des Weihnachtsbaums – all das sind Momente, an die man sich auch als Erwachsener noch gern zurückerinnert. Umso wichtiger ist es, die Zeit zu genießen und ganz bei den Liebsten zu sein. Und genau hier setzt der Amazon Echo Show 5 an. Lassen Sie sich von Alexa schnell und unkompliziert beliebte Rezepte anzeigen, anstatt ewig im Internet zu suchen. Statt mit mehligem Fingern auf dem Smartphone-Bildschirm zu tippen, reicht der Befehl „Alexa, stell einen Zimtstern-Timer für zehn Minuten“, und schon erinnert Sie Alexa daran, die Leckereien aus dem

Backofen zu holen. Wenn Ihnen nach dem gemeinsamen Naschen noch nach einem gemütlichen Winterspaziergang mit Familie und Freunden ist, fragen Sie Alexa einfach nach der Wettervorhersage für den Nachmittag. Praktisch, hilfreich, schnell – nur den Wunsch nach Schnee zu Weihnachten kann leider auch Alexa nicht erfüllen.

**Der Echo Show 5 ist nicht nur bei AMAZON erhältlich – Sie können die Echo-Produktfamilie auch im Handel bei SATURN oder MEDIA MARKT entdecken. Preis: € 89,99.**



»Alexa,  
Wie lange  
ist es noch bis  
Weihnachten?«



Ob in der Küche  
oder im Wohnzim-  
mer: Der Amazon  
Echo Show 5 bietet  
viele nützliche  
Funktionen.

## KLEINE DINGE, GROSSE HILFE

Das Schmücken des Weihnachtsbaums ist ein schönes Ritual, das die ganze Familie zusammenbringt. Während Sie gemütlich die Lichterkette um den Baum wickeln, können Sie dabei ganz einfach per Sprachbefehl die Weihnachtsbeleuchtung steuern. Zum Beispiel mit „Alexa, mach den Weihnachtsbaum an“. Alles, was Sie dafür brauchen, ist ein smarter Steckdosenadapter. Es sind

vermeintliche Kleinigkeiten wie diese, die den Amazon Echo Show 5 so praktisch machen. Denn Alexa hilft Ihnen dabei, alltägliche Dinge, wie das Steuern des Lichts, die Suche nach der perfekten Musik oder das Verfolgen Ihrer letzten Amazon-Bestellung, in einem Bruchteil der Zeit und ganz nebenbei zu erledigen – einfach per Sprachbefehl. So bleibt mehr Zeit für das wirklich Wichtige.

### AKTIVIERUNGSWORT

Das Gerät sendet Ihre Anfrage nur an die sichere Cloud von Amazon, wenn das Aktivierungswort „Alexa“ erkannt wird.

### MIKROFON- STEUERUNG

Wie bei allen Echo-Geräten lässt sich das Mikrofon bei Bedarf per Knopfdruck ein- und ausschalten.

### KAMERAABDECKUNG

Die integrierte Kameraabdeckung des Echo Show 5 lässt sich einfach über die Linse schieben. So bleibt kein Zweifel mehr, dass Sie ungestört Ihre Ruhe haben.



### DATENSCHUTZ

In den Alexa-Datenschutz-  
einstellungen oder in der App  
lassen sich Ihre Sprachaufzeich-  
nungen jederzeit sehen, anhören  
und löschen.

### INDIKATOREN

Ob Alexa Ihre Anfrage aufzeichnet  
und an die Cloud weiterleitet,  
erkennen Sie an dem blauen Licht  
am Amazon Echo Show 5 oder an  
dem Signalton.

ALEXA zeigt Ihnen jetzt noch  
mehr – dank des Echo Show 5  
mit Bildschirm

- » ALEXA, finde Plätzchenrezepte. «
- » ALEXA, ruf Oma an. «
- » ALEXA, zeig mir die Haustürkamera. «
- » ALEXA, wie wird das Wetter morgen? «
- » ALEXA, zeig mir meinen Kalender. «



# Cheeseburger mit knusprigem Speck

FOTOS Barbara Ster REZEPT Charlotte Cerny





Sophie und Marie lieben Burger und freuen sich darüber, in der GUSTO-Küche selbst welche zuzubereiten. Das gelang den beiden hervorragend, die Cheeseburger schmeckten ganz wunderbar.

## Gut zu wissen:

Weizen ist das beliebteste Getreide der Österreicher und bildet die Basis einer Vielzahl von Backwaren. Deshalb gibt es bei Ja! Natürlich auch verschiedene Bio-Weizenmehle wie das Type 700. Es stammt zu 100 % aus österreichischer Bio-Landwirtschaft und wird in der traditionellen Rannersdorfer Bio-Mühle schonend vermahlen.



11 Stück, Zubereitung ca. 2 Stunden,  
zum Gehenlassen ca. 1 ½ Stunden

### Germteig:

- ♦ 250 ml Milch
- ♦ ½ Würfel Germ (21 g)
- ♦ 400 g glattes Mehl
- ♦ 40 g Kristallzucker
- ♦ 60 g weiche Butter
- ♦ 1 TL Meersalz
- ♦ 1 Ei (verquirlt)
- ♦ 3 EL Sesam (geröstet)

### Belag:

- ♦ 80 g Frühstücksspeck
- ♦ 1 kg Rinderfaschiertes
- ♦ 200 g Semmelbrösel
- ♦ 2 mittlere Eier
- ♦ 4 EL Sonnenblumenöl
- ♦ 130 g Gouda (in Scheiben)
- ♦ 80 g Essiggurkerl
- ♦ 2 kleine rote Zwiebeln
- ♦ 120 g Cocktailparadeiser
- ♦ 80 g grüner Salat

♦ Meersalz, Pfeffer

**1.** Für den Teig Milch erwärmen und Germ darin auflösen. Mehl, Zucker, Butter, Salz und Germmischung glatt verkneten. Teig in eine Schüssel legen, mit Frischhaltefolie abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

**2.** Backblech mit Backpapier belegen. Teig in ca. 60 g schwere Stücke teilen. Stücke zu Kugeln formen und auf das Blech legen. Zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.





So ein selbst  
gemachter  
Burger  
schmeckt noch  
besser, wenn er  
bio ist.



**3.** Rohr auf 220°C vorheizen. Buns mit Ei bestreichen und mit Sesam bestreuen. Im Rohr (mittlere Schiene) ca. 12 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

**4.** Blech mit Backpapier belegen. Speck darauf legen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 12 Minuten knusprig braten. Herausnehmen und abkühlen lassen.  
**5.** Faschiertes, Brösel und Eier vermischen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Faschiertes zu Laibchen formen und beidseitig knusprig braten. Herausnehmen und auf ein Blech legen. Laibchen mit Gouda belegen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 3 Minuten überbacken.



**6.** Gurkerl in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Paradeiser halbieren. Salat putzen. Burger (eventuell mit Ketchup) zusammensetzen.



## Sophie und Marie

Die beiden Mädels haben einen älteren Bruder und eine kleine Schwester. Sophie geht in die zweite Klasse Gymnasium und liebt Geräteturnen, Marie besucht die zweite Klasse Volksschule, spielt Tennis und tanzt leidenschaftlich gerne. Gemeinsam toben sie mit dem Familienhund Peppa herum. Marie hat ein Faible für Süßes, Marie für Pizza Margherita und Nudeln mit Pesto.









A black and white party setup. In the background, several balloons float, including two large white ones and several smaller black ones. In the foreground, a table is elegantly set. On the left, a cluster of lit white pillar candles sits on a dark tray, with small black confetti scattered around. Next to them is a clear glass carafe. The tableware includes dark bowls, clear glasses, and a place setting with a white plate, a dark charger, and a card with a star pattern. A small black ornament hangs from a balloon string. On the right, another lit candle is visible. The overall aesthetic is sophisticated and elegant.

# LET'S HAVE A PARTY

Unser Motto ist alles andere als langweilig – edles Geschirr, schwebende Ballons, schwarze Sternchen, romantischer Kerzenschein und reizende Kärtchen. Wenn die Gäste noch im passenden Outfit kommen, kann die Schwarz-Weiß-Party losgehen!

**FOTOS** Dieter Brasch **STYLING** Lucie Lamster Thury **REZEPTE** Wolfgang Schlüter









#### Getränketipp

Zur Silvesterparty darf ein prickelnder Sekt nicht fehlen.



# Kichererbsen-Pfännchen mit Paprika und Nüssen

4 Portionen, Zubereitung ca. 25 Minuten

- ◆ 1 roter Paprika
- ◆ 3 EL Olivenöl
- ◆ 1 TL Paprikapulver
- ◆ 2 TL Honig
- ◆ 240 g Kichererbsen (gekocht)
- ◆ ½ TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- ◆ 1 TL Kurkuma
- ◆ 50 g Pekannüsse
- ◆ 200 g Raclettekäse  
(dünn geschnitten)
- ◆ Salz, Pfeffer

1. Paprika halbieren und die Kerne entfernen. Paprika quer in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden und in 1 EL vom Öl anbraten. Mit Paprikapulver und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Mischung umfüllen.
2. Kichererbsen in ein Sieb leeren, kalt spülen und abtropfen lassen. Kichererbsen im übrigen Öl anbraten und mit Kreuzkümmel, Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen.
3. Nüsse grob hacken. Paprika- und Kichererbsen-Mischung in die Pfännchen geben, mit dem Käse belegen, mit Nüssen bestreuen und unter dem Raclettegrill ca. 3 Minuten überbacken.

Pro Portion: 441 kcal | EW: 21 g | Fett: 33 g | KH: 25 g | BE: 1,2 | Chol: 33 mg



# Garnelenspieße mit Halloumistreifen

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

## Garnelenspieße:

- ◆ 1 Knoblauchzehe
- ◆ 1 Bio-Zitrone
- ◆ 4 EL Olivenöl
- ◆ 1 EL Estragon (gehackt)
- ◆ 8 geschälte Garnelen (bratfertig)

## Halloumistreifen:

- ◆ 2 EL Zitronensaft
- ◆ 1 EL Thymian (gehackt)
- ◆ 2 EL Olivenöl
- ◆ 250 g Halloumi
- ◆ Salz, Pfeffer

1. Für die Garnelen Knoblauch schälen und möglichst klein schneiden. Von der Zitrone die Schale abreiben und den Saft auspressen. Öl, Knoblauch, Estragon, Zitronenschale und -saft verrühren. Garnelen in die Marinade legen, wenden und ca. 1 Stunde marinieren lassen.
2. Für den Halloumi Zitronensaft, Thymian und Öl verrühren. Halloumi in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, in die Marinade legen und zugedeckt ca. 30 Minuten ziehen lassen. Stücke nach halber Zeit wenden.
3. Garnelen und Halloumi aus den Marinaden nehmen und säubern. Garnelen paarweise auf Spieße stecken. Spieße und Halloumi salzen, pfeffern und auf dem Raclettestein beidseitig braten (dauert ca. 3 Minuten).

Pro Portion: 471 kcal | EW: 25 g | Fett: 40 g | KH: 4 g | BE: 0,1 | Chol: 81 mg



# Flammkuchen-Pfännchen

## mit Lauch und Speck

4 Portionen, Zubereitung ca. 25 Minuten

- ◆ 100 g Flammkuchenteig (*backfertig*)
- ◆ 80 g Lauch
- ◆ 120 g Frühstücksspeck
- ◆ 1 Pkg. Daikonkresse
- ◆ 200 g Crème fraîche
- ◆ 1 EL Nussöl

.....

