

ÖSTERREICHS ERSTES FOOD MAGAZIN

GUSTO

Alle Rezepte  
3 mal  
getestet

So schmeckt  
der FEBRUAR



# Genießen & wohlfühlen

Unsere fünf  
Lieblingsspeisen  
mit Faschiertem

**ROTE RÜBEN**  
Gesund und g'schmackig

**PÂTISSERIE**  
Zum Dahinschmelzen

**HERINGSSCHMAUS**  
Köstliche Variationen



NIVEA

SCHÖNHEIT  
KENNT KEIN ALTER.

MIT HYALURON, KOLLAGEN  
& ELASTIN-BOOSTER.

- ✓ Reduziert Falten und festigt die Haut.
- ✓ Regt die Haut an, 64%\* mehr Hyaluron, Kollagen und Elastin zu produzieren.



# Zur Erinnerung an ...



Theresa Schrems (1974 – 2019)

Normalerweise starten wir unser Heft auf dieser Seite mit einem leichten und oftmals amüsanten Kulinarkthema. In dieser Ausgabe ist es uns jedoch ein großes Anliegen, einer lieben und langjährigen Mitarbeiterin zu gedenken. Fotografin Theresa Schrems verstarb nach langer Krankheit Ende letzten Jahres. Sie war eine der Großen der heimischen Foodfotografie und hinterlässt eine immense Lücke – nicht nur bei GUSTO. 18 Jahre lang haben wir zusammengearbeitet – das ist etwas ganz Besonderes und nicht alltäglich. Mit den Jahren entwickelte sich über die Arbeit hinaus eine echte Freundschaft.

Theresa studierte eigentlich Architektur, Handelswissenschaften und Skandinavistik in ihrer Heimatstadt Wien. Doch dann entdeckte sie die Liebe zur Fotografie und besuchte das Kolleg für Fotografie an der Höheren Graphischen Bundes-Lehr- und Versuchsanstalt. Es folgten Jobs in Australien und Amerika. Zurück in Österreich verstärkte sie das Team des Fotostudios Eisenhut & Mayer. Nebenbei studierte sie auch noch Kunstgeschichte. Eigentlich hatte Theresa aber nur ein Ziel, und das war die Selbstständigkeit als Fotografin. Diesen Wunsch erfüllte sie sich Ende 2000 mit ihrem eigenen Studio. Ihr Debüt in GUSTO feierte Theresa im September 2002 mit einer tollen Zwetschken-Geschichte. Es folgten über die Jahre unzählige wundervolle Foodgeschichten mit ihren besonders farbenfrohen Aufnahmen.

Neben ihrem nicht gerade stressfreien Beruf als Fotografin designte Theresa auch noch Modeschmuck, töpferte Geschirr und veranstaltete mit den Schülern der Gastgewerbefachschule in Wien einen Fotolehrgang für Foodstyling und Foodfotografie. Zwischendurch fungierte sie zudem als Lehrerin für Fotografie an der GLV und studierte Interior Design in London. Theresa war ein Tausendsassa, stets gut gelaunt, für jeden Spaß zu haben und überaus positiv denkend. Wenn ihr aber etwas besonders wichtig war, dann konnte sie auch sehr resolut sein und ihre Meinung vehement vertreten. In diesen Momenten war es ratsam abzuwarten, bis sich die Wogen ein wenig geglättet hatten.

Wir werden gerne an Theresa denken. Und durch ihre Bilder wird die schöne Erinnerung an sie für immer lebendig gehalten. Denn es sind Fotos, die nicht nur jahrelang Gusto auf unsere Rezepte gemacht haben, sondern auch die Leidenschaft für ein rundum genussvolles Leben vermitteln und ihre ganz persönliche Handschrift tragen. Theresa, du wirst uns fehlen – vor allem die netten Gespräche bei einem oder mehreren Gläschchen Prosecco zu den Klängen von Coldplay, Michael Bublé, Bryan Adams oder Snow Patrol.

Die Redaktion



14

# Inhalt

## 14 Faschiertes

- 14 Polpetti mit Mozzarellafülle in Paradeissauce
- 16 Portwein-Risotto mit Faschiertem und Salbei
- 18 Erdäpfel-Lauchsuppe mit Faschiertem
- 20 Faschierte Laibchen mit Wurzelgemüse in Oberssauce
- 22 Fladenbrote mit Faschiertem, Artischocken und Pimentos

## 24 Kulinärischer Ausflug ins Gasthaus „Zum fröhlichen Arbeiter“

- 26 Schweinsfilet im Rohschinken mit gebratenen Kohlsprossenblättern

## 30 Französische Pâtisserie

- 32 Mille-feuille mit weißer Schoko-Canache und Maracuja
- 34 Charlotte mit Mascarpone-Orangenmousse
- 36 Schoko-Tartelettes mit Nougatmousse und Butterkaramell
- 38 Brandteigkränzchen mit Crème Pâtissérie und kandierten Blüten
- 40 Schokolade-Biskuittorte mit Marzipan



## 42 Aufgedeckt im Februar

- 50 Heringsfilet in der Erdäpfelkruste mit Paprikasalsa
- 51 Joursemmerl mit Matjes und Senfsauce
- 52 Heringsfilet auf Erdäpfellaibchen
- 52 Rollmops mit Fenchel-Karottenfülle
- 54 Knäckebrot mit Rührei und Hering
- 55 Matjestatar auf Gurken und Süßkartoffelpuffern

## 56 Zwerg am Herd

- 57 Regenbogenkuchen

## 60 Rote Rüben

- 60 Rote-Rüben-Pasta mit Pignoli und Ricotta
- 62 Rote-Rüben-Laibchen mit Erdäpfel-Vogerlsalat
- 64 Gebackene Rote Rüben auf Kohlgemüse
- 66 Panna Cotta mit Roten Rüben, Petersilie-Nusspesto und Mohnröllchen
- 68 Gefüllte Rote Rüben mit Ziegenkäse, Rosmarin und Thymian



55



60



74

## 70 Unterwegs in Bangkok

72 Laarb Moo – Würziger Fleischsalat

## 74 Kochschule

74 Powidltascherl

## 78 Vorkochen: Palatschinken

78 Palatschinken (Grundrezept)

80 Palatschinkenstrudel mit Mozzarella-Zucchinifüllung

82 Frittatenpasta mit Räucherlachs, Avocado und Kren

84 Palatschinkenfleckerl mit Wurzelgemüse und Schweinsfilet

86 Palatschinkengröstl mit Garnelen, Karfiol und Zuckerschoten

## Standards

3 Editorial

6 Neues im Februar

12 Lieblingsprodukte im Februar

88 Produkttest: Olivenöl

90 Vorschau & Impressum

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

# Deshalb lieben wir den FEBRUAR ...

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

Fotos: www.traunsee-hotels.at



## FELIX 2020

Wirtshausfestival

Von 27. März bis 27. April steht die Region Traunsee-Almtal im oberösterreichischen Salzkammergut für einzigartige Genussevents. Ein außergewöhnliches Pop-up-Restaurant in der Villa Lanna in Gmunden, eine Knödel-Schifffahrt, die lustige Knödlroas per Oldtimerbus und Gourmet-Abende bei den Traunseewirten sind nur ein paar der Programmpunkte. Ein Highlight ist die Buchpräsentation „Salzkammergut“ von **Spitzenkoch Lukas Nagl und Autorin Katharina Seiser** am 2. April in der Poststube 1327 in Traunkirchen. An diesem Abend servieren die beiden fünf außergewöhnliche Gerichte aus dem Buch, dazu gibt's Musik aus dem Salzkammergut. Am 25. April wird das 1.000-jährige Bestehen des Klosters Traunkirchen mit Starköchen aus aller Welt, Kunst und Kultur inmitten des geschichtsträchtigen Ortes gefeiert.

FELIX 2020 – Wirtshausfestival am Traunsee  
Programm und Tickets unter [www.wirtshausfestival.at](http://www.wirtshausfestival.at)



**WIR VERLOSEN**  
2 Tickets für die Buchpräsentation „Salzkammergut“ inkl. 5-Gänge-Menü am 2. April!  
Mitspielen unter [GUSTO.at/gewinnspiele](http://GUSTO.at/gewinnspiele)





Foto: The Long Hall

## THE LONG HALL

### Lokaltipp

Ins ehemalige „Hofbräu zum Rathaus“ in der Wiener Josefstadt ist ein stylisches Irish Pub eingezogen. „Ich habe mich sofort in die Location verliebt. Vor allem die Hauptbar, eine lange Halle mit viel natürlichem Licht, hat es mir angetan“, so Inhaber und Neo-Pub-Betreiber Karl Burke. Die Speisekarte gibt sich multikulti, neben den Pubklassikern wie Fish & Chips und Irish Stew gibt es Wiener Schnitzel, Hummus und eine Quinoa-Bowl. Die Bierauswahl ist enorm: Guinness, Kilkenny, Kozel, Leffe ... Die hervorragenden Weine stammen allesamt aus Österreich. Zudem gibt's 60 Whisky- und zahlreiche Gin-Sorten, Schnäpse und Edelbrände.

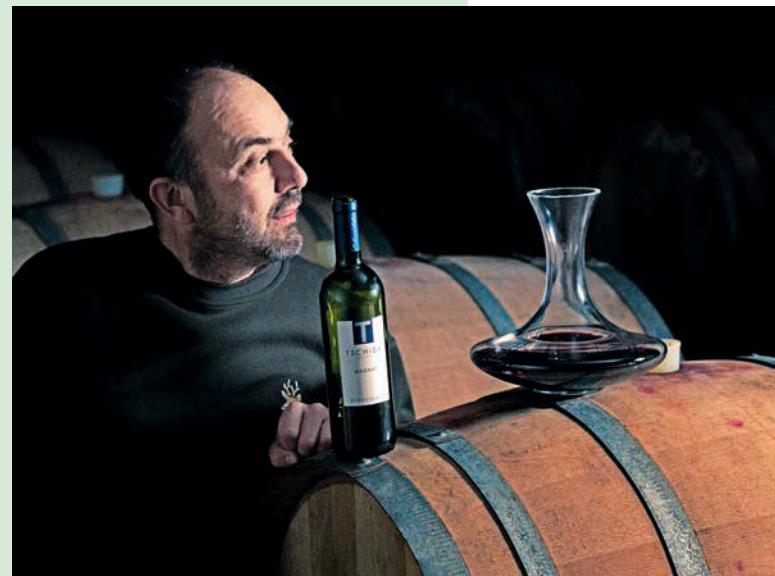
The Long Hall  
1080 Wien, Florianigasse 2  
[thelonghall.at](http://thelonghall.at)

## WINZER MIT KLASSE

### Weintipp

Im Burgenland nahe dem Neusiedler See in Apetlon befindet sich das Weingut von **Gerald Tschida**. Die klimatischen und geografischen Besonderheiten lassen einen Wein der Extraklasse reifen. Der Betrieb verfügt über **13 Hektar Weingärten** in den besten Lagen rund um Apetlon, in Illmitz und in Podersdorf. Alle bedeutenden Rebsorten des Burgenlandes werden angebaut. Besonders Chardonnay, Zweigelt und Blaufränkischer gedeihen sehr gut. Aber auch Sorten wie Cabernet Sauvignon und Merlot bringen besondere Qualität. Gerald Tschida vereint die beiden Rebsorten zu einer vielschichtigen Cuvée, dem Magnat. Vom Sauvignon Blanc wird auch Süßwein erzeugt, je nach Jahrgang wird es eine Beeren- oder eine Trockenbeerenauslese. Im Keller werden die Weine dann behutsam ausgebaut. Der Bogen spannt sich vom ausgesprochen fruchtigen Ausbau im Stahltank bis zum Ausbau im kleinen Holzfass. Der Familie liegt aber nicht nur der Weinbau, sondern auch das Wohlbefinden seiner Gäste am Herzen. Drei Ferienwohnungen bieten die Möglichkeit zur Entspannung. Nicht versäumen sollten Sie auch die Weinverkostungen und Führungen im Weingut.

Weingut Gerald Tschida  
7143 Apetlon, Rebschulgasse 13  
[www.tschida-wein.at](http://www.tschida-wein.at)





## CLEVER KOCHEN

### Buchtipps

Björn Freitag, der als „WDR-Vorkoster“ bekannte deutsche Spitzenkoch beweist, dass gute und nahrhafte Gerichte gar nicht teuer sein müssen. Es beginnt mit einer sinnvollen

Planung. Wie organisiere ich den Einkauf? Wo lauern die Preisfallen? Was hat wann Saison, ist besonders günstig? Und was koch ich mit den regionalen Zutaten? Björn Freitag zeigt, wie man Basics in größeren Mengen zubereitet und am besten lagert. In der Rubrik „Meal Prep“ erklärt er das Um und Auf der Vorbereitung, zudem gibt es Rezepte für Gäste und ein Kapitel für sinnvolle und kreative Resteverwertung.

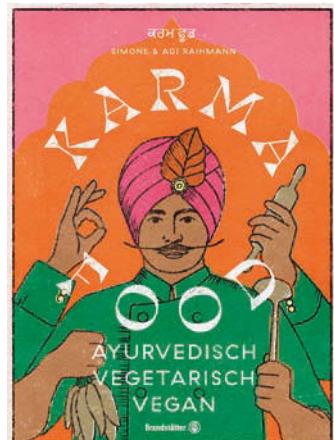
#### Viel für wenig

Clever kochen mit Björn Freitag  
Becker Joest Volk Verlag, € 22,70

## KARMA FOOD

### Buchtipps

Simone und Adi Raihmann machten sich das Motto „Iss Gutes – und dir widerfährt Gutes“ zur Lebensphilosophie und eröffneten 2014 ihr erstes „Karma Food“-Deli, mittlerweile haben die beiden sechs Stores. Nun geben sie ihre Lieblingsrezepte in ihrem ersten Kochbuch preis: „Karma Food. Ayurvedisch – Vegetarisch – Vegan“ bietet herrlich duftende, bunte Gerichte, rein vegetarisch und vegan, die gleichzeitig gut fürs Karma sind und einfach rundum glücklich machen. Es beginnt mit indischen Tapas und endet mit Süßem, zudem verspricht es eine farbenfrohe Reise nach Indien und erzählt ein bisschen Familiengeschichte.



#### Karma Food

Simone & Adi Raihmann  
Brandstätter Verlag, € 28,-



## ZU TISCH!

### Buchtipps

In manchen Restaurants ist nicht nur das Essen ein wahres Erlebnis, sondern gleich das gesamte Ambiente. In „Zu Tisch!“ werden die

100 verrücktesten Lokale der Welt präsentiert. Ob in einem Wasserfall-Restaurant auf den Philippinen, in einer Bielefelder Kirche aus dem 19. Jahrhundert, in einer Höhle in Kenia, in einem futuristischen Nest in Mexiko oder bei einem New Yorker Japaner, in dem Sie Ihr Essen mitten im Lokal selbst fischen müssen: einen Abend an diesen Orten werden Sie wohl nie vergessen. Österreich ist übrigens ebenfalls vertreten, unter anderem mit dem Dinner in den Wagons des Wiener Riesenrads. Ein Buch voller spannender Ideen für Ihren nächsten Kulinarikurlaub!

#### Zu Tisch!

Eine Reise zu den ausgefallensten Restaurants der Welt  
DuMont, € 16,50

## RAN AN DEN TEIG

### Buchtipps

Autor Lutz Geißler und Designerin Sandra Weihe haben für dieses Buch ein Konzept entwickelt, nach dem jeder sein perfektes Brot backen kann. Sie kreierten Rezepte, die vom Zeitplan auch im Alltag umsetzbar sind. Anhand der Schrittotos sind alle Handgriffe problemlos nachzumachen, eine illustrierte Tafel hilft dabei, dass die Rezepte später ohne Lesen wiederholt werden können. Zusätzlich nötiges Know-how zum Rezept wird in kleinen Grafiken mitgeliefert.



#### Die besten Brotrezepte für jeden Tag

Lutz Geißler  
Becker Joest Volk Verlag, € 25,70

A group of five actors are standing against a blue sky with white clouds. From left to right: a woman in a white polka-dot dress and a floral skirt; a man in a dark blue suit and yellow tie; a woman in a bright yellow top and dark pants; a man in a white shirt and brown vest; and a woman in a striped shirt and glasses. The woman in the yellow top is the central figure, with the others partially visible behind her.

# Walking on Sunshine

Neue Folgen | ab Montag 27. Jänner 20:15

echt. schlagfertig.

**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 Bio-Kaffeemilch  
Natürlich von MARESI.  
Was die alles kann.

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

## SCHNELLE HEISSE LIEBE

Diese schnelle Variation der Heißen Liebe hat es uns besonders angetan ...



Einfach Vanilleeis mit im Glas erwärmtem Fruchtkus Erdbeer-Vanille übergießen und genießen.  
Mehr Inspirationen auf [fruchtkurs.at](http://fruchtkurs.at)

## KABELLOSER STABMIXER

### Must-have

Er zerkleinert Nüsse und Schokolade in Sekundenschnelle, mixt Smoothies, röhrt leichte Teige, Mayonnaise und Dressings, püriert Obst, schäumt Suppen und Saucen auf. Und da der Stabmixer ohne Kabel auskommt, ist er super flexibel. Er hängt griffbereit an der Ladestation und schafft einen Dauereinsatz von bis zu 20 Minuten. Plus: Er ist mit einer intelligenten Ladetechnik ausgestattet, was die Lebensdauer seines austauschbaren Lithium-Ionen-Akkus enorm verlängert.

Stabmixer Stilo von ritter € 299,- [www.proidee.at](http://www.proidee.at)



## ZU GAST BEI SISI

### Spezialangebot für SeniorInnen

Besucher ab 60 Jahren erwartet neben der Besichtigung von Silberkammer, Sisi Museum und Kaiserappartements eine Jause im gemütlichen Café Hofburg.

**Spezialpreis:** € 18,00 statt € 25,20  
Angebot gültig bis 31.03.2020,  
tägl. von 09:00 bis 17:30 Uhr.  
[www.hofburg-wien.at](http://www.hofburg-wien.at)

WERBUNG





Neue Serie | ab Montag 27. Jänner 21:05

echt. schlagfertig.

1.



2.



3.



4.

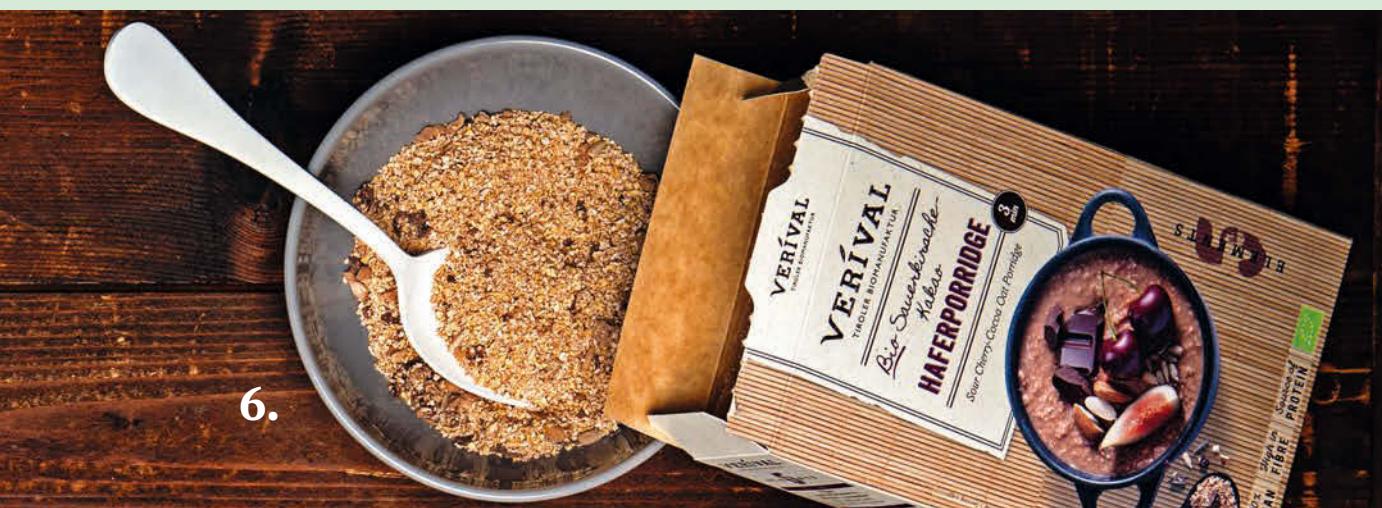


5.



# Lieblingsprodukte im Februar

**1. Bergkäse** Ist nicht nur auf dem Käseteller ein Genuss, sondern eignet sich auch wunderbar zum Kochen von würziger Hausmannskost. **2. Da Salzburger** Die neue heimische Kaffeeworkstatt aus Saalfelden setzt auf Kaffeegenuss, Nachhaltigkeit und Regionalität und legt besonderen Wert auf einen schonenden Röstvorgang. **3. Momentum German Dry Gin** Die markante Basilikumnote sorgt für einen aromatischen Impuls beim üblichen Gin Tonic und bei Basil-Cocktails. **4. Rote Rüben** Die farbenfrohen Schönheiten bringen Vitamine und Farbe auf den Teller und lassen viel Kreativität in der Küche zu (Rezepte ab S. 60).



6.



7.



8.

**5. Ehrenwort Genussmomente** Die Gewürze, Kräuter und Salze in Bio-Qualität haben Zuwachs bekommen: ein limitiertes, hochwertiges Rotweinsalz ([www.ehrenwort.at](http://www.ehrenwort.at)). **6. Verival** Die Tiroler Bio-Manufaktur sorgt mit ihren Müslis und Porridges für einen guten Start in den Tag. **7. Sonnentor** Den Ingwer-Zitronensirup kann man kalt oder warm trinken, oder auch zum Süßen von Smoothies, Fruchtsalaten und Joghurts verwenden.

**8. Salatherzen** Die Blätter sind schön knackig und eignen sich perfekt für die schnelle Küche.

**9. Ströck Bauernkrapfen** Rechtzeitig zur Faschingszeit gibt es den österreichischen Klassiker mit feiner Erdbeer-marmelade oder mit fruchtigen Apfelstücken und Zimtnote. **10. BeerLovers** Im Wiener Craft-Beer-Store finden Bierliebhaber eine Auswahl von über 1.000 verschiedenen Sorten aus mehr als 120 internationalen Brauereien.

# RAFFINIERT & GUT Faschiertes

Gerichte mit Faschiertem stehen bei Groß und Klein auf der Hitliste der Lieblingsspeisen stets weit oben. Warum das so ist? Probieren Sie doch einmal unsere fünf genauso köstlichen wie raffinierten Kreationen – wir sind uns sicher, die Frage beantwortet sich dann von ganz allein!

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

---

## Polpetti MIT MOZZARELLAFÜLLE IN PARADEISSAUCE

4 Portionen, Zubereitung ca. 2 Stunden

- ◆ 600 g Faschiertes (gemischt)
- ◆ 3 Dotter
- ◆ 20 g Speisestärke
- ◆ 20 g Majoran (*frisch, gehackt*)
- ◆ 4 EL Öl

#### Füllung und Garnitur:

- ◆ 1 Pkg. Mozzarella (385 g)
- ◆ 10 g Majoran (*frisch*)

#### Paradeissauce:

- ◆ 3 Knoblauchzehen
- ◆ 40 g Jungzwiebeln
- ◆ 800 g Paradeiser
- ◆ 1 Dose Pelati (400 g)
- ◆ 20 g Oregano (*frisch*)
- ◆ 1 Lorbeerblatt
- ◆ 20 ml weißer Balsamico
- ◆ 2 EL Olivenöl
- ◆ 400 ml Gemüsesuppe

- ◆ Salz, Pfeffer

1. Für die Sauce Rohr auf 250°C vorheizen. Auflaufform vorbereiten. Knoblauch schälen und hacken. Jungzwiebeln putzen und in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Paradeiser je nach Größe vierteln oder sechsteln. Knoblauch, Paradeiser, Pelati, Jungzwiebeln, Oregano und Lorbeer in der Form verteilen, salzen, pfeffern und mit Balsamico und Öl beträufeln. Suppe zugießen. Im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 90 Minuten schmoren.
2. Für die Füllung Mozzarella abtropfen lassen und auf Küchenpapier trockentupfen. Mozzarella in 16 gleichgroße Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Faschiertes mit Dotter, Stärke, Majoran, Salz und Pfeffer gut verkneten. Masse in 16 Portionen teilen, flach drücken, mit Käse belegen und zu glatten Kugeln formen.
4. Paradeiser aus dem Rohr nehmen und das Lorbeerblatt entfernen. Mischung umfüllen und mit einem Stabmixer pürieren. Falls nötig, mit wenig Wasser verdünnen.
5. In einer Pfanne Öl erhitzen, Fleischbällchen darin rundum goldbraun braten, dabei immer wieder behutsam wenden, damit die Bällchen gleichmäßig braun werden. Für die Garnitur Majoranblättchen abzupfen.
6. Parallel dazu Paradeissauce aufkochen. Bällchen mit der Sauce anrichten und mit den Majoranblättchen garniert servieren. Dazu passt Baguette.