- ◆ Salz, Pfeffer

1. Teig aufrollen und das Papier abziehen. Teig in der Größe der Pfännchen zuschneiden und kühl stellen.
2. Für die Fülle Lauch längs vierteln, waschen und quer in dünne Scheiben schneiden. Speck möglichst klein schneiden. Kresseblättchen abschneiden und hacken. Crème fraîche, Lauch, Speck, Kresse und Öl glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Pfännchen mit den Teigstücken auslegen, Fülle darauf verteilen und unter dem Raclettegrill ca. 5 Minuten backen.

.....

Pro Portion: 336 kcal | EW: 9 g | Fett: 26 g | KH: 18 g | BE: 1,3 | Chol: 43 mg



# Brotsalat-Pfännchen

## mit Mozzarella und Basilikum

4 Portionen, Zubereitung ca. 35 Minuten

- ◆ 20 g Basilikum
- ◆ 1 Knoblauchzehe
- ◆ 1 EL Olivenöl
- ◆ 100 g Schwarzbrot (*vom Vortag*)
- ◆ 80 g rote Zwiebeln
- ◆ 2 mittlere Paradeiser
- ◆ 8 Kapernbeeren mit Stiel
- ◆ 100 g schwarze Oliven (*ohne Kern*)
- ◆ 3 EL Zitronensaft
- ◆ 125 g Mozzarella

.....

- ◆ Salz, Pfeffer

1. Basilikumblättchen abzupfen und hacken. Knoblauch schälen und hacken. Beides mit dem Öl vermischen. Brot in ca. 1 cm große Stücke schneiden und in einer Pfanne rundum knusprig backen. Brotstücke mit der Basilikummischung verrühren.
2. Zwiebeln schälen und klein schneiden. Paradeiser vierteln, entkernen und in 1 cm große Stücke schneiden. Kapern entstielen. Kapern und Oliven klein würfeln. Zwiebeln, Paradeiser, Kapern, Oliven und Zitronensaft vermischen, salzen und pfeffern. Mozzarella trockentupfen und grob raspeln.
3. Jeweils ein wenig von der Brot- und Gemüsemischung in die Pfännchen füllen, mit Mozzarella bestreuen und unter dem Raclettegrill ca. 3 Minuten backen.

.....

Pro Portion: 224 kcal | EW: 9 g | Fett: 15 g | KH: 15 g | BE: 0,3 | Chol: 20 mg





# Ratatouille-Pfännchen

## mit Thymian und Rosmarin

4 Portionen, Zubereitung ca. 35 Minuten

- ♦ 250 g Zucchini
- ♦ 250 g Melanzani
- ♦ 2 kleine Paradeiser
- ♦ 1 kleine Knoblauchzehe
- ♦ 125 ml Passata
- ♦ 1 TL Rosmarin (gehackt)
- ♦ 1 TL Thymian (gehackt)
- ♦ 4 EL Olivenöl
- ♦ 200 g Raclettekäse (dünn geschnitten)

♦ Salz, Pfeffer

1. Zucchini und Melanzani quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, beidseitig salzen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Paradeiser in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Knoblauch schälen und klein hacken. Passata mit Knoblauch, Rosmarin und Thymian verrühren und aufkochen. Vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Melanzani- und Zuccinischeiben auf einem Küchentuch beidseitig trockentupfen. Öl erhitzen und beides darin getrennt beidseitig vorbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und mit Frischhaltefolie zugedeckt beiseite stellen.
4. Zucchini-, Melanzani- und Paradeiserscheiben in den Pfännchen verteilen, mit der Passata übergießen und mit Käsescheiben belegen. Unter dem Raclettegrill überbacken.

Pro Portion: 346 kcal | EW: 14 g | Fett: 30 g | KH: 7 g | BE: 0,2 | Chol: 33 mg



# Warmer Obstsalat mit Pistazien

4 Portionen, Zubereitung ca. 30 Minuten

- ♦ 100 g dunkle Trauben
- ♦ ½ Granatapfel
- ♦ 1 Birne
- ♦ 2 TL Zitronensaft
- ♦ 2 EL Braunzucker
- ♦ 2 EL Pistazienkerne (gehackt)

1. Trauben längs halbieren und eventuell vorhandene Kerne entfernen. Vom Granatapfel die Kerne auslösen. Birne schälen, längs vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Birne in ca. 2 cm große Stücke schneiden.
2. Zitronensaft und Zucker verrühren, Früchte und Pistazien untermischen und kurz ziehen lassen. Fruchtsalat in den Pfännchen verteilen und unter dem Raclettegrill überbacken.

Pro Portion: 122 kcal | EW: 2 g | Fett: 4 g | KH: 21 g | BE: 2 | Chol: 0 mg





# Nougat-Schokocrêpes mit Orangen, Bananen und Nüssen

4 Portionen, Zubereitung ca. 20 Minuten,  
zum Rasten ca. 15 Minuten

- ◆ 50 g glattes Mehl
  - ◆ 125 ml Kaffeeobers
  - ◆ 1 kl. Prise Salz
  - ◆ 1 mittleres Ei
  - ◆ 20 g Butter
- Belag:**
- ◆ 1 Orange
  - ◆ 1 kleine Banane
  - ◆ 2 EL Limettensaft
  - ◆ 80 g Nougat-Schokocreme
  - ◆ 80 g Walnüsse (*grob gehackt*)

1. Für den Teig Mehl, Obers und Salz versprudeln, Ei unterrühren. Teig ca. 15 Minuten rasten lassen.
2. Orange mit einem Messer so schälen, dass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Banane schälen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit dem Limettensaft vermischen.
3. Butter in den Pfännchen schmelzen, Teig darin verteilen und unter dem Raclettegrill ca. 4 Minuten backen. Nach halber Garzeit Crêpes mit Nougat-Schokocreme bestreichen und mit Bananenscheiben, Orangenfilets und Nüssen belegen und fertig backen.

Pro Portion: 397 kcal | EW: 8 g | Fett: 27 g | KH: 33 g | BE: 2,4 | Chol: 66 mg



# Sesam-Fetawürfel mit Hummus

4 Portionen, Zubereitung ca. 35 Minuten

- ◆ 150 g Feta
- ◆ 200 g weißer Sesam
- ◆ 1 TL Schwarzkümmel
- ◆ 80 g glattes Mehl
- ◆ 2 Eier (*verquirlt*)

## Hummus:

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

- ◆ Salz

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

2. Feta in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Sesam mit Kümmel vermischen. Feta im Mehl wenden, durch die Eier ziehen und in der Sesammischung panieren.

3. Feta auf dem Raclettestein rundum garen. Hummus (eventuell mit Chiliöl garniert) dazu reichen.

Pro Portion: 677 kcal | EW: 27 g | Fett: 49 g  
KH: 42 g | BE: 2,5 | Chol: 145 mg





## Süß- kartoffel- salat mit Mais, Bohnen und Vogerlsalat

4 Portionen,  
Zubereitung ca. 35 Minuten

- ◆ 400 g Süßkartoffeln
- ◆ 100 g Jungzwiebeln
- ◆ 1 Knoblauchzehe
- ◆ 4 EL Olivenöl
- ◆ 1 EL Paprikapulver
- ◆ 50 ml Gemüsesuppe
- ◆ 150 g gekochte rote Bohnen
- ◆ 150 g gekochte Maiskörner
- ◆ 6 EL Apfelessig
- ◆ 1 kleiner Chili (gehackt)
- ◆ 40 g Vogerlsalat (geputzt)

◆ Salz, Pfeffer

**1.** Süßkartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Jungzwiebeln putzen und quer 1 cm breite Stücke schneiden. Knoblauch schälen und klein hacken. Kartoffeln und Knoblauch in der Hälfte des Öls anschwitzen. Paprikapulver untermischen, mit Suppe ablöschen und die Kartoffeln bissfest dünsten. Gegen Ende der Garzeit Zwiebeln unterrühren. Mischung umfüllen und auskühlen lassen.

**2.** Bohnen und Mais in einem Sieb kalt spülen und abtropfen lassen. Für die Marinade Essig mit Chili vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Übriges Öl unterrühren. Kartoffeln, Bohnen und Mais mit der Marinade vermischen und kurz ziehen lassen. Vor dem Anrichten Vogerlsalat untermengen.

**Pro Portion:** 365 kcal | **EW:** 9 g | **Fett:** 18 g  
**KH:** 46 g | **BE:** 2,3 | **Chol:** 0 mg



## ROKU GIN THE JAPANESE CRAFT GIN

DISTILLED WITH 6 JAPANESE BOTANICALS

[www.drinksmart.com](http://www.drinksmart.com)

SUNTORY EST 1899 JAPAN



# Bitte höflichst zu Tisch

*Tisch- und Benimmregeln sind wieder angesagt. GUSTO widmet sich deshalb beim gedeckten Tisch immer einem speziellen Thema.*

*In dieser Ausgabe geht es um die allgemeine Etikette:*

Versuchen Sie verschränkte Arme zu vermeiden, da diese Ihrem Gegenüber Distanz und Desinteresse vermitteln.

Sitzen Sie bei Tisch aufrecht und nehmen Sie die gesamte Stuhlfläche ein. Nur die Sesselkante zu benützen oder eine bucklige Sitzhaltung einzunehmen, wird als unhöflich betrachtet.

Versuchen Sie die Ellbogen nahe am Körper zu halten und legen Sie die Hände beim Essen nur bis zum Handgelenk auf.

Telefonieren ist ein Tabu, da es den Gesprächsfluss am Tisch beeinträchtigt. Falls es wirklich nicht vermeidbar ist, entschuldigen Sie sich und verlassen Sie für kurze Zeit Ihren Platz.

Als Gastgeber weist man seine Gäste ein, rückt den Stuhl zu Recht und nimmt selbst erst dann Platz, wenn alle Gäste sitzen. Bei einer größeren Runde sollten Mann und Frau abwechselnd platziert werden.

*In der nächsten GUSTO Ausgabe wenden wir uns dem Thema „Gastgeschenke“ zu!*

## DANKE AN:

### Gramath & Windsor

Teller, Schälchen, Schüsseln „Touvron“, Farbe „Celeste“ von Jars  
1010 Wien, Wollzeile 1-3  
[www.gramath-windsor.at](http://www.gramath-windsor.at)

### Depot

Besteck „Trend“, Wassergläser „Country“, Tischsets „Lacquer“, Windlicht „Ruby“, Schieferplatten, Kerzen, Dekosterne, Kerzenhalter und Bänder  
[www.depot-online.com](http://www.depot-online.com)

### Butlers

Karaffe, Wein- und Sektgläser mit Silberrand „Chelsea“, Kugeln „Hang On“  
[www.butlers.com](http://www.butlers.com)











## Black & White

*Dieses Motto passt immer! Für mich ist es auch die perfekte Kombination für die Silvesterparty – ein wenig verspielt und trotzdem elegant.*

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



## Tischkärtchen

Die Kärtchen machen sich hervorragend auf dem Tisch und wenn zu Mitternacht die Korken knallen, hat jeder seine Wunderkerzen parat.