---

Pro Portion: 844 kcal | EW: 53 g | Fett: 61 g | KH: 28 g | BE: 2 | Chol: 351 mg

#### >Weintipp

Zur Wahl stehen ein mineralischer Neuburger aus der Thermenregion oder ein burgenländischer Grauburgunder.





# Portwein-Risotto

MIT FASCHIERTEM  
UND SALBEI

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- 100 g rote Zwiebeln
- 80 ml Olivenöl
- 400 g Risotto-Reis
- 400 ml roter Portwein
- 1 l heiße Rindsuppe
- 400 g Rindsfaschiertes
- 50 g Butter
- 20 g Petersilie (gehackt)
- 20 g Parmesan (fein gerieben)

**Garnitur:**

- 30 g Salbei
  - 40 g Parmesan (grob geraspelt)
- .....
- Salz, Pfeffer, Öl zum Backen

**1.** Für das Risotto Zwiebeln schälen, fein hacken und in der Hälfte des Olivenöls unter Rühren anschwitzen. Reis einstreuen, glasig anschwitzen und mit der Hälfte des Weins ablöschen. Aufkochen und den Reis unter Rühren kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Suppe und übrigen Wein nach und nach zugießen. Reis unter Rühren weiterköcheln (Kochzeit ca. 20 Minuten).

**2.** Für die Garnitur Salbeiblätter abzupfen. Ca. 3 Finger hoch Öl erhitzen, Blätter einlegen und darin knusprig backen (nur einige Sekunden), mit einem Siebschöpfer herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**3.** Faschiertes im übrigen Olivenöl unter Rühren knusprig braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Faschiertes unter das Risotto rühren. Risotto mit Butter, Petersilie und Parmesan verfeinern. Salzen, pfeffern und zugedeckt kurz ziehen lassen.

**4.** Risotto anrichten und mit grob geraspeltem Parmesan und Salbeiblättern bestreut servieren.

Pro Portion: 1095 kcal | EW: 36 g | Fett: 54 g | KH: 92 g | BE: 1,2 | Chol: 108 mg

**>Weintipp**

Rubinroter, herzkirschfruchtiger Zweigelt, Carnuntum, sehr weich und rund, mit lang anhaltendem Abgang, bringt Harmonie.





# Erdäpfel-Lauchsuppe

## MIT FASCHIERTEM

4 Portionen, Zubereitung ca. 50 Minuten

- 750 g speckige Erdäpfel
- 200 g Lauch
- 2 Knoblauchzehen (gehackt)
- 50 g Butter
- 1 l Gemüsesuppe
- 1 EL Majoran (getrocknet)
- 1 TL Kümmel (ganz)
- 2 EL weißer Balsamico
- 250 g Sauerrahm
- 2 gestr. EL glattes Mehl

### Einlage:

- 100 g braune Champignons
  - 20 g Petersilie
  - 40 g Pekannüsse
  - 300 g Faschiertes (gemischt)
  - 4 EL Walnussöl
- .....
- Salz, Pfeffer

1. Erdäpfel schälen, Lauch längs aufschneiden und gut waschen. Beides in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Erdäpfel und Knoblauch in Butter anschwitzen, Suppe zugießen und gut verrühren. Suppe mit Salz, Pfeffer, Majoran, Kümmel und Balsamico würzen. So lange köcheln, bis die Erdäpfel bissfest sind (ca. 15 Minuten). Gegen Ende der Garzeit Lauch untermischen und mitköcheln.
2. Für die Einlage Champignons putzen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Petersilblättchen abzupfen und grob hacken. Nüsse eventuell grob hacken. Faschiertes im Öl unter Röhren kräftig anbraten, salzen und pfeffern.
3. Sauerrahm mit Mehl glatt rühren, in die Suppe rühren und mitköcheln. Die Hälfte des Faschierten in die Suppe rühren, Champignons untermischen. Beides in der Suppe ca. 3 Minuten ziehen lassen. Suppe anrichten und mit restlichem Faschierten, Nüssen und Petersilie bestreut servieren.

Pro Portion: 888 kcal | EW: 30 g | Fett: 59 g | KH: 70 g | BE: 5 | Chol: 111 mg

### Weintipp

Jugendlicher, mittelkräftiger Zierfandler, Thermenregion, mit Limetten-, Kräuter- und Tropenfruchtakzenten am Gaumen, unterstützt vinophil.

Unser Bio. Unsere Qualität.

Natürlich lassen  
wir Kühne im  
Regen stehen.



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

[ec.europa.eu/info/food-farming-fisheries/farming/organic-farming\\_de](http://ec.europa.eu/info/food-farming-fisheries/farming/organic-farming_de)

Wir lassen sie in der Sonne wieder-  
kauen, im Wind herumliegen und  
ganz egal, was der Wetterfrosch sagt,  
wir lassen die Kühe auf der Weide  
nach Lust und Laune Gras fressen.  
Die Kühe wissen das sehr zu schätzen.  
Die Bio-Verordnung schreibt den  
Auslauf verpflichtend vor. Für alle  
Nutztiere.

Von Wetter steht in der Verordnung  
nichts. Auch nicht, dass sie raus  
müssen, wenn Unwetter den Himmel  
pflügen.

Das ist Bio. Kontrollierte Qualität.  
Garantiert durch das EU-Biologo  
und das AMA-Biosiegel.

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

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE



KAMPAGNE FINANZIERT  
MIT FÖRDERMITTELN  
DER EUROPÄISCHEN UNION



DIE EUROPÄISCHE UNION UNTERSTÜTZT  
KAMPAGEN ZUR FÖRDERUNG DES ABSATZES  
LANDWIRTSCHAFTLICHER QUALITÄTSSERZEUGNISSE.



# Faschierte Laibchen

## MIT WURZELGEMÜSE IN OBERSSAUCE

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- ◆ 100 g Karotten
- ◆ 100 g Gelbe Rüben
- ◆ 800 g Faschiertes (gemischt)
- ◆ 2 mittlere Eier
- ◆ 80 g Semmelbrösel
- ◆ 1 EL Petersilie (gehackt)
- ◆ 4 EL Öl

### Oberssauce:

- ◆ 200 g Zwiebeln
- ◆ 30 g Butter
- ◆ 30 g glattes Mehl
- ◆ 800 ml Gemüsesuppe
- ◆ 250 ml Schlagobers
- ◆ 2 EL Zitronensaft

### Kräuter-Zitronenreis:

- ◆ 80 g Zwiebeln
- ◆ 40 g Butter
- ◆ 200 g Langkornreis
- ◆ 400 ml Gemüsesuppe
- ◆ 4 EL Zitronensaft
- ◆ Zesten von 2 Bio-Zitronen
- ◆ 6 EL Kräuter (grob gehackt)

### Salat:

- ◆ 80 g Lollo verde
  - ◆ 40 ml weißer Balsamico
  - ◆ 40 ml Olivenöl
  - ◆ 1 EL Schnittlauchröllchen
- .....
- ◆ Salz, Pfeffer, Majoran

1. Für die Sauce Zwiebeln schälen, klein würfeln und in Butter anschwitzen. Mehl einrühren und kurz mitrösten. Mit Suppe aufgießen und glatt rühren. Obers zugießen, Sauce aufkochen und ca. 12 Minuten köcheln, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
2. Für den Reis Zwiebeln schälen, klein schneiden und in Butter anschwitzen. Reis unterrühren und kurz mitgaren. Suppe zugießen, Reis aufkochen und zugedeckt ca. 20 Minuten dünsten. Gegen Ende der Garzeit Zitronensaft, Zesten und Kräuter untermischen.
3. Karotten und Rüben schälen und grob raspeln. Raspel in ein Tuch einschlagen und gut ausdrücken. Faschiertes mit Eiern, Bröseln, Raspeln und Petersilie vermischen und mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Aus der Masse 12 Laibchen formen. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Laibchen beidseitig braten.
4. Salat putzen und zerflocken. Für die Marinade Balsamico salzen, pfeffern und mit dem Öl verrühren. Salat mit der Marinade und Schnittlauch vermischen. Laibchen mit der Sauce und dem Reis anrichten und mit dem Salat servieren. Laibchen eventuell mit Zitronenzesten bestreuen.

Pro Portion: 1324 kcal | EW: 60 g | Fett: 80 g | KH: 103 g | BE: 7 | Chol: 322 mg

### >Weintipp

Dazu passt ein gehaltvoller Traisental DAC Grüner Veltliner Reserve von gelben Fruchtnoten und dezenter Mineralik getragen.







# Fladenbrote

## MIT FASCHIERTEM, ARTISCHOCKEN UND PIMENTOS

8 Stück, Zubereitung ca. 50 Minuten, zum Rasten gesamt ca. 1 1/2 Stunden

### Teig :

- ◆ 500 g griffiges Mehl
- ◆ 350 ml Milch (lauwarm)
- ◆ 1 Dotter
- ◆ 1/2 Pkg. Germ (21 g)
- ◆ 2 TL Salz
- ◆ 2 EL Olivenöl

### Belag:

- ◆ 100 g rote Zwiebeln
- ◆ 3 kleine Knoblauchzehen
- ◆ 300 g Crème fraîche
- ◆ 1 Glas Artischocken (eingelegt, Füllgewicht ca. 285 g)
- ◆ 200 g Pimentos
- ◆ 4 rote Chilis (gehackt)
- ◆ 750 g Rindsfaschiertes
- ◆ 2 EL Barbecuegewürz
- ◆ 50 ml Olivenöl
- ◆ 6 EL Thymian (gehackt)

.....  
◆ Salz, Pfeffer, Öl für das Backblech

1. Für den Teig Mehl in eine Schüssel sieben. Milch, Dotter, Germ und ca. 100 g vom Mehl verrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten ziehen lassen.
2. Übriges Mehl, Salz, Öl und die Germmischung zu einem glatten Teig verkneten. Teig mit Frischhaltefolie zudecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde aufgehen lassen.
3. Für den Belag Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch hacken. Crème fraîche mit Knoblauch verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Artischocken trockentupfen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Pimentos entstielen. Pimentos und Chilis längs halbieren und die Kerne entfernen. Beides quer in dünne Streifen schneiden. Faschiertes mit dem Barbecuegewürz gut vermischen und im Öl anrösten, dabei öfters umrühren. Umfüllen und auskühlen lassen. Eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Rohr auf 250°C vorheizen. 2 Backbleche mit reichlich Öl bestreichen. Teig durchkneten, zu einer Rolle formen und davon 8 Scheiben abschneiden. Scheiben flachdrücken. Auf den geöelten Blechen wenden und zu ovalen Fladen (ca. 24 x 8 cm) formen. Dabei darauf achten, dass der Teigrand rundum ein wenig dicker ist.
6. Fladen mit Crème fraîche bestreichen, mit Faschiertem und Artischocken belegen und im Rohr (mittlere Schiene) nacheinander ca. 15 Minuten backen.
7. Aus dem Rohr nehmen und mit Zwiebeln, Pimentos, Chilis und Thymian bestreuen.

Pro Stück: 825 kcal | EW: 33 g | Fett: 51 g | KH: 66 g | BE: 4,8 | Chol: 124 mg

### Getränkertipp

Dazu passt Bier. Weinliebhaber greifen zu einem Vulkanland Steiermark DAC Sauvignon blanc mit Birnen-, Holler- und gelben Paprikanoten.



*Martin Kugler und Hannes Tschida*

# Kulinarischer AUSFLUG

*ins Gasthaus  
„Zum fröhlichen Arbeiter“*

---

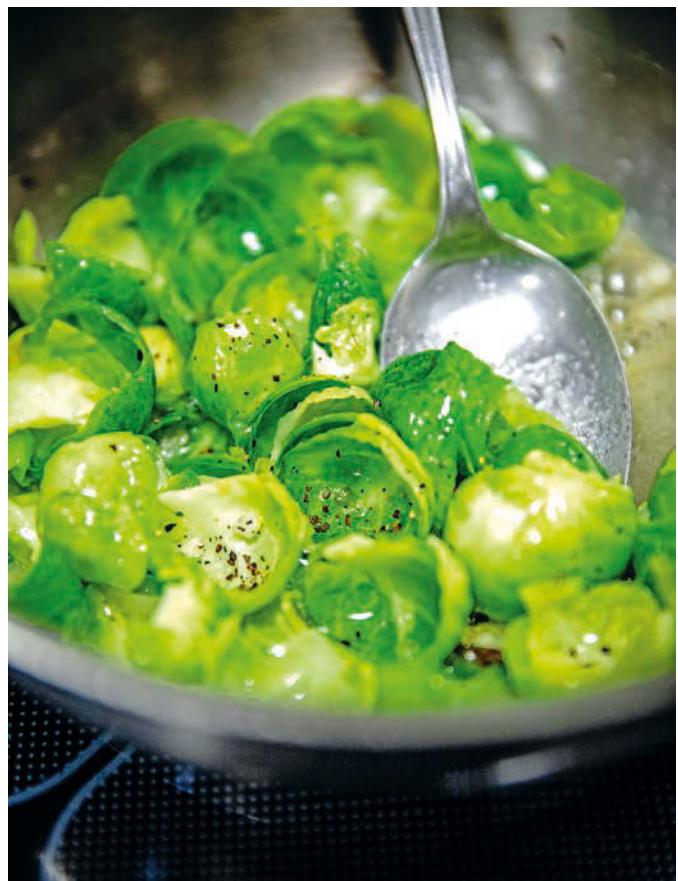
Im Seewinkel wird das Wort Gastlichkeit noch großgeschrieben. Seit vielen Jahren bewirtet hier Familie Tschida ihre Gäste mit feinen regionalen und saisonalen Gerichten, die für pannonischen Genuss stehen. Aktuell liegt es an Hannes Tschida, Wirt und Küchenchef, und seinem Mitstreiter Martin Kugler, die Erfolgsgeschichte des Familienbetriebs fortzuführen.

**FOTOS** Nadine Poncioni



**M**it Urgroßvater Johann Tschida hat 1923 alles begonnen. Damals haben sich die Arbeiter gerne im Gasthaus der Familie Tschida getroffen, um nach der Lohnauszahlung ein Achterl Wein zu trinken. Das hat die Stimmung gehoben, und so entstand der Zusatz „Zum fröhlichen Arbeiter“. Nun liegt es an Hannes Tschida und seinem Küchenpartner Martin Kugler, für glückliche Gäste zu sorgen.

Hannes ist Koch mit Leib und Seele. Schon als Kind ständig in der Küche unterwegs, fleißig am Rühren – da war schnell klar, dass er früher oder später in die Fußstapfen seines Vaters treten würde. Zunächst besuchte er aber die Tourismusfachschule in Neusiedl am See. Danach führten ihn seine Wanderjahre nach Wien, wo er unter anderem im Palais Schwarzenberg, beim Plachutta in der Wollzeile und im Café Landtmann tätig war. Zurück im Burgenland arbeitete er zunächst im Hotel Vila Vita Pannonia in Pamhagen, bevor er in den elterlichen Betrieb zurückkehrte. Dort führte er zunächst gemeinsam mit seinem Vater die Geschicke in der Küche. Vor 5 Jahren war es dann soweit und er übernahm den elterlichen Betrieb. Martin Kugler ist in Gols geboren und ebenfalls Absolvent der Tourismusfachschule in Neusiedl. Erfahrungen sammelte er unter anderem im Oswald & Kalb in Wien sowie am Friedrichshof in Zurndorf, in der Blauen Gans in Weiden am See und im Fossil in Purbach. Die Wege von Hannes und Martin kreuzten sich eher zufällig. Über einen Lieferanten erfuhr Hannes, dass Martin auf der Suche nach einer neuen Herausforderung war. Und so fügte sich das eine zum anderen: Seit 2017 sind die beiden ein (mittlerweile top eingespieltes) Team. Alles wird besprochen und zusammen umgesetzt. ➔



**„Erdäpfelsalat ist der ehrlichste Salat, weil man immer etwas Gebackenes dazu bekommt.“**

Hannes Tschida





„Man sieht immer wieder etwas  
Neues und lernt eigentlich nie aus.“

Martin Kugler

# SCHWEINSFILET IM ROHSCHINKEN

## mit gebratenen Kohlsprossenblättern

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- 2 Schweinsfilets (je ca. 300 g)
- 10 Scheiben Rohschinken (dünn geschnitten)
- 3 EL Öl
- 2 Knoblauchzehen (geschält)
- 1 kleiner Zweig Rosmarin
- 200 ml brauner Schweinfond

### Tarhonya:

- 250 g Tarhonya
- 1 EL Öl
- 500 ml Wasser
- 50 g Butter

### Gemüsegarnitur:

- 500 g Kohlrabi
- 30 g glattes Mehl
- 30 g Butter
- 125 ml Gemüsesuppe
- 125 ml Schlagobers
- 200 g Kohlsprossen
- 30 g Butter

.....

• Salz, Pfeffer, Muskat

1. Rohr auf 100°C vorheizen. Von den Filets die Spitzen und den Kopf wegschneiden und eventuell vorhandene Häutchen entfernen. Filets rundum salzen, pfeffern.
2. Je fünf Schinkenscheiben nebeneinander, ein wenig überlappend auflegen. Filets jeweils am unteren Rand der Schinkenscheiben auflegen und darin eng einwickeln.
3. Tarhonya im Öl anschwitzen, mit Wasser aufgießen und weichköcheln. Gegen Ende der Garzeit Butter einrühren und Tarhonya mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Kohlrabi schälen, in ca. 1 cm große Stücke schneiden und in Salzwasser bissfest kochen. Abseihen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Mehl in Butter anschwitzen, mit Suppe und Obers aufgießen und unter Rühren ca. 2 Minuten köcheln. Kohlrabi unterrühren, kurz darin ziehen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
5. Kohlsprossen putzen und den Strunk wegschneiden. Die Blätter mit einem kleinen Messer behutsam lösen.
6. Öl erhitzen und die Filets darin rundum scharf anbraten, Knoblauch und Rosmarin zugeben und mitbraten. Hitze reduzieren und die Filets unter öfterem Wenden und Übergießen mit Bratfett ca. 4 Minuten braten.
7. Filets aus der Pfanne nehmen und im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 10 Minuten ziehen lassen. Bratrückstand mit Schweinfond ablöschen und ca. 2 Minuten köcheln lassen.
8. Kohlsprossenblätter in aufgeschäumter Butter braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Filets portionieren und mit Sauce, Tarhonya, Kohlrabi und Kohlsprossen anrichten.

Pro Portion: 982 kcal | EW: 45 g | Fett: 60 g | KH: 71 g | BE: 5,6 | Chol: 107 mg

### Weintipp

Dazu empfiehlt sich ein Glas Chardonnay (Salz & Tegel) vom Weingut Gerald Tschida aus Apetlon.



# MIT Cynarix FORTE FETT WEGVERDAUEN



- » Die Kraft der Artischocke
- » Behandelt Völlegefühl und Blähungen
- » Reguliert die Blutfettwerte
- » Schützt die Leber
- » Erhältlich in Ihrer Apotheke

Pflanzliches Arzneimittel

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.  
Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels zur Linderung von Verdauungsbeschwerden beruht ausschließlich auf langjähriger Erfahrung.



www.montavit.com



Neue Ideen holen sich die beiden auch bei gemeinsamen Restaurantbesuchen und Gesprächen mit Kollegen. In der Küche legen sie besonderen Wert auf Nachhaltigkeit und setzen deshalb auch auf Bio-Produkte.

Gekocht wird mit allem, was die Region so bietet: etwa Steppenrind, Mangalitzaschwein, Wild und Seewinkler Gemüse. Beim Fleisch zählt die Fleischhauerei Carlo in Pamhagen zu den wichtigsten Lieferanten, beim Wild sind sie allerdings Selbstversorger. Als Jäger ist es nicht verwunderlich, dass sich Wildgerichte ganzjährig auf ihrer Speisekarte finden.

Das Gasthaus „Zum fröhlichen Arbeiter“ ist nach wie vor ein Ort der Begegnung, an dem sich Einheimische zu einem gemütlichen Gespräch bei einem Gläschen Wein treffen. Kein Wunder, dass es gerade bei Weinliebhabern so beliebt ist, finden sich auf der Weinkarte doch fast 300 herrliche Kreszenzen aus dem In- und Ausland. Und wie sieht es mit Plänen für die Zukunft aus? Hannes würde sich freuen, wenn auch er nach einigen Jahrzehnten das Zepter an die nächste (mittlerweile fünfte!) Generation übergeben kann. Bis dahin wollen sie ihre Gäste weiterhin mit neuen Kreationen überraschen und mit bewährten Gustostückerln verwöhnen.

## ZUM FRÖHLICHEN ARBEITER

### Gasthaus

Quergasse 98  
7143 Apetlon  
Seewinkel im Burgenland

Telefon: 02175 2218  
[www.froehlicherarbeiter.at](http://www.froehlicherarbeiter.at)

### Aus welchen Gerichten würde eure Henkersmahlzeit bestehen?

**Hannes:** Mir reicht eigentlich ein Cordon bleu. Am besten mit Erdäpfelsalat, eventuell mit Vogerlsalat. Dazu wünsche ich mir noch eine Flasche Champagner.

**Martin:** Kleine Grammelknödel mit Paradeiskraut, am liebsten die von meiner Oma. Als Dessert müssen es Marillen-Palatschinken sein.

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

**Hannes:** Eier, Speck und Butter für Eierspeise oder Bacon and eggs habe ich immer vorrätig. Wein findet sich natürlich auch in meinem Kühlschrank.

**Martin:** Neben Weißwein, Bier und etwas Sprudeligem findet sich dort auch Käse und Speck. Auf Sardinen und Toastbrot kann ich auch nicht verzichten.

### Euer größtes Küchenmissgeschick?

**Hannes:** Beim Ausliefern für eine Veranstaltung haben wir leider zwischenzeitlich darauf vergessen, immer die Ladetüren des Transporters zu schließen. Der Nachbarshund nutzte die Gunst der Stunde ...

**Martin:** Für die Zubereitung eines Fischgangs verwendeten wir frische Störfilets. Nicht wissend, dass diese ganz frisch zubereitet zäh schmecken. Die Filets waren bereits gebraten, als wir dies feststellten. Fazit: serviert wurde kurzerhand ein innovatives Gemüsegericht.

### Was sind eure Lieblingslokale?

**Hannes:** Ich probiere gerne neue Lokale aus, egal ob in der Umgebung oder in Wien. Im Urlaub interessieren mich vor allem die regionalen Restaurants.

**Martin:** Meinen Urlaub verbringe ich gerne in Kroatien. Ich liebe die Art, wie dort gekocht wird. In heimischen Gefilden besuche ich gerne die Lokale rund um den See.





TRY NOT TO  
HEAR THIS

ZERO ZUCKER  
*Coca-Cola*



# Französische Pâtisserie



Opulent, verführerisch und unwiderstehlich: Franzosen wissen einfach, wie man mit Desserts glücklich macht. Wer sich durch unsere sowohl optisch als auch geschmacklich genussvollen Kreationen gekostet hat, dem ist klar: der Weltruhm, den die französische Pâtisserie genießt, ist völlig berechtigt.

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

# Mille-feuille mit weißer Schoko-Canache & Maracuja

6 Stück, Zubereitung ca. 3 Stunden, zum Kühlen ca. 12 Stunden

## Blätterteig:

- 280 ml Wasser
- 15 g Salz
- 500 g glattes Mehl
- 400 g Butter (Raumtemperatur)

## Weiße Schoko-Canache:

- 160 g weiße Kuvertüre
- 380 ml Schlagobers
- Mark von 1 Vanilleschote

## Deko:

- 6 Maracujas
- 12 Physalis
- .....
- Mehl

1. Für die Canache Kuvertüre über einem Wasserbad schmelzen. 120 ml vom Obers und Vanillemark aufkochen. Nach und nach unter die Kuvertüre rühren. Übriges Obers zugeben und unterrühren. Canache abdecken und über Nacht kühlen.
2. Für den Teig Wasser und Salz verrühren und ca. 10 Minuten mit dem Mehl verkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und für ca. 30 Minuten kühl stellen. Butter in Scheiben schneiden und in Form eines Quadrats (20 x 20 cm) mittig auf einen Bogen Backpapier legen. Zweiten Backpapierbogen darauflegen und die überstehenden Papierränder nach unten einschlagen. Mit dem Nudelholz die Butter gleichmäßig auswalzen und den Butterziegel ca. 30 Minuten kalt stellen.
3. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen (ca. 40 x 22 cm). Butterziegel in die Mitte legen und den Teig darüber einschlagen. Teigränder zusammendrücken, um sie zu verschließen. Mit dem Nudelholz mehrmals leicht eindrücken und vorsichtig zu einer Bahn ausrollen, dabei den Teig immer wieder hin und her bewegen, damit er nicht anklebt.
4. Unterer Teil der Teigbahn in die Mitte einschlagen, oberen Teil darüber schlagen (so entstehen 3 Lagen). Zwischendurch immer wieder überschüssiges Mehl mit einem Pinsel entfernen. Teig in Frischhaltefolie wickeln und 1 Stunde kühlen. Vorgang fünfmal wiederholen und zwischendurch immer 1 Stunde kühlen. Durch den Faltvorgang (Tourieren) entstehen die vielen Schichten von Teig und Butter. Nach dem letzten Faltvorgang Blätterteig in Folie wickeln und ca. 6 Stunden kühlen.
5. Rohr auf 200°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Teig halbieren, eine Hälfte in den Kühlschrank geben, zweite auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer Bahn ausrollen und in 6 Rechtecke (je ca. 8 x 13 cm) schneiden. Ränder evtl. gerade schneiden. Teigstücke auf das Blech legen. Backpapier darauf legen und mit einem zweiten Blech beschweren. Im Rohr ca. 25 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und auskühlen lassen. Übrigen Teig ebenso verarbeiten.
6. Canache cremig aufschlagen. Creme in einen Dressiersack mit Lochtülle füllen und Tupfen auf die Teigstücke dressieren. Fruchtfleisch aus den Maracujas lösen und auf der Canache verteilen. Je 2 Teigstücke aufeinanderlegen und mit Physalis verzieren.