### Man braucht:

- ♦ Starkes Papier
- ♦ Klebsterne
- ♦ Wunderkerzen
- ♦ Bastelmesser
- ♦ Alleskleber
- ♦ Lineal
- ♦ Schneidunterlage







---

# Wir alle sind TEAM CHRISTKIND!



[post.at/teamchristkind](https://post.at/teamchristkind)



---

Die Post arbeitet unter Hochdruck für ein schönes Weihnachtsfest:

Deshalb haben alle unsere Postfilialen am 21. und 24.12. von 9-12 Uhr für Sie geöffnet. Und damit kein Kind zu Weihnachten leer ausgeht, können Sie mit unserer Spendenaktion „Pakete fürs Christkind“ noch bis zum 15.12. Freude schenken.

Mehr Infos zur Spendenaktion und unserem Postamt Christkindl finden Sie unter [post.at/teamchristkind](https://post.at/teamchristkind)

**Offizieller Logistikpartner  
des Christkinds.**





# Knuspiges

Abwechslungsreich paniert und knusprig herausgebacken landen die folgenden sechs Köstlichkeiten auf unseren Tellern. Unser Tipp: schnell reinbeißen, jeden Bissen genießen und aus vollstem Herzen „Mmmmmh“ flüstern!

**FOTOS** Barbara Ster  
**REZEPTE** Charlotte Cerny

**4 Portionen,**  
**Zubereitung ca. 40 Minuten**

- 8 Scheiben Toastbrot
- 8 Scheiben Cheddar
- 4 Scheiben Gouda
- 40 g weiche Butter

**Panade:**

- 230 g glattes Mehl
- 50 g Maisstärke
- 1 TL Meersalz
- 1 TL Thymian *(getrocknet)*
- 1 TL Paprikapulver
- 1 gestr. TL Chilipulver
- 150 g Chips *(mit Paprikageschmack)*
- 400 ml Buttermilch

- .....
- Öl zum Backen

**1.** Die Hälfte der Toasts mit je 2 Scheiben Cheddar und 1 Scheibe Gouda belegen. Übrige Toasts darauf legen. Ober- und Unterseite der Sandwiches mit Butter bestreichen. Sandwiches in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten braun braten. Sandwiches wenden und weitere 4 Minuten braten. Herausnehmen und beiseite stellen.

**2.** Für die Panade 150 g vom Mehl, Stärke, Meersalz, Thymian, Paprika- und Chilipulver vermischen. Chips zerbröseln und untermischen. Buttermilch und übriges Mehl verrühren.

**3.** In einem Topf 4 Finger hoch Öl erhitzen. Sandwiches zuerst in der Panade, dann in der Buttermilch und danach nochmals in der Panade wenden.

**4.** Sandwiches im heißen Öl goldbraun frittieren. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm genießen. Dazu passt Ketchup oder BBQ-Sauce.

.....

**Pro Portion:** 1100 kcal | **EW:** 29 g  
**Fett:** 67 g | **KH:** 100 g | **BE:** 7 | **Chol:** 68 mg



# Gebackenes Käse-Sandwich

---





# Karfiol-Falafel in Sesampanier mit Limetten- Chili-Mayonnaise

---





#### 4 Portionen, Zubereitung ca. 2 Stunden

- ◆ 1 Knoblauchzehe
- ◆ 300 g Karfiol
- ◆ 200 g Riesenbohnen (*gekocht*)
- ◆ 20 g Petersilie (*gehackt*)
- ◆ 80 g geriebene Mandeln
- ◆ 80 g glattes Mehl
- ◆ 1 gestr. TL Natron
- ◆ 1 TL Kreuzkümmel (*gemahlen*)
- ◆ 1 gestr. TL Chilipulver

#### Panade:

- ◆ 100 g Semmelbrösel
- ◆ 20 g heller Sesam (*geröstet*)
- ◆ 20 g schwarzer Sesam
- ◆ 2 mittlere Eier

#### Limetten-Chili-Mayonnaise:

- ◆ 1 Knoblauchzehe
- ◆ 50 g Toastbrot
- ◆ 125 ml Milch
- ◆ 1 Dotter
- ◆ 125 ml Rapsöl
- ◆ 1 Chili
- ◆ 10 g Koriander (*gehackt*)
- ◆ Schale und Saft von 1 Bio-Limette

.....

- ◆ Meersalz, Öl zum Backen

**1.** Für die Mayonnaise Knoblauch schälen. Brot entrinden, in der Milch aufweichen und ausdrücken. Brot, Dotter und Knoblauch pürieren. Öl nach und nach unter Rühren zugießen. Chili in Ringe schneiden. Mayonnaise mit Chili, Koriander, Limettenschale und -saft vermischen und mit Salz würzen.

**2.** Für die Falafel Knoblauch schälen. Karfiol, Bohnen, Petersilie und Knoblauch im Kutter zerkleinern, bis die Masse zusammenhält. Mandeln, Mehl, Natron, Kreuzkümmel und Chilipulver untermischen. Mit Salz würzen. Aus der Masse ca. 24 Bällchen formen.

**3.** Für die Panade Brösel und Sesamsorten verrühren. Eier verquirlen. Bällchen in der Bröselmischung wenden, durch die Eier ziehen und nochmals in der Bröselmischung wenden.

**4.** In einem Topf 4 Finger hoch Öl erhitzen. Falafel darin goldbraun backen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Falafel noch warm mit der Limetten-Chili-Mayonnaise genießen.

.....

**Pro Portion:** 954 kcal | **EW:** 22 g | **Fett:** 75 g | **KH:** 56 g  
**BE:** 4 | **Chol:** 185 mg



#### 4 Portionen, Zubereitung ca. 1 ½ Stunden

- ♦ 500 g Hühnerbrustfilet
- ♦ 600 g Hühner-Unterkeulen *(mit Knochen, ohne Haut)*
- ♦ 3 mittlere Eier
- ♦ 150 g glattes Mehl
- ♦ 300 g Pankobrösel
- ♦ 100 g Butter
- ♦ Schale von 2 Bio-Zitronen *(abgerieben)*

#### Sauce Tartare:

- ♦ 1 kleine Zwiebel
- ♦ 80 g Essiggurkerl
- ♦ 200 g Mayonnaise *(80 % Fett)*
- ♦ 2 EL Gurkerlmarinade *(aus dem Gurkerlglas)*
- ♦ 2 EL Petersilie *(gehackt)*
- ♦ Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone

#### Risipisi:

- ♦ 1 kleine Zwiebel
- ♦ 1 TL Butter
- ♦ 150 g Langkornreis
- ♦ 300 ml Wasser
- ♦ 100 g TK-Erbсен

- ♦ Salz, Pfeffer, Öl zum Backen

**1.** Für die Sauce Zwiebel schälen und klein würfelig schneiden. Gurkerl in kleine Stücke schneiden. Mayonnaise, Gurkerlmarinade, Petersilie, Zitronenschale und -saft, Zwiebel und Gurkerl verrühren. Mit Pfeffer abschmecken.

**2.** Für das Risipisi Zwiebel schälen und klein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebel darin anschwitzen. Reis unterrühren und mit Wasser aufgießen. Reis aufkochen, die Erbsen zugeben und salzen. Risipisi zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 12 Minuten gar ziehen lassen.

**3.** Für das Backhendl Fleisch waschen und trockentupfen. Hühnerbrustfilet in ca. 8 Stücke schneiden. Filets und Keulen mit Salz und Pfeffer würzen. Eier verquirlen. Filets und Keulen im Mehl wenden, durch die Eier ziehen und in den Pankobröseln panieren.

**4.** In einer Pfanne 4 Finger hoch Öl erhitzen. Backhendl rundum goldbraun und knusprig backen. Butter in einer separaten Pfanne aufschäumen. Zitronenschale untermischen. Backhendl in der Zitronenbutter wenden. Mit Sauce Tartare und Risipisi servieren. Eventuell Zitronenspalten dazu reichen.

Pro Portion: 1705 kcal | EW: 53 g | Fett: 116 g | KH: 117 g  
BE: 6 | Chol: 408 mg





# Zitronen-Backhendl mit Risipisi und Sauce Tartare





# Melanzani- Cordon-bleu

Nr. 39

Broschüre G übe  
nach Dr. med. S. In-  
grob W. Riehariz  
n z. Rhein.

68 GUSTO 1/2020

Bestenste Geschenk



#### 4 Portionen, Zubereitung ca. 1 ¼ Stunden

- ♦ 2 große Melanzani
- ♦ 3 mittlere Eier
- ♦ 250 g glattes Mehl
- ♦ 250 g Semmelbrösel

##### Fülle:

- ♦ 100 g getrocknete Paradeiser *(eingelegt)*
- ♦ 120 g Büffelmozzarella
- ♦ 150 g Feta
- ♦ 10 g Basilikumblätter
- ♦ 10 g Rosmarinnadeln

##### Salat:

- ♦ 200 g griechisches Joghurt
- ♦ 20 g Dille
- ♦ Saft von 1 Zitrone
- ♦ ½ Gurke
- ♦ 80 g Babyspinat
- ♦ 1 Pkg. Brokkoli-Kresse
- ♦ 10 g Petersilblättchen

- ♦ Meersalz, Pfeffer, Öl zum Backen

**1.** Melanzani in ca. 2,5 cm dicke Scheiben schneiden, auf ein Geschirrtuch legen, großzügig salzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

**2.** Für die Fülle Paradeiser, Mozzarella, Feta und Kräuter grob hacken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Melanzanischeiben trockentupfen und mit einem spitzen Messer eine Tasche hineinschneiden. Masse in die Taschen füllen und andrücken.

**4.** Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen. Melanzanischeiben im Mehl wenden, durch die Eier ziehen und in den Bröseln panieren.

**5.** In einem Topf 4 Finger hoch Öl erhitzen. Melanzanipäckchen darin beidseitig goldbraun backen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**6.** Für den Salat Joghurt, Dille und Zitronensaft pürieren. Dressing mit Salz und Pfeffer würzen. Gurke halbieren und die Kerne mit einem Löffel herausschaben. Gurke in Scheiben schneiden. Spinat, Kresse, Petersilie und Gurke vermischen. Salat mit dem Dressing beträufeln. Melanzani-Cordon-bleu mit dem Salat servieren.

Pro Portion: 966 kcal | EW: 34 g | Fett: 57 g | KH: 108 g  
BE: 9 | Chol: 227 mg





#### 4 Portionen, Zubereitung ca. 1 ½ Stunden

- ♦ 700 g Schweinsfilet
- ♦ 2 mittlere Eier
- ♦ 200 g Cornflakes
- ♦ 100 g glattes Mehl

##### **Rotkrautsalat:**

- ♦ 600 g Rotkraut
- ♦ Saft von 2 Orangen
- ♦ 2 EL Preiselbeermarmelade
- ♦ 4 EL Olivenöl
- ♦ 1 TL Kümmel (*ganz*)

##### **Süß-saure Sauce:**

- ♦ 80 ml Ananassaft
- ♦ 80 ml Orangensaft
- ♦ 2 EL Sojasauce
- ♦ 60 g brauner Zucker
- ♦ 60 g Kristallzucker
- ♦ 60 ml Reisessig
- ♦ 60 ml Apfelessig
- ♦ 80 g Ketchup
- ♦ 2 EL Maisstärke
- ♦ 100 ml Wasser
- ♦ 2 Scheiben Dosen-Ananas
- ♦ 1 kleiner Chili

♦ Meersalz, Pfeffer, Öl zum Backen

**1.** Für den Salat Rotkraut in sehr feine Streifen schneiden. Kraut salzen, mit den Händen weich kneten und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Kraut ausdrücken und in eine Schüssel geben. Orangensaft, Marmelade, Olivenöl und Kümmel untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**2.** Für die Sauce Ananas- und Orangensaft, Sojasauce, braunen Zucker, Kristallzucker, Essigsorten und Ketchup verrühren und aufkochen. Stärke und Wasser glatt rühren und die Sauce damit binden. Sauce in eine Schüssel umfüllen und auskühlen lassen. Ananas in kleine Stücke schneiden und untermischen. Chili in Ringe schneiden und zugeben.

**3.** Schweinsfilet waschen und trockentupfen. Fleisch in ca. 24 Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Eier verquirlen. Cornflakes zerbröseln. Fleischstreifen im Mehl wenden, durch die Eier ziehen und in den Cornflakes panieren.

**4.** In einer Pfanne ca. 2 Finger hoch Öl erhitzen. Fleisch darin knusprig backen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Sticky Fingers mit Salat und Sauce servieren.

**Pro Portion:** 1111 kcal | **EW:** 51 g | **Fett:** 42 g | **KH:** 134 g | **BE:** 10  
**Chol:** 119 mg



# Sticky Fingers mit Rotkrautsalat und süß-saurer Sauce

---





# Gebackene Kalbsroulade mit Ziegenfrischkäse & Prosciutto

---





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

- ◆ 4 Kalbsschnitzel (je ca. 240 g)
- ◆ 12 Scheiben Prosciutto
- ◆ 2 mittlere Eier
- ◆ 150 g glattes Mehl
- ◆ 150 g Semmelbrösel

**Fülle:**

- ◆ 50 g Pignoli
- ◆ 10 g Basilikum
- ◆ 10 g Petersilie
- ◆ 2 EL Thymianblättchen
- ◆ 200 g Ziegenfrischkäse

---

◆ Meersalz, Pfeffer, Öl zum Backen

**1.** Für die Fülle Pignoli in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten. Herausnehmen und in eine Schüssel geben. Basilikum und Petersilie fein hacken. Pignoli, Kräuter und Frischkäse verrühren.

**2.** Kalbsschnitzel zwischen 2 Backpapierbögen dünn klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Fülle bestreichen. Je 3 Scheiben Prosciutto darauf legen. Fleisch einrollen. Rouladen eng in Frischhaltefolie wickeln und für ca. 2 Stunden kalt stellen.

**3.** Rohr auf 150°C vorheizen. Eier verquirlen. Rouladen im Mehl wenden, durch die Eier ziehen und in den Bröseln panieren. Nochmals durch die Eier ziehen und in den Bröseln wenden.

**4.** In einer tiefen Pfanne 6 Finger hoch Öl erhitzen und die Rouladen darin rundum goldbraun frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Rouladen auf ein Blech legen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 25 Minuten nachgaren.

**5.** Rouladen herausnehmen und in Scheiben schneiden. Dazu passt grüner Salat.

---

**Pro Portion:** 928 kcal | **EW:** 75 g | **Fett:** 44 g  
**KH:** 62 g | **BE:** 5 | **Chol:** 270 mg





*Küchenchef Rupert Schnait und Souschef Werner Pichlmaier*

# Kulinarischer AUSFLUG *ins Restaurant Opus*

Das Hotel Imperial ist eine Wiener Institution. Im Lauf seiner 150-jährigen Geschichte zählte es internationale Persönlichkeiten von bekannten Politikern bis zu Mitgliedern europäischer Königshäuser zu seinen Gästen. Neben dem mit drei Hauben ausgezeichneten Fine-Dining-Restaurant Opus laden auch das Café Imperial und die imposante Bar zum genussvollen Verweilen ein. Wir haben Küchenchef Rupert Schnait und Souschef Werner Pichlmaier besucht und ihnen über die Schulter geschaut.

**FOTOS** Nadine Poncioni





**„Wenn ich meine Erfahrungen weitergebe, freut es mich sehr, wenn diese auch so umgesetzt werden.“**

Rupert Schnait

Der gebürtige Waldviertler Rupert Schnait hat eine beachtliche Karriere hingelegt. Er absolvierte seine Lehrzeit im Hotel Bristol in Wien. Danach arbeitete er in internationalen Top-Hotels und -Restaurants, unter anderem als Souschef im Amstelhotel in Amsterdam. Dort betreute er Anfang der 80er Jahre kulinarisch die Krönungszeremonie von Königin Beatrix. Zurück in Österreich arbeitete er zunächst im Hotel Glocknerhof in Heiligenblut und im City Club in Wien. „Back to the roots“ hieß es dann 1989: Rupert Schnait kehrte als Executive Chef ins Wiener Hotel Bristol zurück und bekochte nicht nur Hotelgäste, sondern richtete auch Staatsbankette im Schloss Belvedere und im Bundeskanzleramt aus. So nebenbei vertrat er Österreich auch bei kulinarischen Veranstaltungen in der Türkei, in Deutschland und Italien. Heute ist Rupert Schnait Mitglied im elitären „Club des Chefs des Chefs“, der Köche von Staatschefs oder Monarchen aufnimmt. Nur rund 40 Auserwählte gehören dazu – etwa die Leibköche der Queen und des französischen Staatspräsidenten.



Am 1. Februar 2010 wurde Rupert Schnait Küchenchef im Hotel Imperial in Wien und leitet, unterstützt von seiner 30-köpfigen Brigade, die kulinarischen Geschicke des Hauben-Restaurants Imperial und des traditionellen Café Imperial. Vor mittlerweile sechs Jahren wurde das Restaurant Opus im Imperial aus der Taufe gehoben, für die kulinarischen Leistungen wurden Rupert Schnait und sein damaliger Souschef Stefan Speiser mit drei Hauben ausgezeichnet.

Vor knapp zwei Jahren gab es dann einen Wechsel im Kochteam und Werner Pichlmaier wechselte vom Hotel Sacher, wo er über zehn Jahre als Küchenchef tätig war, als Souschef und kongenialer Partner von Rupert Schnait ins Imperial. Pichlmaier erlernte das Kochhandwerk im elterlichen Betrieb in Graz. Erfahrungen sammelte er danach etwa im Restaurant Steirereck. Schnait und Pichlmaier sind ein eingespieltes Team, in dem jeder seinen eigenen Aufgabenbereich hat. Sie respektieren und ergänzen einander perfekt. Ein gutes Beispiel dafür, wie die Zusammenarbeit zwischen jung und alt problemlos funktionieren kann!



# WAGYU-BEEF MIT GÄNSELEBER-APFELSTRUDEL *und Fisolengemüse*

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 ½ Stunden

- 400 g Wagyu-Beef (*Beiried*)
- 1/16 l Madeira
- 400 ml brauner Rindsfond

## Gänseleber-Apfelstrudel:

- 400 g Äpfel
- 30 g Butter
- 50 g Kristallzucker
- 200 g Gänseleber
- 1 EL Armagnac
- 5 EL weißer Portwein
- 2 Blatt Strudelteig
- 100 g Butter (*zerlassen*)

## Pastinakenchips und Garnitur:

- 1 Pastinake
- 1 TL Salz
- 3 EL Öl
- 20 Blättchen roter Mangold

## Pastinakenpüree:

- 600 g Pastinaken
- 300 ml Milch
- 50 g Butter

## Fisolengemüse:

- 250 g breite Fisolen
- 50 g Butter

.....

- Salz, Pfeffer, Muskat, Öl

**„Das haben wir  
immer so gemacht?  
Ja, aber jetzt  
machen wir  
es eben anders.“**

Werner Pichlmaier

**1.** Für die Strudelfülle Äpfel schälen und das Kerngehäuse ausstechen. Fruchtfleisch in schmale Spalten schneiden. Butter bis zum Aufschäumen erhitzen, Zucker zugeben und darin karamellisieren lassen. Äpfel zugeben und darin bissfest garen, salzen, pfeffern, umfüllen und auskühlen lassen. Leber putzen, Häutchen und Sehnen entfernen. Leber in ca. 2 cm große Stücke schneiden, mit Armagnac und Portwein vermischen und salzen, pfeffern. Leber mit den Apfelstücken vermischen.

**2.** Für die Chips Rohr auf 200°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Pastinake schälen und mit einem Schäler in dünne Streifen schneiden. Streifen salzen, mit dem Öl vermischen und nebeneinander auf das Blech legen. Im Rohr (mittlere Schiene) knusprig backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

**3.** Ein Strudelblatt auf ein feuchtes Tuch legen und mit Butter bestreichen. Zweites Blatt darauflegen und auch mit Butter bestreichen. Fülle am unteren Teigrand auftragen, Strudel über die Fülle eng einrollen. Strudel in vier Portionen teilen, dabei die einzelnen Portionen zuerst mit einem Kochlöffelstiel abdrücken, dann durchschneiden. Strudel mit Butter bestreichen und kühl stellen.

**4.** Für das Püree Pastinaken schälen und würfeln. Milch und Butter aufkochen und die Pastinaken darin weich kochen. Mischung passieren, Püree erwärmen und mit Salz und Muskat würzen. Falls nötig mit wenig Milch verdünnen.

**5.** Fisolen putzen und jeweils an den Nahtstellen mit einem Sparschäler aufschneiden. Fisolen in Salzwasser kochen, abseihen, abschrecken und abtropfen lassen. Fisolen längs in Hälften teilen.

**6.** Rohr auf 250°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen, Strudelstücke daraufsetzen und mit Butter bestreichen.

**7.** Fleisch salzen, pfeffern und in Öl rundum anbraten, Hitze reduzieren und das Fleisch ca. 15 Minuten braten. Dabei öfters mit Bratfett übergießen. Fleisch nach halber Garzeit wenden.

**8.** Strudel im Rohr (mittlere Schiene) ca. 8 Minuten backen. Fleisch aus der Pfanne nehmen und zum Rasten warm stellen. Bratrückstand mit Madeira ablöschen und einkochen lassen. Fond zugießen und die Flüssigkeit auf ca. 250 ml der ursprünglichen Menge einkochen lassen.

**9.** Butter erhitzen, Fisolen darin schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen. Einige von den Bohnenstreifen eng einrollen.

**10.** Strudel eventuell halbieren. Fleisch in Scheiben schneiden und mit Sauce, Püree, Strudel, Fisolen und Chips anrichten. Mit Mangold garniert servieren.

.....

**Pro Portion:** 1195 kcal | **EW:** 38 g | **Fett:** 84 g KH: 62 g | **BE:** 3,6 | **Chol:** 210 mg

## Weintipp

Dazu empfiehlt sich eine Cuvée Paradigma vom Weingut Claus Preisinger aus Gols.