Pro Stück: 1128 kcal | EW: 12 g | Fett: 87 g | KH: 80 g | BE: 5,2 | Chol: 201 mg

## Tipp:

Die ideale Kühlschranktemperatur für den Blätterteig liegt bei 8°C. Der gefaltete, noch ungebackene Teig hält sich im Kühlschrank 1 Woche.





# Charlotte mit Mascarpone-Orangenmousse

12 Stück, Zubereitung ca. 2 Stunden, zum Kühlen ca. 6 Stunden

## Biskotten:

- ◆ 2 mittlere Eier
- ◆ 100 g feiner Kristallzucker
- ◆ 1 MS rote Lebensmittelfarbe
- ◆ 90 g glattes Mehl
- ◆ 1 TL Backpulver

## Biskuitboden:

- ◆ 2 mittlere Eier
- ◆ 50 g Kristallzucker
- ◆ 50 g glattes Mehl
- ◆ 10 g Maisstärke

## Mousse:

- ◆ 6 Blatt Gelatine
  - ◆ Schale und Saft von 2 Bio-Orangen
  - ◆ 400 ml Schlagobers
  - ◆ 500 g Mascarpone
  - ◆ 250 g Topfen (20 % Fett)
  - ◆ 150 g Kristallzucker
  - ◆ 1 EL Rosenwasser (*optional*)
- .....
- ◆ Staubzucker, Butter, Mehl

**1.** Für die Biskotten Eier trennen. Dotter und Zucker cremig mixen. Eiklar einzeln je ca. 3 Minuten untermixen. Lebensmittelfarbe unterrühren. Mehl und Backpulver über die Masse sieben und unterheben. Masse in einen Dressiersack füllen und Biskotten auf ein mit Backpapier belegtes Blech dressieren. Biskotten ca. 30 Minuten rasten lassen.

**2.** Rohr auf 160°C vorheizen. Biskotten großzügig mit Staubzucker bestreuen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 15 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

**3.** Rohr auf 180°C vorheizen. Springform (Ø 24 cm) mit Butter einstreichen und mit Mehl stauben.

**4.** Für das Biskuit Eier und Zucker ca. 5 Minuten hellcremig mixen. Mehl und Stärke auf die Masse sieben und unterheben. Masse in die Form füllen und im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

**5.** Biskuit vom Rand der Form lösen, aber nicht herausnehmen. Rand der Form mit Öl bepinseln und mit zurechtgeschnittenen Backpapierstreifen auslegen. Biskotten am Rand entlang auf das Biskuit stellen.

**6.** Für die Mousse Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Orangensaft erwärmen (nicht kochen). Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Obers cremig mixen. Mascarpone, Topfen, Zucker, Orangenschale und Rosenwasser cremig mixen. Gelatinemischung unterrühren. Obers unterheben.

**7.** Ein Drittel der Mousse innerhalb des Biskottenkreises gleichmäßig verteilen. Mit Biskotten belegen. Zweites Drittel der Mousse darauf verstreichen. Mit übrigen Biskotten belegen. Übrige Mousse darauf verteilen und mind. 6 Stunden kühlen. Ring von der Form lösen und die Backpapierstreifen vorsichtig abziehen. Torte evtl. mit ungespritzten Rosenblüten und Schleierkraut verzieren.

# Schoko-Tartelettes mit Nougatmousse & Butterkaramell

8 Stück, Zubereitung ca. 2 Stunden, zum Kühlen und Tiefkühlen ca. 12 Stunden

## Mürbteig:

- ◆ 180 g Butter
- ◆ 50 g Kakao
- ◆ 300 g glattes Mehl
- ◆ 120 g Staubzucker

## Canache:

- ◆ 240 g dunkle Kuvertüre (70%)
- ◆ 70 g Butter
- ◆ 370 ml Schlagobers
- ◆ 60 g Glukosesirup

## Deko:

- ◆ 8 Haselnüsse (geröstet)
- ◆ 150 g feiner Kristallzucker
- ◆ 2 g essbares Blattgold
- ◆ 2 TL Rosenblätter (getrocknet)

## Nougatmousse:

- ◆ 200 g Nougat
- ◆ 3 Blatt Gelatine
- ◆ 400 ml Schlagobers

## Butterkaramell:

- ◆ 160 ml Schlagobers
- ◆ 220 g Kristallzucker
- ◆ 100 g kalte Butter

## Spiegelglasur:

- ◆ 8 Blatt Gelatine
- ◆ 200 g Kristallzucker
- ◆ 100 ml Wasser
- ◆ 80 g Glukosesirup
- ◆ 80 g Kakao
- ◆ 200 ml Schlagobers

.....  
◆ Öl, Mehl

1. Für die Canache Kuvertüre hacken und mit der Butter in eine Schüssel geben. Obers und Glukose aufkochen und zugießen. Masse ca. 5 Minuten ziehen lassen. Masse mit dem Pürierstab mixen. Canache durch ein feines Sieb gießen, mit Frischhaltefolie abdecken und bei Raumtemperatur ca. 12 Stunden ziehen lassen.
2. Für die Deko Haselnüsse auf Zahnstocher spießen. Zucker in einer kleinen Pfanne karamellisieren. Nüsse durch den Karamell ziehen, abtropfen und trocknen lassen.
3. Für die Mousse 8 Dessertringe (Ø 10 cm) mit Öl auspinseln und auf ein mit Backpapier belegtes Brett stellen. Nougat über einem Wasserbad schmelzen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 300 ml vom Obers cremig mixen (nicht steif schlagen). Nougat untermischen. Übriges Obers erwärmen (nicht kochen), Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Unter die Mousse heben. Mousse in die Ringe füllen. Brett vorsichtig auf die Arbeitsfläche klopfen, um Lufteinschluss zu verhindern. Mousse mind. 4 Stunden tiefkühlen.
4. Für den Mürbteig alle Zutaten mit den Fingern verreiben und glatt kneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und ca. 1 Stunde kühlen.
5. Rohr auf 180°C vorheizen. 8 Tarteletteförmchen (Ø 12 cm) auf ein Blech stellen, mit Öl bestreichen.
6. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, Scheiben (ca. Ø 14 cm) ausstechen und die Förmchen damit auslegen. Überstehende Ränder wegschneiden. Böden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Tartelettes im Rohr (mittlere Schiene/Gitterrost) ca. 18 Minuten backen. Herausnehmen und 10 Minuten abkühlen lassen. Tartelettes aus den Formen lösen und auskühlen lassen.
7. Für das Karamell Obers erwärmen. Inzwischen Zucker in einer Pfanne karamellisieren, Butter einrühren. Obers zugießen und glatt rühren. Karamell aufkochen, vom Herd nehmen und überkühlen lassen. Karamell in die Tartelettes füllen und im Kühlschrank fest werden lassen.
8. Canache verrühren, in einen Dressiersack füllen und auf das Karamell dressieren. Tartelettes kalt stellen.
9. Für die Glasur Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Zucker, Wasser und Glukosesirup köcheln, bis der Zucker aufgelöst ist. Kakao untermischen. Masse ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Gelatine ausdrücken und in der Mischung auflösen. Obers untermischen. Glasur auf 32-33°C abkühlen lassen.
10. Nougatmousse aus den Ringen lösen, auf ein Gitter legen und mit der Glasur überziehen. Glasur trocknen lassen. Glasierte Mousse auf die Tartelettes legen. Tartelettes mit Nüssen, Gold und Rosenblättern dekorieren. Bei Raumtemperatur ca. 1 Stunde auftauen lassen.

Pro Stück: 1357 kcal | EW: 13 g | Fett: 88 g | KH: 134 g | BE: 11 | Chol: 182 mg





# Brandteigkränzchen mit Crème Pâtissière & kandierten Blüten

4 Stück, Zubereitung ca. 2 ½ Stunden

## Crème Pâtissière:

- ◆ 1 Vanilleschote
- ◆ 500 ml Milch
- ◆ 6 Dotter
- ◆ 120 g Kristallzucker
- ◆ 35 g Maisstärke
- ◆ 15 g glattes Mehl
- ◆ 80 g Butter
- ◆ 2 EL Veilchensirup (optional)

## Brandteig:

- ◆ 125 ml Wasser
- ◆ 125 ml Milch
- ◆ 110 g Butter
- ◆ 1 Prise Kristallzucker
- ◆ 1 Prise Salz
- ◆ 140 g glattes Mehl
- ◆ 5 mittlere Eier

## Deko:

- ◆ 100 g Fondantglasur
- ◆ 10 g kandierte Rosenblüten
- ◆ 10 g kandierte Veilchen

1. Für die Crème Vanilleschote längs aufschneiden, Mark herauskratzen und beides mit der Milch aufkochen. Dotter, Zucker, Stärke und Mehl glatt rühren. Heiße Milch (ohne Schote) unter Rühren langsam in die Dottermasse gießen.
2. Dottermilch wieder in das Kochgefäß leeren und bei mittlerer Hitze weiterrühren, bis die Masse eindickt. Crème vom Herd nehmen. Butter und Sirup untermischen. Crème mit Frischhaltefolie abdecken und auskühlen lassen.
3. Rohr auf 200°C vorheizen. 8 Kreise (ca. Ø 10 cm) auf 2 Backpapierbögen zeichnen. Bögen mit der angezeichneten Seite nach unten auf Backbleche legen.
4. Für den Teig Wasser, Milch, Butter, Zucker und Salz aufkochen. Mehl mit einem Kochlöffel einrühren und ca. 3 Minuten unter Rühren abbrennen.
5. Masse in eine Schüssel leeren und kurz überkühlen lassen. Eier einzeln untermischen. Masse in einen Dressiersack mit Lochtülle füllen. Kleine Tupfen entlang der Kreise auf die Bleche dressieren (sie sollten sich leicht berühren). Erstes Blech ins Rohr (mittlere Schiene) geben, Rohr ausschalten. Nach 10 Minuten auf 170°C stellen und die Kränzchen ca. 15 Minuten goldbraun backen. (Das Gebäck bleibt die ganze Zeit im Rohr. Das Rohr muss geschlossen bleiben, sonst fällt das Gebäck zusammen.) Aus dem Rohr nehmen und auskühlen lassen. Zweites Blech ebenso backen.
6. Kandierte Blüten mit einem Messer leicht zerdrücken.
7. Fondantglasur über einem Wasserbad schmelzen und evtl. mit wenig kochendem Wasser verdünnen. Glasur mit einem Teelöffel auf 4 der Brandteigkränzchen verteilen. Mit den kandierten Blüten bestreuen.
8. Crème Pâtissière kurz aufrühren und in einen Dressiersack mit Lochtülle füllen. Auf den 4 unglasierten Kränzchen Crème-Tupfen aufdressieren und die glasierten Kränzchen darauf legen. Brandteigkränzchen gleich servieren.

Pro Stück: 1065 kcal | EW: 23 g | Fett: 62 g | KH: 107 g | BE: 6,7 | Chol: 769 mg

## Tipp:

Mit dem übrigen Eiklar können Sie Baiser oder eine Pavlova backen. Auf **GUSTO.at** finden Sie viele passende Rezepte!

# Schokolade-Biskuittorte mit Marzipan

16 Stück, Zubereitung ca. 2 Stunden, zum Kühlen & Ziehenlassen ca. 12 Stunden

## Canache:

- ◆ 240 g dunkle Kuvertüre (70%)
- ◆ 70 g Butter
- ◆ 370 ml Schlagobers
- ◆ 60 g Glukosesirup
- ◆ 30 ml Rum (*optional*)

## Biskuit:

- ◆ 6 mittlere Eier
- ◆ 150 g Kristallzucker
- ◆ 180 g Butter (*zerlassen*)
- ◆ 120 g glattes Mehl

## Überzug:

- ◆ 200 g Marillenmarmelade (*passiert*)
- ◆ 300 g Marzipan
- ◆ 300 g rosa Fondant

## Glasur:

- ◆ 1 Eiklar
- ◆ 200 g Staubzucker
- ◆ 1 EL Zitronensaft

## Deko:

- ◆ essbare Rosenblüten
- .....
- ◆ Butter, Staubzucker

1. Für die Canache Kuvertüre hacken und mit der Butter in eine Schüssel geben. Obers und Glukose aufkochen und zugießen. Masse ca. 5 Minuten ziehen lassen. Rum zugeben und Masse mit einem Pürierstab mixen. Canache durch ein feines Sieb gießen, mit Frischhaltefolie abdecken und bei Raumtemperatur ca. 12 Stunden ziehen lassen.
2. Rohr auf 180°C vorheizen. Springform (Ø 26 cm) mit Butter einstreichen und mit Mehl staubnen.
3. Für das Biskuit Eier trennen. Eiklar zu cremigem Schnee schlagen. Dotter und Zucker verrühren. Dottermasse und Butter unter den Schnee rühren. Mehl sieben und vorsichtig unterheben. Masse in die Form füllen und im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.
4. Biskuit horizontal halbieren. Canache verrühren. Tortenboden mit 2 EL Marillenmarmelade bestreichen. Canache darauf verstreichen. Zweiten Boden darauf legen und leicht andrücken. Überstehende Canache am Tortenrand verstreichen.
5. Übrige Marmelade aufkochen und die Torte damit überziehen. Marzipan zwischen 2 Backpapierbögen dünn ausrollen. Marzipan mittig auf die Torte legen und die Torte damit eindecken. Überschüssiges Marzipan wegschneiden.
6. Fondant auf einer mit Staubzucker bestreuten Arbeitsfläche ausrollen und die Torte damit eindecken. Überstehenden Rand wegschneiden. Überschüssigen Staubzucker mit einem Pinsel entfernen.
7. Für die Spritzglasur Eiklar, Zucker und Zitronensaft ca. 5 Minuten dickcremig mixen. 1 EL davon in ein Stanitzel füllen. Übrige Glasur in einen Dressiersack mit kleiner Sternstülle füllen. Torte mit der Spritzglasur und mit Rosenblüten verzieren.

Pro Stück: 555 kcal | EW: 6 g | Fett: 31 g | KH: 63 g | BE: 5 | Chol: 137 mg

## Tipp:

Um den Rosenblüten einen „frostigen“ Look zu geben, die Blüten spitzen in Eiklar und dann in Kristallzucker tunken.



Edles Leinen, handgefertigtes Limoges-Porzellan, ein entzückendes Zitronenbäumchen und ganz viele gelbe Früchte. Wir lieben es, für unsere Gäste den Tisch zu decken und feine Fischgerichte aufzutischen.

**FOTOS** Dieter Brasch **STYLING** Lucie Lamster Thury

**REZEPTE** Wolfgang Schlüter



# When life gives you lemons, make lemonade





## Society Limonta

Im Flagshipstore des italienischen Homeware-Produzenten findet man wunderschöne Textilien für Tisch, Bett und Bad. Die Marke entstand im Jahr 2000 im italienischen Costa Masnaga aus einem traditionellen Textilbetrieb, der seit Ende des 19. Jahrhunderts edle Stoffe herstellt und bis heute Produzent für die Mode- und Einrichtungsbranche ist. Vom Faden bis zum fertigen Tuch wird in aufwendigen Herstellungs-, Färbe- und Trocknungsprozessen mit viel Knowhow produziert. Das Ambiente im Shop gibt sich in edlen Naturfarben, genau wie die einzigartige Ware. Das gilt auch für die Geschirrkollektion aus eigener Fertigung. Lucie hat diesmal Teller und Schüsseln der Serie „Onda“ gewählt. Alles handgemacht aus feinstem Limoges-Porzellan.





## DANKE AN:

### Blumenwerk

Zitronenbäumchen samt Übertopf  
[www.blumenwerk.at](http://www.blumenwerk.at)

### Butlers

Besteck „Kings“,  
Marmor-Untersetzer „Marble“  
runde Untersetzer „Felto“,  
[www.butlers.com](http://www.butlers.com)

### Depot

Gläser und Karaffe „Ensemble“,  
Kerzen, Schieferplatten,  
Vorratsgläser mit Edelstahldeckel,  
Tablett aus Kunststein,  
Porzellanvasse „Kegel“  
[www.depot-online.com](http://www.depot-online.com)

### Society Limonta

Leinentischtuch „Bon“, Leinen-  
servietten „Tab“, Teller, Schüsseln  
und Schälchen aus Porzellan „Onda“  
[www.societylimonta.com](http://www.societylimonta.com)





## Giveaway Zitronensalz

Dieses würzige Gastgeschenk sieht am Tisch reizend aus bereitet länger Freude. Zitronensalz kann man fast über jedes Gericht streuen, zu Fisch passt es perfekt.

### Man braucht:

- ◆ 5 Bio-Zitronen
- ◆ 200 g grobes Meersalz
- ◆ 50 g Dille (grob gehackt)
- ◆ Sparschäler
- ◆ 4 Vorratsgläser
- ◆ Bänder

Zitronenschalen mit dem Sparschäler abschneiden (ohne weißer Haut), hacken und mit dem Salz vermischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im vorgeheizten Rohr bei 80°C 2 Stunden trocknen. Herausnehmen, auskühlen lassen und mit der Dille vermischen. Salz in die Gläser füllen, Bänder herumbinden.

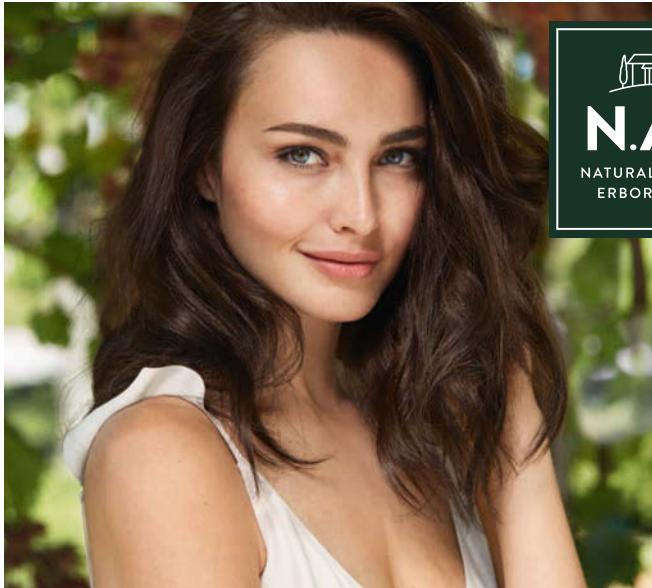


## Nicht ohne Zitronen

*Sie bringen Sonnenschein in graue Tage und natürliche Schönheit – zusätzlich zu gutem Geschmack : ) in diese schicke, grau gehaltene Tischdeko. Und ohne diese gesunden Zitrusfrüchte komme ich nicht durch den Winter.*

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)





**MANCHE SAGEN,  
NATURKOSMETIK SEI  
DER NEUESTE TREND,  
WIR NENNEN ES  
TRADITION.**

## Schönheit liegt in unserer Natur

Stellen Sie sich eine Pflegelinie vor, die mediterrane Natur, italienische Lebensfreude und authentische Werte miteinander verbindet. Benvenuti – willkommen bei der italienischen Kosmetik von Naturale Antica Erboristeria, oder wie wir sagen: N.A.E.

Traube, Olive, Rose, Hibiskus und Aloe – jede Pflanze birgt ihr eigenes Geheimnis für mehr Wohlbefinden. In Italien wird das Wissen der Kräuterkunde seit Jahrhunderten von Generation zu Generation weitergegeben. Mit größter Sorgfalt kombiniert N.A.E. dieses Wissen mit biologisch angebauten Inhaltsstoffen zu verwöhnenden Schönheitsrezepturen, die die Haut gesund und strahlend pflegen.

### Düfte, die den Tag verschönern

Die frischen und fruchtigen Düfte mediterraner Natur machen N.A.E. einzigartig.

Lassen Sie sich von N.A.E. auf eine Sinnesreise durch das sonnige Italien entführen, wo duftende Zitrusgärten und schattenspendende Feigenbäume den Alltag vergessen lassen.

### Mit N.A.E. die Natur bewahren

Mit Inhaltsstoffen aus biologischem Anbau und veganen Formeln ohne synthetische Farb- und Duftstoffe zelebriert N.A.E. die natürliche Art der „La Bella Vita“. Bei Tuben setzen wir auf eine bio-basierte innovative Verpackung auf Zuckerrohrbasis. Dieser Rohstoff ist innerhalb eines Jahres erneuerbar.



### NATÜRLICHE WIRKSTOFFE FÜR IHR WOHLBEFINDEN

Die **Rose** ist seit Jahrtausenden in der traditionellen Medizin vor allem wegen ihrer entspannenden und beruhigenden Wirkung bekannt.



Seit der Jungsteinzeit wird die **Traube** zur Behandlung von Hautkrankheiten und Infektionen verwendet. Angereichert mit den Vitaminen A und E ist Traubenzernöl bekannt für seine starken antioxidativen und Anti-Aging-Eigenschaften.

### Das N.A.E. Nachhaltigkeitskonzept Da sind wir ganz ehrlich: konsequent!

Alle unsere Produkte sind durch IONC (BDIH) zertifizierte Naturkosmetik nach dem COSMOS Organic Standard. Sie enthalten Minimum 97% Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs, sind ohne Parabene und Silikone und frei von künstlichen Farbstoffen, künstlichen Duftstoffen und Mineralölen. Alle unsere Formeln sind VEGAN; das bedeutet ohne Anteil tierischer Produkte. Unsere Tuben (ohne Kappen) sind eine innovative Verpackungslösung – gewonnen aus dem nachwachsenden pflanzlichen Rohstoff Zuckerrohr.



Zertifizierte  
Naturkosmetik



Min. 97% Natürliche Inhaltsstoffe



Umweltschonende  
Verpackung

# 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 Gastgeschenke:**

Gastgeber haben Zeit und Mühe investiert, um den Gästen schöne Stunden zu bescheren. Ein Mitbringsel sollte Ihre Dankbarkeit dafür widerspiegeln. Deshalb schenken Sie bitte nicht einfach „irgendetwas“. Je mehr Sie über die Vorlieben der Gastgeber wissen, umso leichter ist es, etwas zu finden, das die Einladenden überrascht und ihnen ehrliche Freude bereitet. Schöne Blumen und eine Flasche guter Wein sind allerdings immer möglich und eine passende Option, wenn Ihnen nichts Persönliches einfällt. Die Blumen sind dabei bitte stets ohne Verpackung oder Folie zu überreichen.

Falls die Einladung nicht beim Gastgeber selbst stattfindet, sollten Sie kein zu großes oder sperriges Gastgeschenk mitbringen. Die Aufbewahrung und der Transport könnten für den Beschenkten unnötige Umstände bedeuten.

Vermeiden Sie Dekostücke. Den richtigen Geschmack zu treffen, ist eine schwierige Angelegenheit, und der Beschenkte könnte den Zwang verspüren, das Geschenk aus reiner Höflichkeit aufzustellen zu müssen.

*In der nächsten GUSTO Ausgabe wenden wir uns dem Thema „Wie man welche Speise isst“ zu!*







## Heringsfilet in der Erdäpfelkruste mit Paprikasalsa

4 Portionen, Zubereitung ca. 50 Minuten

- 4 Heringsfilets in Rotwein (je ca. 60 g)

**Kruste:**

- 600 g speckige Erdäpfel
- 2 Dotter
- 50 g Speisestärke
- 4 EL Olivenöl

**Paprikasalsa:**

- ½ roter Paprika
- ½ gelber Paprika
- 6 EL weißer Balsamico
- 1 TL Dijonsenf
- 6 EL Olivenöl
- .....
- Salz, Pfeffer

**1.** Für die Salsa roten und gelben Paprika in möglichst kleine Stücke schneiden. Balsamico mit Senf vermischen und das Öl einrühren. Paprika untermischen und die Salsa mit Salz und Pfeffer würzen.