## ***Aus welchen Gerichten würde eure Henkersmahlzeit bestehen?***

**Rupert:** Als Vorspeise eine Eintropfsuppe, danach gefüllte Paprika mit Paradeissauce und geröstete Erdäpfeln.

Als Dessert müssen es liebevoll zubereitete Schneenockerl mit Vanille-Erdbeersauce sein.

**Werner:** Für mich in jedem Fall etwas Bodenständiges. Als Vorspeise eine Milzschmittensuppe, danach einen Schweinsbraten mit Krautsalat und als Dessert einen Topfenstrudel.

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

**Rupert:** Wurst, vorzugsweise eine Dürre. Weiters Käse und Chutneys, am liebsten von Marillen und Birnen.

**Werner:** Wenn du Familie mit kleinen Kindern hast, muss der Kühlschrank immer voll sein. Milch, Salat, Wurst, Käse, Salatgurken ... Für mich sollte in der Früh immer Nutella greifbar sein.

## ***Euer größtes Küchenmissgeschick?***

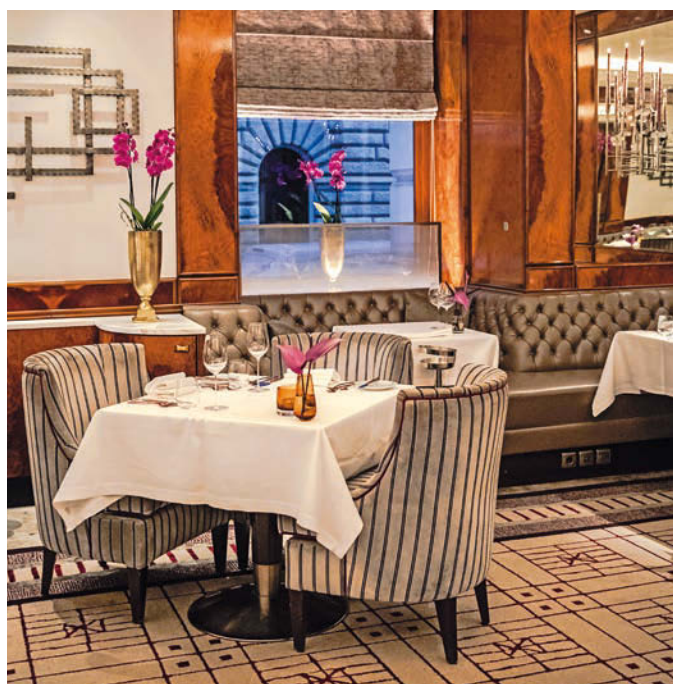
**Rupert:** Beim Ausliefern eines Caterings für 120 Personen gab es ein Problem mit der Hebebühne des Lieferautos. Ein Teil der darauf verstauten Vorspeisen stürzte ab. Die Zeit wurde knapp, aber mit vereinten Kräften konnten wir alles noch rechtzeitig nachproduzieren.

**Werner:** In meiner Küchenlaufbahn ist sicher einiges passiert. Aber ich kann mich nicht mehr so genau daran erinnern.

## ***Was sind deine Lieblingslokale?***

**Rupert:** Gerne gehe ich zu Stefan Speiser ins Restaurant Apron, in die Kaisermühle an der Alten Donau oder auch ins Restaurant Jussi essen.

**Werner:** Mit der Familie gehe ich gerne ins Restaurant Klee am Hanslsteich, denn dort ist es für meine Kinder ideal. Wenn wir zu zweit sind, halte ich es ähnlich wie Rupert.



Aber auch eine Küchenlegende wie Rupert Schnait hat sich seinen Ruhestand verdient. Im Frühsommer 2020 wird es soweit sein. Wie es im Hotel Imperial dann kulinarisch weitergeht, ist längst geregelt: Werner Pichlmaier wird die Agenden von Rupert Schnait übernehmen. Ein mehr als logischer Schritt! Und wer Werner Pichlmaier kennt, weiß, dass er mit seinem Team den hohen, an ihn gestellten Ansprüchen gerecht werden wird. Vielleicht klappt es dann ja auch mit dem ersten Michelin-Stern!

# **OPUS**

.....  
**Restaurant im Hotel Imperial**

Kärntner Ring 16  
1015 Wien

**Telefon:** +43150110389  
**www.restaurant-opus.at**



# Hüttenzauber.



noem.at



Bleib frisch.









# Gestürzter Apfel- Kuchen

.....

Dieser herrliche Kuchen mit karamellisierten Äpfeln steht Kopf! Mit unserer Schritt-für-Schritt-Anleitung gelingen Germteig und Fülle ganz einfach und der Kuchen ist im Nu im Backrohr.

**FOTOS** Barbara Ster **REZEPT** Charlotte Cerny





## KOCHSCHULTIPP

### Wiener Backzucker

Dieser Zucker ist durch seine feine Körnung speziell für alle Arten feiner Mehlspeis-spezialitäten wie luftiges Biskuit, lockeren Germteig, flaumige Schokomassen oder saftigen Rührteig zu verwenden.

Er ist besonders gut vermischbar und leicht löslich. Der Unterschied wird beim Backen deutlich.

[www.wiener-zucker.at](http://www.wiener-zucker.at)

**12 Stück, Zubereitung  
ca. 1 ½ Stunden,  
zum Gehenlassen  
ca. 1 ½ Stunden**

#### Teig:

- ♦ 250 ml Milch
- ♦ 1 Würfel Germ
- ♦ 620 g glattes Mehl
- ♦ 100 g Kristallzucker
- ♦ 1 mittleres Ei
- ♦ 100 g weiche Butter

#### Fülle:

- ♦ 80 g Butter *(zerlassen)*
- ♦ 100 g brauner Zucker
- ♦ 1 ½ TL Zimt

#### Äpfel:

- ♦ 5 säuerliche Äpfel
- ♦ Saft von ½ Bio-Zitrone
- ♦ 100 g Kristallzucker
- ♦ 150 g Butter

♦ Butter, Mehl, Staubzucker

**1.** Milch erwärmen, Germ zerbröseln und unterrühren. Mehl, Zucker, Ei, Butter und Germmischung ca. 10 Minuten glatt kneten. Teig in eine Schüssel legen, mit Frischhaltefolie abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.



**2.** Äpfel schälen, vierteln, entkernen und mit Saft beträufeln. Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Butter unterrühren, Karamell aufschäumen. Äpfel zugeben und unter Rühren ca. 8 Minuten ziehen lassen.



**4.** Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen (45 x 35 cm) und mit Butter bestreichen. Zucker und Zimt verrühren und auf den Teig streuen. Teig der Länge nach halbieren und jeweils eng einrollen.



**3.** Springform (26 cm) mit Butter austreichen. Boden der Form mit zurechtgeschnittenem Backpapier auslegen. Äpfel in der Form verteilen und übriges Karamell darüber träufeln.



**5.** Stücke schneckenförmig auf die Äpfel legen. Mit Frischhaltefolie abdecken und an einem warmen Ort ca. 40 Minuten gehen lassen.

**6.** Rohr auf 180°C vorheizen. Kuchen im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 50 Minuten backen. Herausnehmen und 5 Minuten abkühlen lassen. Kuchen auf einen Teller stürzen und ca. 10 Minuten rasten lassen. Form entfernen, Backpapier abziehen. Kuchen noch warm mit Staubzucker bestreut servieren.

**Pro Stück:** 545 kcal | EW: 8 g | Fett: 25 g | KH: 75 g  
BE: 6 | Chol: 81 mg





## EINFACH MEHR



### Trockener Teig

Damit der Teig besonders saftig bleibt und nicht zu trocken wird, beim Einrollen das überschüssige Mehl mit einem Pinsel entfernen.



### Abdecken

Nach 30-40 Minuten Backzeit kann die Oberfläche vom Kuchen schon die perfekte Farbe haben, obwohl er innen noch roh ist. Kuchen mit einem Stück Alufolie locker abdecken und fertig backen.



### Trick

Löst sich der Kuchen nicht aus der Form, ein feuchtes Tuch darauf legen. So beginnt er zu „schwitzen“ und löst sich von der Form.



VORKOCHEN



# Nockerl



Einmal Nockerl kochen und im Lauf der Woche vier herzhafte Variationen damit zubereiten, bei denen fix keine Langeweile aufkommt: Wir zeigen, wie wenig Zeit es braucht, frische Speisen auf den Teller zu bringen!

**FOTOS** Michael Rathmayer **REZEPTE** Sabina Hohnjec





## Nockerl *Grundrezept*

**8 Portionen, Zubereitung ca. 30 Minuten**

- ◆ 750 g glattes Mehl
- ◆ 9 mittlere Eier
- ◆ 150 ml lauwarmes Wasser
- ◆ 1 EL Salz

.....  
◆ Salz

**1.** Mehl, Eier, Wasser und Salz vermischen und zu einem glatten Teig abschlagen.

**2.** Salzwasser aufkochen. Teig durch ein Nockerlsieb in das kochende Wasser drücken, dabei öfter umrühren. Nockerl köcheln, bis sie an die Oberfläche gestiegen sind.

**3.** Nockerl abseihen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.

.....  
**Pro Portion:** 406 kcal | **EW:** 17 g | **Fett:** 7 g | **KH:** 71 g | **BE:** 6 | **Chol:** 245 mg







# Spinatnockerl mit Schinken und Feta

2 Portionen, Zubereitung ca. 30 Minuten

- ♦ 200 g Feta
- ♦ 400 g Nockerl (siehe Grundrezept)
- ♦ 250 g Blattspinat
- ♦ 100 g gekochter Schinken
- ♦ 60 g Butter

♦ Salz, Pfeffer

1. Rohr auf 200°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Feta trockentupfen, zerbröseln, auf dem Blech verteilen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 20 Minuten backen.

2. Nockerl in ein Sieb leeren, mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Vom Spinat grobe Stiele entfernen. Spinat waschen und abtropfen lassen. Schinken klein würfelig schneiden.

3. In einer Pfanne Butter bis zum Aufschäumen erhitzen und den Schinken darin anbraten. Spinat und Nockerl untermischen und darin erwärmen. Nockerl mit Salz und Pfeffer würzen und mit Feta bestreut servieren.

Pro Portion: 975 kcal | EW: 43 g | Fett: 58 g | KH: 76 g | BE: 6  
Chol: 380 mg

## Weintipp

Dazu passt ein eleganter, charmanter Rosé aus Niederösterreich mit feinen Waldbeernoten, milder Säure und sanftem Tannin.



© ServusTV, Martin Hörmandinger

## DAS DUELL IST ERÖFFNET.

**QUIZJAGD**  
MONTAG – FREITAG | 17:00



# Überbackene Nockerl

## mit Speck und Paradeisern

**2 Portionen, Zubereitung ca. 35 Minuten**

- ◆ 400 g Nockerl (siehe Grundrezept)
- ◆ 1 mittlere Zwiebel
- ◆ 100 g Frühstücksspeck
- ◆ 100 g Cocktailparadeiser
- ◆ 20 g Schnittlauch
- ◆ 2 EL Olivenöl
- ◆ 150 g Bergkäse (gerieben)

.....  
◆ Salz, Pfeffer, Butter

**1.** Nockerl in ein Sieb leeren, mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Speck zuerst in 0,5 cm dicke Scheiben, dann klein würfelig schneiden. Paradeiser vierteln. Schnittlauch fein schneiden.