**2.** Heringsfilets quer halbieren und trockentupfen. Erdäpfel schälen, grob raspeln, in ein Tuch einschlagen und behutsam ausdrücken. Raspel mit Dottern und Stärke gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Erdäpfelraspel beidseitig auf die Heringsfilets drücken.

**3.** In einer Pfanne Öl erhitzen, Filets darin bei mittlerer Hitze beidseitig knusprig braten. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit der Salsa servieren.

Pro Portion: 696 kcal | EW: 14 g | Fett: 53 g | KH: 44 g | BE: 3,3 | Chol: 201 mg

# Joursemmerl mit Matjes und Senfsauce

4 Portionen, Zubereitung ca. 20 Minuten

- ◆ 2 Matjesfilets (je ca. 70 g)
- ◆ 1 grünes Salatherz
- ◆ ½ kleine, rote Zwiebel
- ◆ 1 kleine Avocado
- ◆ 2 EL Zitronensaft
- ◆ 1 Pkg. Gartenkresse
- ◆ 8 Scheiben Frühstücksspeck (dünn geschnitten)
- ◆ 4 Joursemmerl

## Senfsauce:

- ◆ 150 g Sauerrahm
- ◆ 40 g Mayonnaise
- ◆ 1 EL Senf
- .....
- ◆ Salz, Pfeffer

1. Für die Sauce Sauerrahm, Mayonnaise und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Matjesfilets trocken tupfen und quer vierteln. Salat putzen, längs halbieren und zerpflücken. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Avocado schälen, halbieren und den Kern entfernen. Fruchtfleisch quer in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft vermischen. Kresseblättchen abschneiden. Speck in einer beschichteten Pfanne ohne Zugabe von Öl beidseitig braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Semmerl durchschneiden. Hälften mit Salat, Avocado, Zwiebeln und Matjes belegen. Mit Sauce beträufeln, mit Speck belegen und mit Kresse bestreuen.

Pro Portion: 404 kcal | EW: 13 g | Fett: 31 g | KH: 22 g | BE: 1,5 | Chol: 87 mg



# Heringsfilet auf Erdäpfellaibchen

4 Portionen (je 3 Stück), Zubereitung ca. 1 Stunde

## Erdäpfellaibchen:

- 750 g mehlige Erdäpfel
- 3 Dotter
- 70 g Speisestärke

## Sauce:

- 250 g Sauerrahm
- 1 EL Dille (gehackt)

## Belag:

- 1 Handvoll Friséesalat
  - 2 EL milder Essig
  - 4 EL Olivenöl
  - 4 Heringsfilets (je ca. 80 g)
  - 60 g Forellenkaviar
  - 10 g Dillzweige
- .....
- Salz, Pfeffer, Muskat, Öl

- Erdäpfel kochen, abseihen und 10 Minuten zudeckt ausdampfen lassen. Erdäpfel schälen, noch heiß durch eine Erdäpfelpresse drücken, Dotter und Stärke untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- Für die Sauce Rahm salzen, pfeffern und mit Dille verrühren.
- Salat putzen und zerpfücken. Essig salzen und pfeffern. Öl unter Rühren zugießen.
- Etwas Öl erhitzen. Aus der Masse 12 Laibchen backen (mittlere Hitze; ca. 6 Minuten), aus der Pfanne heben und warm stellen.
- Filets trockentupfen, quer dritteln. Salat mit der Marinade mischen. Etwas Sauce, Salat und Hering auf den Laibchen verteilen, mit Kaviar und Dille garnieren. Restliche Sauce dazu reichen.

Pro Portion: 718 kcal | EW: 34 g | Fett: 42 g | KH: 54 g | BE: 4,2 | Chol: 518 mg





## Rollmops mit Fenchel-Karottenfülle

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- 300 g Fenchel
- 300 g Karotten
- 4 Heringsdoppelfilets (Russen)
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Petersilie (gehackt)

### Vogerlsalat:

- 40 g Vogerlsalat
- 1 EL weißer Balsamico
- 1 EL Olivenöl
- .....
- Salz, Pfeffer

1. Fenchel putzen, längs halbieren und den Strunk ausschneiden. Karotten schälen. Gemüse in dünne Streifen schneiden, in Öl bissfest braten, salzen und pfeffern. Petersilie untermischen. Gemüse umfüllen und auskühlen lassen.
2. Heringe trockentupfen, aufklappen, Gräten entfernen. Filets etwas flachdrücken, am unteren Rand mit dem Gemüse belegen und über die Fülle eng einrollen.
3. Salat putzen. Balsamico salzen, pfeffern und mit dem Öl verrühren. Salat mit der Marinade vermischen. Rollmopse mit dem Salat anrichten.

Pro Portion: 258 kcal | EW: 23 g | Fett: 14 g | KH: 14 g | BE: 1 | Chol: 299 mg



CAVIAR  
FÜR JEDEN  
ANLASS.



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



## Knäckebrot mit Rührei und Hering

4 Portionen, Zubereitung ca. 40 Minuten

- ◆ 4 Scheiben Knäckebrot
- ◆ 8 kleine Heringsdoppelfilets (mit Schwanz, je 60 g)
- ◆ 4 mittlere Eier
- ◆ 50 ml Schlagobers
- ◆ ½ EL Dille (gehackt)
- ◆ 1 Pkg. Daikonkresse
- ◆ 30 g Butter
- .....
- ◆ Salz, Pfeffer

1. Knäckebrot quer halbieren. Heringsfilets trocken-tupfen, eng einrollen und mit Zahnstochern fixieren.
2. Eier mit Obers, Dille und Salz verschlagen. Kresse abschneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen. Eier eingießen und bei mittlerer Hitze unter Rühren cremig stocken lassen. Rührei mit Hering auf dem Brot anrichten, salzen, pfeffern und mit Kresse bestreuen.

Pro Portion: 377 kcal | EW: 40 g | Fett: 19 g | KH: 13 g | BE: 1 | Chol: 694 mg

# Matjestatar auf Gurken und Süßkartoffelpuffern

4 Portionen, Zubereitung ca. 50 Minuten

## Tatar:

- ◆ 400 g Matjesfilets
- ◆ ½ Apfel (Granny Smith)
- ◆ 2 EL Zitronensaft
- ◆ 80 g rote Zwiebeln
- ◆ 70 g Crème fraîche
- ◆ 1 EL Petersilie (gehackt)

## Süßkartoffelpuffer:

- ◆ 500 g Süßkartoffel
- ◆ 50 g Speisestärke
- ◆ 1 Ei
- ◆ 2 Knoblauchzehen (zerdrückt)

## Garnitur:

- ◆ 100 g Salatgurke
- ◆ 1 EL Dille (gehackt)
- .....
- ◆ Salz, Pfeffer, Öl

**1.** Für das Tatar Matjesfilets trockentupfen, klein schneiden und fein hacken. Apfel schälen, vierteln, klein schneiden und mit Zitronensaft vermischen. Zwiebeln schälen und klein würfeln. Matjes mit Crème fraîche, Apfel, Zwiebeln und Petersilie vermischen, salzen, pfeffern und kurz ziehen lassen. Für die Garnitur Gurke in Scheiben schneiden.

**2.** Für die Puffer Kartoffel schälen, grob raspeln, in ein Tuch einschlagen und ausdrücken. Raspel mit Stärke und Ei vermischen. Masse mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen.

**3.** In einer Pfanne Öl erhitzen. Aus der Kartoffelmasse 16 Laibchen formen und darin beidseitig goldgelb backen. Puffer aus der Pfanne heben und mit Küchenkrepp trockentupfen. Puffer mit Gurkenscheiben belegen. Aus dem Tatar mit einem Löffel Nockerl abstechen, auf die Gurken setzen und mit Dille bestreut servieren.

Pro Portion: 658 kcal | EW: 18 g | Fett: 44 g | KH: 53 g | BE: 4 | Chol: 172 mg





# Regenbogen-kuchen

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



Elena und Ana lieben es, mit ihrer Mama zu backen. Deshalb brauchten die beiden fast keine Hilfe, sie hackten die Schokolade, schlügen die Eier auf und rührten den Teig. Den größten Spaß hatten sie aber beim Aufdressieren des Regenbogens.



16 Stück, Zubereitung ca. 2 Stunden

- ◆ 100 g Vollmilchschokolade mit Haselnüssen
- ◆ 250 g weiche Butter
- ◆ 300 g brauner Zucker
- ◆ 4 mittlere Eier
- ◆ 350 g glattes Mehl
- ◆ 2 TL Backpulver
- ◆ 240 ml Milch

- Creme und Deko:**
- ◆ 150 g weiche Butter
  - ◆ 200 g Staubzucker
  - ◆ 350 g Doppelrahm-Frischkäse
  - ◆ Lebensmittelfarben
  - ◆ Buntes Zuckerdekor

## Gut zu wissen:

Ja! Natürlich ist palmölfrei. Das ist besser für Mensch, Tier und Umwelt, bringt mehr Transparenz und eine bessere Qualitätskontrolle. Zudem ist das gesamte Ja! Natürlich Sortiment biologisch, ohne chemisch-synthetische Spritz- und Düngemittel und ohne künstliche Aromen und Zusatzstoffe.



1. Rohr auf 180°C vorheizen. Backblech (30 x 20 cm) mit Backpapier auslegen. Schokolade klein hacken.
2. Butter und Zucker 5 Minuten cremig mixen. Eier einzeln untermixen. Mehl und Backpulver vermischen und ein Drittel davon unterrühren. Die Hälfte der Milch untermischen. Zweites Drittel von der Mehlmischung zugeben und verrühren. Übrige Milch unterrühren. Übrige Mehlmischung und Schokolade untermengen.

# Elena & Ana

Wiener Schnitzel und Nougatknödel sind Elenas Lieblingsspeisen, Ana liebt Lachs und Kaiserschmarren. Elena singt und spielt Flöte, Ana spielt Geige. Beide haben im Februar Geburtstag, Elena wird acht und Ana elf Jahre alt. Ob sie ihre Geburtstagstorte selbst backen werden, ist noch nicht ganz klar ...



*Ich liebe Süßes!  
Dieser bunte Kuchen  
schmeckt so gut  
und bringt Farbe  
auf den Tisch.*



**4.** Butter und Zucker ca. 5 Minuten cremig mixen. Frischkäse unterrühren. Creme auf 4 Schüsseln verteilen und mit Lebensmittelfarben einfärben. Blaue Creme als „Himmel“ auf dem Kuchen verstreicheln. Übrige Cremen in Dressiersäcke füllen und einen Regenbogen aufdressieren. Mit Zuckerdekor bestreuen.



**3.** Kuchenmasse auf dem Blech verstreichen und im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.





# ROTER WIRD'S NICHT

Rote Rüben werden vielmals unterschätzt und unter ihrem kulinarischen Wert gehandelt. Dabei sind sie wahre Alleskönner und eignen sich für vielerlei Zubereitungsarten. Sie werden staunen, was alles möglich ist!

**FOTOS** Michael Rathmayer  
**REZEPTE** Wolfgang Schlüter





# ROTE-RÜBEN-PASTA

*mit Pignoli und Ricotta*

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde,  
zum Rasten ca. 20 Minuten

- ♦ 300 g Pastamehl (Mehl Typ 00)
- ♦ 2 mittlere Eier
- ♦ 50 ml Rote-Rübensaft
- ♦ 1 TL Salz

**Sauce und Garnitur:**

- ♦ 200 g Rote Rüben  
(gekocht, geschält)
  - ♦ 80 ml Gemüsesuppe
  - ♦ 80 ml Rote-Rübensaft
  - ♦ 100 g Butter
  - ♦ 50 g Pignoli (geröstet)
  - ♦ 150 g Ricotta
  - ♦ 2 EL Majoran (gehackt)
- .....
- ♦ Salz, Mehl

**1.** Mehl, Eier, Rübensaft und Salz zu einem glatten Teig verkneten (Küchenmaschine, Knethaken). Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 20 Minuten kühl rasten lassen.

**2.** Rote Rüben in ca. 0,5 cm dicke Scheiben, dann in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. Suppe, Rübensaft und Rüben vermischen und aufkochen. Butter einrühren und die Sauce damit binden.

**3.** Teig möglichst dünn ausrollen (am besten mit einer Nudelmaschine) und in 0,5 cm breite Streifen schneiden. Tagliatelle mit etwas Mehl vermischen, zu Nestern formen und kurz antrocknen lassen.

**4.** Reichlich Salzwasser aufkochen und die Nudeln darin ca. 2 Minuten kochen. Abseihen, abtropfen lassen und mit Sauce und Pignoli vermischen. Pasta anrichten und mit Ricotta und Majoran garniert servieren.