**2.** Rohr auf 220°C vorheizen. Auflaufform (Inhalt ca. 1,5 l) mit Butter dünn ausstreichen.

**3.** In einer Pfanne Öl erhitzen und die Zwiebel darin goldgelb rösten. Nockerl mit Zwiebel, Speck, Paradeisern und zwei Dritteln vom Schnittlauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, in der Form verteilen und mit Käse bestreuen.

**4.** Nockerl im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 20 Minuten überbacken. Aus dem Rohr nehmen und mit übrigem Schnittlauch bestreut servieren.

.....  
**Pro Portion:** 1045 kcal | **EW:** 50 g | **Fett:** 62 g | **KH:** 78 g | **BE:** 6,2 | **Chol:** 309 mg

### Weintipp

Rubinroter, würziger, saftiger Sankt Laurent aus dem Burgenland mit viel Frucht und malolaktischer Gärung überzeugt.











# Rote-Rüben-Nockerl

## mit Frischkäse und Walnüssen

2 Portionen, Zubereitung ca. 40 Minuten

- ◆ 400 g Nockerl (siehe Grundrezept)
- ◆ 40 g Walnüsse
- ◆ 1 Pkg. Gartenkresse
- ◆ 30 g Butter
- ◆ 100 ml Rote-Rübensaft
- ◆ 6 TL Frischkäse

◆ Salz, Pfeffer

1. Nockerl in ein Sieb leeren, mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Nüsse fein hacken. Kresse von den Stielen schneiden.
2. Butter bis zum Aufschäumen erhitzen und die Nockerl darin schwenken. Rübensaft zugießen und die Flüssigkeit fast zur Gänze einkochen lassen, dabei öfter umrühren.
3. Nockerl salzen, pfeffern und auf Tellern anrichten. Frischkäse mit einem Löffel auf die Nockerl setzen und mit Nüssen und Kresse bestreut servieren.

Pro Portion: 745 kcal | EW: 23 g | Fett: 40 g | KH: 78 g | BE: 6,2 | Chol: 295 mg

### Weintipp

Gereifter, körperreicher, vielschichtiger, trockener Weißburgunder aus der Südsteiermark bietet Ausgewogenheit.



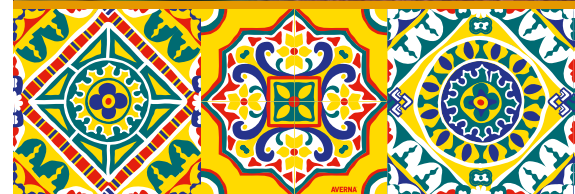
SIZILIEN IST,  
*wo ich bin.*  
**AVERNA**



DER ECHTE  
AMARO  
SICILIANO

Mit Zitrusfrüchten und  
mediterranen Kräutern,  
für einen milden  
und bittersüßen  
Geschmack.

 @Averna\_Austria



Enjoy responsibly.



# Nockerlpfanne

## mit Würstel und Champignons

**2 Portionen, Zubereitung ca. 20 Minuten**

- ♦ 1 rote Zwiebel
- ♦ 100 g Zucchini
- ♦ 100 g Mini-Champignons
- ♦ 2 Bratwürstel (je 90 g)
- ♦ 20 g Petersilie
- ♦ 400 g Nockerl (siehe Grundrezept)
- ♦ 2 EL Butter
- ♦ 1 EL Öl
- ♦ 2 mittlere Eier

.....  
♦ Salz, Pfeffer

**1.** Zwiebel schälen, Zucchini putzen. Beides klein würfeln. Champignons halbieren. Würstel quer in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Petersilblättchen von den Stielen zupfen und hacken.

**2.** Nockerl in ein Sieb leeren, mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

**3.** Zwiebel, Zucchini und Champignons in aufgeschäumter Butter anschwitzen. Würstel zugeben und mitbraten. Nockerl untermischen und unter öfterem Schwenken der Pfanne erhitzen.

**4.** In einer zweiten Pfanne Öl erhitzen, Eier behutsam in die Pfanne schlagen und bei schwacher Hitze braten. Eier salzen und pfeffern.

**5.** Nockerl anrichten, mit Spiegeleiern garnieren und mit Petersilie bestreut servieren.

.....  
**Pro Portion:** 1002 kcal | **EW:** 43 g | **Fett:** 59 g | **KH:** 81 g | **BE:** 7 | **Chol:** 560 mg

### Weintipp

Dazu empfiehlt sich ein jugendlicher Blauer Portugieser aus der Thermenregion.









## Gouda

Gouda zählt zu den berühmtesten Käsesorten der Welt. Ihren Ursprung hat die Käsespezialität im südlichen Umland der gleichnamigen Stadt in der Provinz Südholland, erste Erwähnung fand Gouda-Käse bereits in einer Urkunde aus dem Jahr 1184. Auch in Österreich zählt er zu den beliebtesten Schnittkäsesorten. Welche von insgesamt acht in Österreich gängigen Gouda-Marken den höchsten Genuss verspricht, hat die ÖGVS – Gesellschaft für Verbraucherstudien – nun in Kooperation mit der Universität Wien ermittelt.

### Gesamturteil: Gouda

Note	Marke	in Punkten
1,0	Lidl Milbona – Gouda jung cremig-mild	7,78
1,3	Hofer milfina – Gouda	7,44
1,4	Schärdinger – Der mild-feine Gouda	7,30
2,0	BILLA – Heumilch Gouda	6,63
2,5	SPAR Natur*pur – Bio-Gouda aus Bio-Heumilch	6,03

## EINFACH MEHR

Der Österreicher konsumiert durchschnittlich

**21,8 Kilo Käse**  
pro Jahr.

Foto: istockphoto

### So wurde getestet

Es handelt sich bei allen Produkten um abgepackten Scheibenkäse; der Fettanteil in Trockenmasse bewegt sich in einem Korridor von 45% und 50%. Die vom Department für Ernährungswissenschaften der Universität Wien durchgeführte Untersuchung gliedert sich in zwei Teile. Im ersten Schritt unterzogen die Prüfer die Produkte einer Quantitativen Deskriptiven Analyse (QDA nach Stone et al. (1974)). Zunächst wurden 19 produktspezifische Attribute der Kategorien Aussehen, Geruch, Flavour, Geschmack, Mundgefühl & Textur sowie Nachgeschmack inklusive Definitionen festgelegt, anhand derer die Gouda-Marken beschrieben werden konnten. Anschließend evaluierten die Prüfer alle Produkte in randomisierter Reihenfolge entsprechend dieser Attribute auf einer Skala von 0 bis 10 (0 = nicht wahrnehmbar – 10 = sehr intensiv) und erstellten für jede Marke ein Produktprofil. Auf Basis dieser Auseinandersetzung nahmen die Prüfer im zweiten Schritt eine Gesamtbewertung vor. Die Prüfung fand im Sensorik-Labor des Departments für Ernährungswissenschaften der Universität Wien statt.

### Testsieger

Den ersten Platz in der Gesamtbewertung belegte der „Gouda jung cremig-mild“ von Milbona. Die Eigenmarke von Lidl fiel im Test durch einen besonders buttrigen Flavour auf. Geschmacklich vereint Milbona alle fünf wahrnehmbaren Richtungen harmonisch miteinander, wobei die salzige Note leicht im Vordergrund steht.

Platz zwei ging an den Milfina-Gouda. Im Vergleich zu den anderen Käsesorten wurde Hofers Eigenmarke im Rahmen der Untersuchung ein besonders nussiger und mit frischer Milch assoziierter Flavour zugesprochen. Geschmacklich war die salzige Komponente noch ausgeprägter als beim Milbona. Der mild-feine Gouda von Schärdinger platzierte sich nur knapp hinter Milfina auf Rang drei. Keine andere Marke roch buttriger als der Schärdinger, beim Flavour dominierte die nussige Note. Dieser Käse war zwar weniger fest als die Produkte von Lidl und Hofer, dafür aber deutlich glatter in seiner Textur.

Auf den weiteren Plätzen folgten die Produkte von Billa und Spar.







Vignettenpreis 2020: € 91,10

# ABOGNETTE

EIN JAHR LESEN, EIN JAHR FAHREN!

**Mit Vignette 2020 + Jahresabo bis zu € 105,- sparen**

Bestellen Sie jetzt unter 01/95 55 100 oder [MEINABO.AT/VIGNETTE2020](https://meinabo.at/vignette2020)



\*Wenn ich mich nicht 3 Hefte vor Ende meines Abonnements schriftlich melde, möchte ich das Magazin zu den jeweils gültigen Bedingungen weiterbeziehen. Angebot nur im Inland gültig bis 31.1.2020. Druckfehler, Irrtümer & Preisänderungen vorbehalten. Die Zustellung der Klebevignette oder des Aktivierungscodes erfolgt nach verbuchtem Zahlungseingang (zzgl. 5,50 Euro Versandkosten) eingeschrieben per Post durch die Österreichische Post AG. Bitte prüfen Sie den Inhalt bei Empfang. Unsere Datenschutzerklärung finden Sie auf [vgn.at/Datenschutzpolicy](https://vgn.at/Datenschutzpolicy). Es gelten unsere Abo-AGB, abrufbar unter [aboshop.vgn/abg](https://aboshop.vgn/abg).



# Der Blick hinter die Kulissen ...

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



GUSTO goes Kochshow! Anna und Schlü rockten im Rahmen des Dining-Experience-Openings das Donauzentrum mit köstlichem Bulgogi und Coleslaw. Nach diesem Auftritt wird es ja vielleicht doch noch was mit einem Fernsehauftritt und dem internationalen Durchbruch! :-)



Bei unserem monatlichen „Zwerg am Herd“-Shooting geht es immer ein wenig anders zu als bei anderen Shootings. Es ist laut, lustig und auch etwas chaotisch. Das lässt sich bei dem aufgefütterten Backblech kaum verbergen! Die Story dazu finden Sie auf Seite 46.

## Von Lesern nachgekocht:

Unser Leser Dominic Herout hat den Mürbteigkuchen mit Apfel-Birnenfülle aus unserem September-Heft gebacken. Sieht das Ergebnis nicht einfach fantastisch aus? Da möchte man doch gleich ein Stück haben!



Der russische Zupfkuchen aus unserem November-Heft hat ganz besonders viele Leser begeistert. Das verstehen wir: er gehört auch zu den Lieblingen in der GUSTO Redaktion! Evelyn Pranter hat uns ein Bild ihres nachgebackenen Kuchens geschickt: „Er hat großen Anklang in meiner Familie gefunden!“

Sie haben ein GUSTO-Rezept ausprobiert? Schicken Sie uns ein Foto davon an [redaktion@gusto.at](mailto:redaktion@gusto.at)! Jedes abgedruckte Bild wird mit einem Kochbuch belohnt.



Bei unserem Ausflug war die Anreise diesmal sehr kurz, denn wir besuchten das Restaurant Opus im Hotel Imperial. Dort verderben viele Köche nicht den Brei :-)



# BESUCHEN SIE UNS AUCH ONLINE

**Website**  
GUSTO.at

## Social Media

Facebook: [facebook.com/gustomagazin](https://facebook.com/gustomagazin)

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

## Newsletter

[GUSTO.at/newsletter](https://GUSTO.at/newsletter)

Erhalten Sie 3 x pro Woche neue Rezeptideen per Mail:  
Abonnieren Sie doch unseren kostenlosen Newsletter!



**Wir freuen uns auf Sie!**

## VORSCHAU

In unserer nächsten Ausgabe erwarten Sie wunderbar g'schmackige Kreationen mit Faschiertem und großartige Gerichte rund um Rote Rüben.



In unserer Serie „Vorkochen“ dienen Palatschinken als Basis für vier Gerichte von Strudel bis Gröstl.



Wir verraten Ihnen Schritt für Schritt den Weg zu den flaumigsten Powidltascherln.

Das neue **GUSTO**  
erscheint am  
**23.**  
**Jänner**

## IMPRESSUM

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



# IN DIE ZUKUNFT SCHAUEN

#könnenwir



Jetzt  
im Handel

magazin | web | social ..woman.at

## woman



# Gesund & vital

DURCH DEN WINTER

Was es dazu braucht?

VITAMIN D





# Skiurlaub im Süden



Voll in ihrem Element, meine Tochter. Noch einmal die Piste runter, die Sonne genießen. Und dann werde auch ich den Skitag im warmen Wasser ausklingen lassen. Was für ein Urlaub! Hier im Süden, in Kärnten.



# Starkes Duo FÜR KALTE TAGE



Knochenbrüche und Erkältungen haben jetzt Hochsaison. Welche Rolle Vitamin D dabei spielt und was es genau jetzt braucht.

**D**ie kalte Jahreszeit setzt der „Maschine Mensch“ ganz schön zu: Äußere Einflüsse wie das Wechselbad aus feuchter Eiseskälte und trockener Heizungsluft schwächen das Immunsystem, während Sport auf der Piste das allgemeine Verletzungsrisiko erhöht. Dass aber auch der Mangel an Sonnenlicht eine tragende Rolle spielt, wissen die wenigsten.

## LICHTMANGEL SETZT UNS ZU

Während der grauen Monate sind wir in unseren Breiten mit einem akuten Defizit an Sonnenlicht konfrontiert, das – wie Studien belegen – nicht ohne Folgen bleibt. Denn der Organismus benötigt UV-B-Strahlung, um das lebenswichtige Vitamin D, das aufgrund seiner Eigenschaften häufig auch als Sonnenhormon bezeichnet wird, zu produzieren. Denn gerade einmal zehn Prozent des Bedarfs können über die Nahrungsaufnahme (Fisch, Innereien, Eier) gedeckt werden. Der Rest wird vom Körper selbst synthetisiert: Bei ausreichender Sonnenexposition wird in unserer Haut unter der Einwirkung von UV-B-Strahlung Vitamin D<sub>3</sub> hergestellt, das über den Blutkreislauf in Leber und Nieren gelangt, wo es letztlich in das biologisch aktive Vitamin D-Hormon umgewandelt wird. Dieses spielt eine Schlüsselrolle sowohl in Sachen Immunabwehr, wo es die Bildung körpereigener „Antibiotika“ ankurbelt, als auch in puncto Knochenaufbau, den es durch die gesteigerte Aufnahme von Calcium und Phosphor unterstützt.

## EIN STARKER PARTNER

Um die Aktivität, aber vor allem die Effektivität des Vitamins D im Organismus maximal zu optimieren, bedarf es tatkräftiger Unterstützung. Diese bietet das Vitamin K (Knollensellerie,

Avocado, Lachs, Topfen) – es fördert die Einlagerung des Calciums in unsere Knochen und verhindert die Ablagerung in den Gefäßen. Somit sind die Vitamine D und K eine essenzielle Kombination, die es gerade jetzt verstärkt braucht. Die gute Nachricht: Die nötige Portion Sonne gibt's in Flaschenform in Ihrer Apotheke. ●

WERBUNG

MULTI

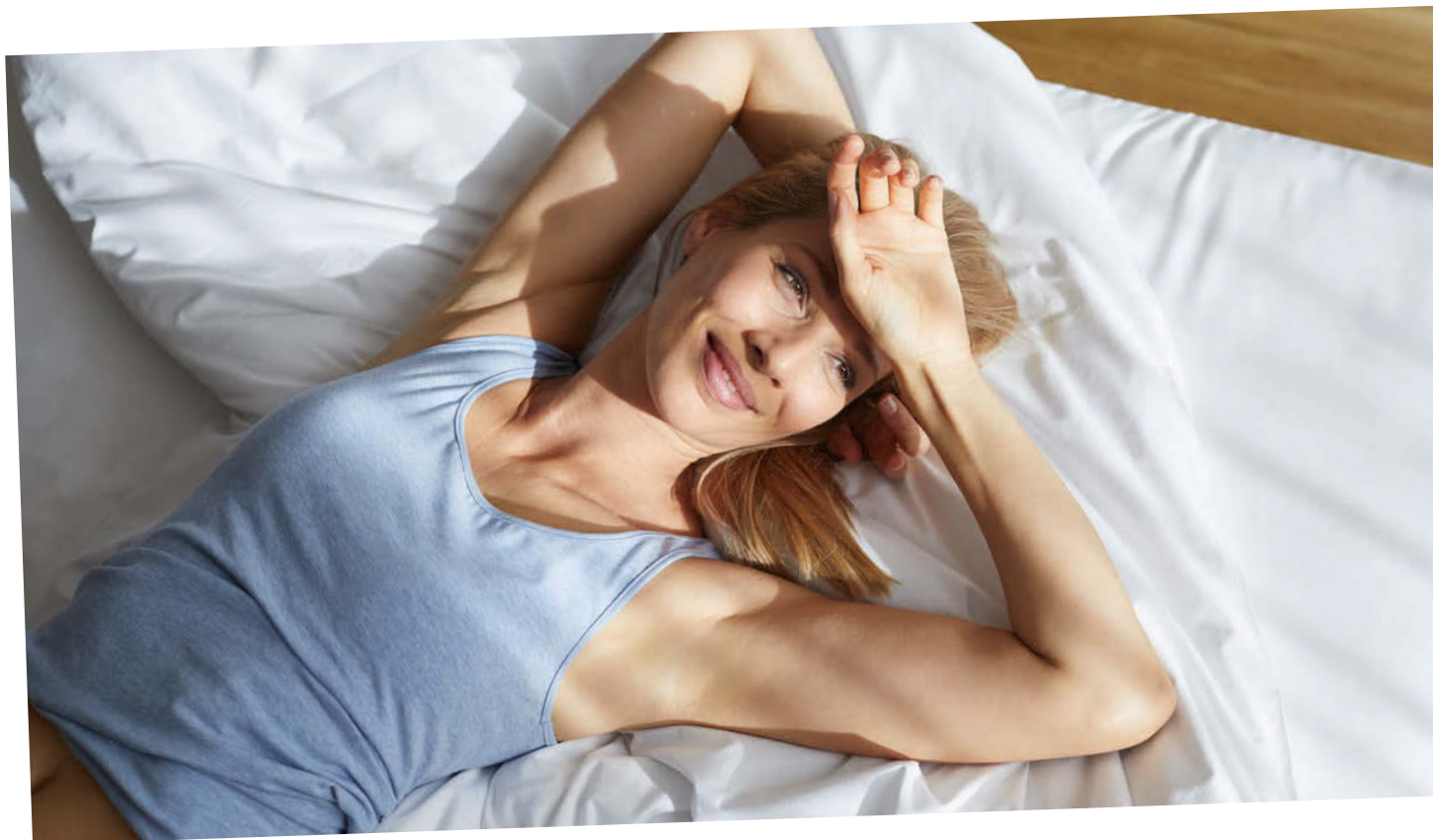
>> Wer  
braucht schon  
Superhelden  
...es gibt doch  
mich!  
<<



Vitamin D3 & K2 für  
Knochen & Immunsystem

mehrdrin.at  
für mein Leben





# Gute Nacht!

## WIE WIR JETZT BESSER SCHLAFEN

Der Mangel an Tageslicht während  
der kalten Jahreszeit bringt auch den  
Melatoninspiegel ins Ungleichgewicht.  
Die Folge: Wir schlafen schlecht!  
Was wir dagegen tun können?

**M**üde, abgeschlagen, und an Konzentration ist nicht zu denken: Grau in Grau – die veränderten Lichtverhältnisse schlagen nicht nur aufs Gemüt, sondern ziehen auch die Schlafqualität in Mitleidenschaft. Warum das so ist? Licht oder, besser gesagt, das Sonnenlicht spielt sowohl für die Gesundheit (Stichwort: Vitamin D) als auch das Wohlbefinden eine entscheidende Rolle. Licht ist überlebenswichtig. So ist es an der Steuerung vieler Abläufe im Organismus beteiligt – der Mensch seit jeher an die Lichtabläufe der Sonne gewöhnt. Studien haben längst gezeigt, dass Licht direkten Einfluss auf unser Hormonsystem hat. Eines dieser vom Licht gesteuerten Hormone ist unser Schlafhormon Melatonin, das direkten Einfluss auf unsere Bio-



rhythmus, sprich: unser Schlaf-Wach-Verhalten, hat. Die Folge der dunklen Jahreszeit: Wir kommen morgens nur schwer in die Gänge und abends kaum zur Ruhe – wir schlafen schlecht.

### ES WERDE LICHT

Der Grund ist einfach erklärt. Durch die morgendliche Dunkelheit treffen weniger weiße Lichtimpulse auf unsere Netzhaut und über bestimmte Nervenbahnen zur Zirbeldrüse, dem Zentrum unseres Biorhythmus. Hier wird durch ebendiese Impulse die Produktion des Melatonins gedrosselt. Durch die vorherrschende Dunkelheit bleibt der Melatoninspiegel jedoch (auch tagsüber) erhöht. Schauen wir abends fern oder sind mit unserem Smartphone beschäftigt, treffen blaue Lichtwellen auf unsere Netzhaut, die einen drosselnden Effekt auf die Melatoninproduktion haben – an Schlaf ist somit nicht mehr zu denken. Genau hier setzt Lichttherapie an: Um die Melatoninproduktion wieder ins Lot zu bringen, helfen spezielle Lampen mit einer Lichtintensität von 10.000 Lux. Morgens ange-

wandt, reduzieren sie tagsüber nachweislich die Melatoninproduktion (wir sind weniger müde) und erhöhen die Aufnahmefähigkeit des Glückshormons Serotonin im Gehirn – unsere Gemütslage erhellt sich.

### NEBENWIRKUNGEN? NEIN DANKE!

Weit kostengünstiger und unkomplizierter ist der Griff zur Tablette. Allerdings bezahlt man hierbei oft mit seiner Gesundheit – gängige Schlaftabletten machen abhängig und gehen mit zahlreichen Nebenwirkungen einher. Eine willkommene und vor allem sanftere, aber ebenso wirksame Alternative bieten rezeptfreie Schlafpräparate auf Antihistamin-Basis. Die eigentlich zur Allergiebehandlung entwickelten Medikamente haben eine Schlaf anstoßende sowie beruhigende Wirkung und lassen uns sowohl besser ein- als auch durchschlafen – und das ganz ohne Nebenwirkungen. Über entsprechende Schlafhilfen berät Sie Ihr Arzt oder Apotheker. In diesem Sinne: Schlafen Sie gut! ●

# Einfach schnell schlafen.

www.hoggar.at

## Hoggar® Night Schmelztabletten

- Bei akuten Schlafproblemen
- Fördert das Ein- und Durchschlafen
- Zuverlässig ab der ersten Anwendung
- Gut verträglich und macht nicht abhängig

**NR.1**  
in Deutschland\*



**NEU**  
in Österreich

**Hoggar® Night**  
Gut einschlafen, tief durchschlafen, erholt aufwachen.

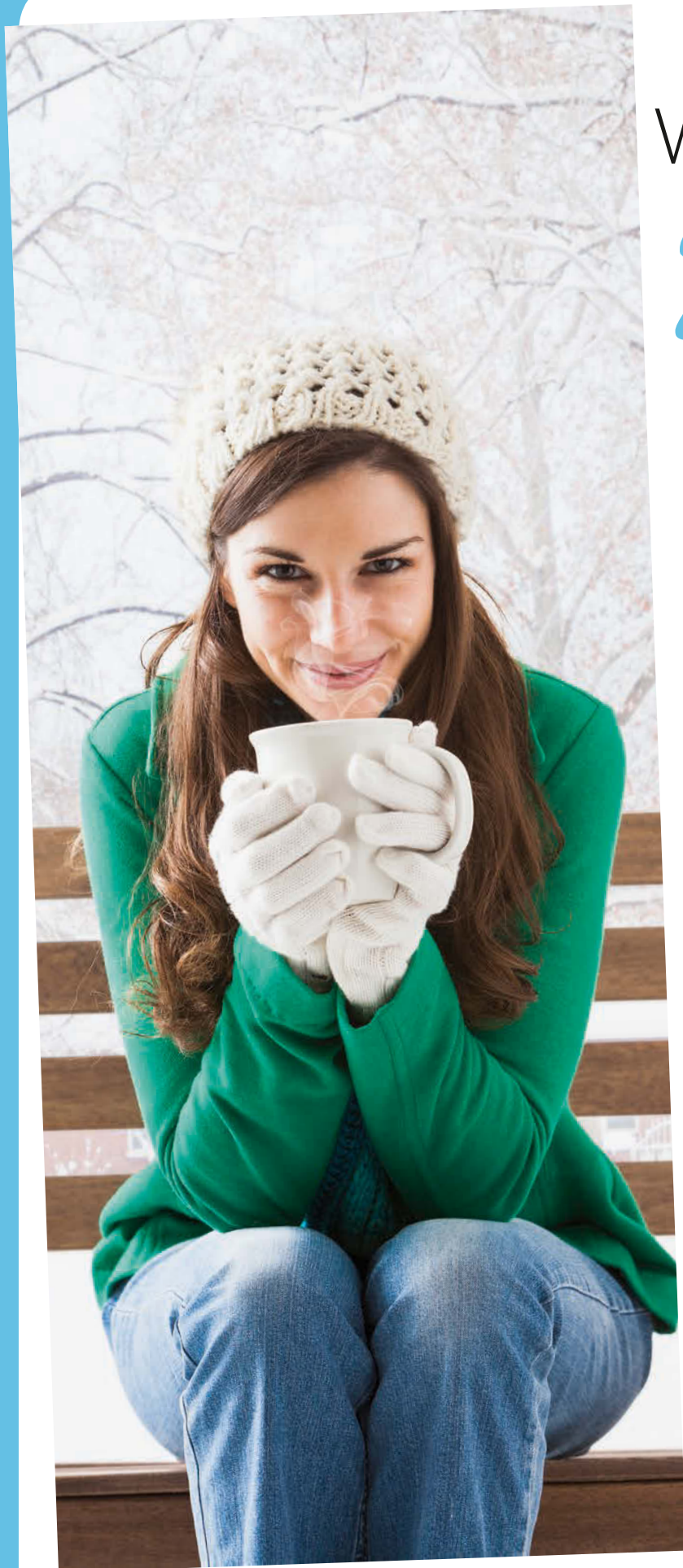
Rezeptfrei in Ihrer Apotheke.

Wirkstoff: Doxylaminhydrogensuccinat. Hoggar® Night ist ein Schlafmittel (Sedativum/Antihistaminikum) und wird angewendet zur symptomatischen Kurzzeitbehandlung von gelegentlichen Schlafstörungen bei Erwachsenen.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. \*Deutschlands meistverkaufte Schlafmittelmarke. IOVIA Pharmatrend MAT 06/2019.

**STADA**





# WIE WIR JETZT *gesund bleiben*

Die feuchte Eiseskälte im Wechsel mit trockener Heizungsluft setzt uns ganz schön zu – was wir tun können, um jetzt gesund zu bleiben.

**I**m Winter jagt ein Infekt den nächsten. Der Grund: Die vorherrschenden Witterungsverhältnisse in Kombination mit der trockenen Heizungsluft setzen unserer Immunabwehr ganz schön zu. Die trockene Heizungsluft bringt den Feuchtigkeitsfilm unserer Schleimhäute – die erste Barriere im Kampf gegen Erreger – zum Versiegen, wodurch Viren, Bakterien & Co. leichtes Spiel haben. Hinzu kommt, dass die Kälte unsere Immunaktivität stark einschränkt – sprich: Die Immunzellen brauchen länger, um am Ort des Geschehens einzutreffen. So haben die „Angreifer“ Zeit, sich seelenruhig zu vermehren.

Die gute Nachricht: Wir sind den rund 250 verschiedenen Erkältungsviren, die uns derzeit das Leben schwer machen, nicht schutzlos ausgeliefert. Wie wir uns schützen und Erkältungen vorbeugen, verraten wir Ihnen jetzt.

## **EINE STARKE ABWEHR**

Grundvoraussetzung, um im Winter unbeschadet über die Runden zu kommen? Eine starke Immunabwehr! Entscheidend dafür sind Bewegung (idealerweise im Freien) und ausgewogene Ernährung. Wer sich selbst bei kalten Temperaturen im Freien bewegt (Mütze nicht vergessen!) und die wenigen Sonnenstunden, die der Winter mit sich bringt, nutzt (Stichwort: Vitamin D –



mehr Infos auf S. 101), stärkt nachweislich und vor allem nachhaltig seine Abwehrkräfte. Auch gut: Saunagänge und Kneipen erhöhen die Anzahl der Immunzellen.

Jetzt besonders zu empfehlen: Vitamin C – das vor allem in Paprika, Zitrusfrüchten, Brokoli und Petersilie enthaltene Allrounder-Antioxidans sorgt für ein starkes Immunsystem, fördert die Eisenaufnahme und hat eine antioxidative Wirkung. Ebenso unverzichtbar ist das in Getreide, Erbsen, Linsen und Austern enthaltene Spurenelement Zink, das, rechtzeitig eingenommen (präventive Versorgung ist zu empfehlen), die Dauer eines Infekts nachweislich verkürzt und gemeinsam mit Vitamin C und D die Basis einer starken Abwehr bildet. Außerdem wichtig: Viel Wasser und ungesüßten Tee trinken – das hält die Schleimhäute feucht.

### HYGIENE IST DAS A & O

Da Erkältungsviren derzeit an jeder Ecke lauern, ist die richtige Hygiene entscheidend. Die meisten denken nun: Hand vorhalten. Um zu verste-

hen, warum gerade das die Verbreitung der Viren fördert, kommen wir kurz zu den zwei gängigen Infektionswegen. Die Tröpfcheninfektion findet über sogenannte Aerosole, die beim Husten, Niesen und Reden entstehen, statt – Viren werden so in der Luft „vernebelt“, eingeatmet und gelangen an unsere Schleimhäute. Der zweite Ansteckungsweg ist die Schmierinfektion: Halten wir uns beim Niesen die Hand vor und berühren anschließend beispielsweise eine Türklinke, wird diese kontaminiert. Der Nächste, der die Klinke nutzt, nimmt die Erreger auf, isst beispielsweise einen Apfel und steckt sich an. Deshalb: Besser in den Ellenbogen niesen, häufiger Händewaschen oder desinfizieren, auf Umarmungen und Begrüßungsbussis verzichten und Menschenmassen, so gut es geht, meiden.

Wer jetzt noch seinen Kleiderschrank mit Pullis, Mützen, Handschuhen sowie Schals aufstockt und Stress im Keim erstickt, darf sich auf den Winter freuen. Eine schöne Zeit! ●

# Power für meine Abwehrkräfte

Mikronährstoffe für ein starkes Immunsystem



Hol dir beim Kauf von Immun aktiv, Zink 30 oder Vitamin D<sub>3</sub> liquid von Pure Encapsulations® ein Original Buff® gratis dazu.

Jetzt in deiner Apotheke.







**Abschalten.** Ob beim Skifahren oder in einer der zahlreichen Thermen – in Kärnten entkommt jeder dem Stress.



# URLAUB IN KÄRNTEN

## Ab in den Süden!

Wo Sie jetzt den Winter von seiner schönsten Seite genießen? „Genussvoll leben“ lautet das Motto in Kärnten!

**E**infach abschalten und den Kopf freibekommen – so der Wunsch vieler. Der Spagat zwischen Beruf und Familie fordert schließlich Einsatz. Und das rund um die Uhr. Wo wir die ersehnte Auszeit finden und diese bestmöglich – gerade jetzt im Winter – verbringen können? Unser Tipp: Kärnten.

### 800KM PISTENSPASS

Egal, ob Anfänger, Wiedereinsteiger oder Profi – beim Skifahren in Kärnten kommt absolut jeder auf seine Kosten. Immerhin sorgen inmitten mächtiger Dreitausender und kinderfreundlicher Hügel 800 schneesichere und gut präparierte Pistenkilometer für Spaß auf den Brettern. Wem das alleine noch nicht genügt, dem stehen

je nach Skigebiet auch herausfordernde Buckelpisten und Halfpipes sowie unberührte Hänge für Tiefschneefreunde zur Verfügung. Unsicher auf den Brettern? Kein Problem! Erfahrene Skilehrer mit hohem Ausbildungsstand und mit der sympathischen Kärntner Mentalität lehren Anfängern und Wiedereinsteigern in den 33 Kärntner Skischulen von Grund auf die richtige Technik im Schnee.

### ABTAUCHEN & ABSCHALTEN

Auch für all jene, die es gerne etwas ruhiger angehen, ist Österreichs Süden eine Reise wert: Denn Winterwellness in Kärnten hat viele Facetten. Ob in einer der zahlreichen Thermenanlagen oder den einladenden und vielseitigen Hotel-Spas – wer Entspannung sucht, wird hier fündig. Ein Tipp für kalte Tage: Das an das Hotel Werzer's in Pörschach angeschlossene pittoreske Badehaus mit nostalgischem Flair hat auch für Tagesgäste ganzjährig geöffnet. ●



ORF. WIE WIR.

ORF 2

# VIENNA BLOOD

FR 20. DEZ 20:15 | PREMIERE

ROBERT DORNHELMS INTERNATIONALE  
KRIMI-BESTSELLER-VERFILMUNG.  
EINE PRODUKTION DES ORF.



Wir sind  
Weihnachten





**NESPRESSO®**  
*what else?*