Pro Portion: 687 kcal | EW: 21 g | Fett: 36 g | KH: 74 g | BE: 5,5 | Chol: 179 mg

**>Weintipp**

Dazu passt ein beeriger Blauer Portugieser aus der Thermenregion mit samtweichen Taninen. Die Alternative ist ein burgenländischer Chardonnay mit Anklängen von Kernobst.

# ROTE-RÜBEN-LAIBCHEN

## mit Erdäpfel-Vogerlsalat

4 Portionen, Zubereitung ca. 70 Minuten,  
zum Rasten ca. 30 Minuten

- ♦ 300 g Rote Rüben  
(gekocht, geschält)
- ♦ 100 g rote Zwiebeln
- ♦ 2 kleine Knoblauchzehen
- ♦ 2 EL Thymian (gehackt)
- ♦ 2 mittlere Eier
- ♦ 100 g Haferflocken
- ♦ 3 EL Nussöl

- Sauce und Garnitur:**
- ♦ 2 Pkg. Daikonkresse
  - ♦ 250 g Sauerrahm
  - ♦ 1 EL Zitronensaft
  - ♦ 8 Wachteleier
- .....
- ♦ Salz, Pfeffer, Öl

### Erdäpfel-Vogerlsalat:

- ♦ 750 g speckige Erdäpfel
- ♦ 100 g rote Zwiebeln
- ♦ 125 ml warme Rindsuppe
- ♦ 1 TL Senf
- ♦ 5 EL Apfelessig
- ♦ 80 ml Sonnenblumenöl
- ♦ 80 g Vogerlsalat (geputzt)

1. Für die Laibchen Rote Rüben grob raspeln, in ein Tuch einschlagen und gut ausdrücken. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Rüben, Zwiebeln, Knoblauch, Thymian, Eier, Haferflocken und Öl gut verrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Masse ca. 30 Minuten ziehen lassen.
2. Für den Salat Erdäpfel in Salzwasser bissfest kochen, abseihen und auskühlen lassen. Zwiebeln schälen, klein schneiden, mit Suppe, Senf, Essig, Salz, Pfeffer und zuletzt Öl verrühren. Erdäpfel schälen, in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und mit der Marinade vermengen. Salat 30 Minuten ziehen lassen. Vogerlsalat untermischen.
3. Für die Sauce Kresse von den Stielen schneiden und hacken. Rahm mit Kresse und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. In einer Pfanne Öl erhitzen. Aus der Rübenmasse mit angefeuchteten Händen 8 Laibchen formen. Laibchen bei mittlerer Hitze in Öl beidseitig braten. Parallel dazu in einer zweiten Pfanne ein wenig Öl erhitzen. Eier vorsichtig in die Pfanne schlagen, bei schwacher Hitze braten, salzen und pfeffern. Laibchen mit Spiegeleieren und Salat anrichten.

**Pro Portion:** 853 kcal | **EW:** 18 g | **Fett:** 59 g | **KH:** 68 g | **BE:** 4 | **Chol:** 222 mg

### Getränkertipp

Dazu passt Bier oder ein Südsteiermark DAC Weißburgunder mit typischen Aromen wie gelber Apfel und Haselnüsse.





# GEBACKENE ROTE RÜBEN

## auf Kohlgemüse

4 Portionen, Zubereitung ca. 50 Minuten

◆ 800 g Rote Rüben

(gekocht, geschält)

◆ ½ TL Kümmel (gemahlen)

◆ 50 g frischer Kren (gerissen)

**Backteig:**

◆ 1 mittleres Ei

◆ 125 g glattes Mehl

◆ 190 ml Milch

◆ 1 Prise Salz

**Rahmkohl:**

◆ 500 g Wirsingkohl

◆ 250 ml Gemüsesuppe

◆ 500 ml Schlagobers

◆ 1 TL Kümmel (ganz)

◆ 1 gestr. EL Speisestärke

◆ 2 EL Wasser

.....

◆ Salz, Pfeffer, Muskat,

Öl zum Backen

**1.** Für den Teig Ei in Dotter und Klar trennen. Mehl mit Milch glatt rühren, Dotter untermischen. Eiklar mit Salz zu Schnee schlagen und unter die Masse heben. Teig ca. 15 Minuten rasten lassen.

**2.** Rote Rüben in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Scheiben beidseitig mit Kren bestreuen und mit Frischhaltefolie zugedeckt ziehen lassen.

**3.** Vom Kohl den Strunk ausschneiden. Kohl in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Salzwasser aufkochen und den Kohl darin ca. 1 Minute überkochen, abseihen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

**4.** Suppe, Obers und Kümmel vermischen und aufkochen. Stärke mit Wasser glatt rühren, Mischung in die Oberssauce gießen und aufkochen. Kohl zugeben und unter Rühren ca. 1 Minute köcheln. Kohl mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

**5.** Ca. 3 Finger hoch Öl erhitzen. Rübenstücke durch den Backteig ziehen, im heißen Öl schwimmend goldgelb backen und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Rote Rüben mit dem Kohl anrichten.

Pro Portion: 1021 kcal | EW: 21 g | Fett: 73 g | KH: 82 g | BE: 5,7  
Chol: 175 mg

➲ **Weintipp**

Dazu passt ein DAC Zweigelt vom Neusiedlersee mit Anklängen nach Kirschen und Kakao oder ein kraftvoller, niederösterreichischer Sauvignon blanc.



## HUSTEN?

### ABTEI HUSTENSAFT – AUCH SPEZIELL FÜR KINDER

- ✓ Wohltuende Rezepturen
- ✓ Lindern den Husten, beruhigen den Hals
- ✓ Für die ganze Familie

Medizinprodukt. Gebrauchsanweisung beachten.  
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

# PANNA COTTA

## mit Roten Rüben, Petersilie-Nusspesto und Mohnröllchen

4 Portionen, Zubereitung ca. 50 Minuten, zum Kühlen ca. 6 Stunden

### Panna cotta:

- ◆ 4 Blatt Gelatine
- ◆ 200 ml Weißwein
- ◆ 400 ml Schlagobers
- ◆ 140 g Parmesan (gerieben)

### Rote Rüben:

- ◆ 250 g Rote Rüben (gekocht, geschält)
- ◆ 40 g Butter
- ◆ 150 ml Gemüsesuppe
- ◆ 1 EL Honig
- ◆ 1 TL Speisestärke
- ◆ 1 TL Wasser
- ◆ 1 TL Zitronensaft

### Petersil-Nusspesto:

- ◆ 2 kleine Knoblauchzehen
- ◆ 50 g Petersilie
- ◆ 80 g Walnüsse
- ◆ 125 ml Gemüsesuppe
- ◆ 40 ml Olivenöl
- ◆ 80 g Parmesan (gerieben)

### Mohnröllchen:

- ◆ 4 Blatt Strudelteig
  - ◆ 100 g Butter (geschmolzen)
  - ◆ 50 g Mohn (gemahlen)
- .....
- ◆ Salz, Pfeffer

1. Förmchen (Inhalt ca. 125 ml) mit kaltem Wasser ausspülen und kühl stellen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Wein aufkochen, um ein Drittel einkochen lassen. Obers zugießen, Mischung ca. 2 Minuten köcheln und vom Herd nehmen.
2. Parmesan und ausgedrückte Gelatine einrühren und in der Mischung auflösen. Mischung in die Förmchen füllen, mit Frischhaltefolie zudecken und zum Festwerden kühl stellen (dauert ca. 4 Stunden).
3. Rohr auf 180°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Ein Strudelblatt auf ein leicht befeuchtetes Küchentuch legen, mit Butter dünn bestreichen. Mit Mohn bestreuen, zweites Strudelblatt darauf legen, ebenfalls mit Butter bestreichen und mit der Hälfte vom Mohn bestreuen. Teig vierteln, die Teigstücke diagonal zu Röllchen drehen. Diesen Vorgang mit den übrigen Zutaten wiederholen. Röllchen mit Butter bestreichen, mit übrigem Mohn bestreuen und im Rohr ca. 8 Minuten backen.
4. Für das Pesto Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilblättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Beides mit Nüssen, Suppe und Öl fein pürieren (Kutter). Pesto mit Salz und Pfeffer würzen, Parmesan einrühren. Pesto eventuell mit wenig Suppe verdünnen.
5. Rote Rüben in ca. 0,5 cm große Stücke schneiden und in Butter anschwitzen. Suppe zugießen, Honig einrühren. Rüben bei schwacher Hitze ca. 1 Minute köcheln. Stärke mit Wasser vermischen und die Rüben damit binden. Mischung vom Herd nehmen, mit Salz und Zitronensaft würzen und auskühlen lassen.
6. Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen, Panna cotta auf Teller stürzen und mit Roten Rüben und Pesto anrichten. Mit den Mohnröllchen servieren.

Pro Portion: 1345 kcal | EW: 34 g | Fett: 113 g | KH: 49 g | BE: 3,3 | Chol: 214 mg

### >Weintipp

Gereifter, mineralischer Leithaberg DAC weiß mit Nuancen von Walnüssen und Birnenkompott erstrahlt im Glas und am Gaumen.





# GEFÜLLTE ROTE RÜBEN

*mit Ziegenkäse,  
Rosmarin und Thymian*

4 Portionen, Zubereitung ca. 2 Stunden

- ◆ 8 mittlere rote Rüben mit der Schale (je ca. 150 g)
- ◆ **Fülle:**
  - ◆ 300 g Ziegenfrischkäse
  - ◆ 40 g frischer Kren (gerissen)
  - ◆ 50 g Walnüsse (klein gehackt)
  - ◆ 2 EL Zitronensaft
  - ◆ 60 ml Olivenöl
  - ◆ 1 EL Rosmarin (gehackt)
  - .....
  - ◆ Salz, Pfeffer
- ◆ **Marinade:**
  - ◆ 80 ml Balsamico
  - ◆ 80 ml Olivenöl
  - ◆ 3 Zweige Thymian
  - ◆ 3 Zweige Rosmarin

1. Rohr auf 200°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.
2. Für die Marinade Balsamico salzen, pfeffern und mit Öl verrühren. Rüben gründlich waschen, mit der Marinade und den Kräuterzweigen vermischen und auf dem Blech verteilen. Rüben im Rohr (mittlere Schiene) backen, bis sie weich sind (ca. 90 Minuten).
3. Rüben aus dem Rohr nehmen, längs einschneiden und auseinanderdrücken.
4. Für die Fülle ca. zwei Drittel vom Fruchtfleisch mit einem kleinen Löffel aus den Rübenhälften schaben und klein hacken. Ziegenkäse mit einer Gabel zerdrücken und mit Rüben-Fruchtfleisch, Kren, Nüssen, Zitronensaft, Öl und der Hälfte vom Rosmarin verrühren. Salzen und pfeffern.
5. Rübenhälften mit der Mischung füllen, auf ein Blech setzen und mit Rohr (mittlere Schiene) ca. 1 Minute überbacken. Rüben anrichten und mit übrigem Rosmarin bestreut servieren.

Pro Portion: 961 kcal | EW: 21 g | Fett: 74 g | KH: 59 g | BE: 4,2  
Chol: 16 mg

## Weintipp

Dazu passt ein klassischer St. Laurent aus dem Carnuntum oder ein aromenreicher Wiener Gemischter Satz DAC aus besonderer Lage.



Mein Duo für  
Knochen &  
Immunsystem



Exklusiv in Ihrer Apotheke

- Kombination aus Vitamin D3 & K2
- mit praktischer Dosierpumpe



# Bangkok

---

## thailändisch: กรุงเทพมหานคร

Bunt, laut, chaotisch, faszinierend, kontrastreich – Bangkok ist unglaublich. Garküchen versus Gourmetrestaurants, Streetmarkets neben Luxus-Shopping-Malls, Tradition trifft auf Moderne. Wir sind dem betörenden Charme der quirligen Metropole erlegen und haben Spitzenkoch Ben Kindler Insidertipps und ein Rezept aus seinem neuen Buch entlockt.

**A**uf den Straßen herrscht Hektik und scheinbar heilloses Durcheinander, aber gerade das macht Bangkok so besonders. Wie erkundet man die Stadt am besten? Taxi, Motorradtaxi, Bus, Sky-Train, Metro, Tuk-Tuk – gegen das Taxi sprechen die Staus. Auf dem Sozius des Motorbikes geht's flott voran, es ist jedoch ein waghalsiges Unternehmen, wenn man die halsbrecherischen Aktionen der Fahrer beobachtet. Busse leiden an Überfüllung. Mit dem Tuk-Tuk ist es so eine Sache, die Fahrer bieten Rundfahrten zu Schleuderpreisen an, machen aber oftmals Abstecher zu Shops, wo sie eine kleine Provision bekommen. Der Sky-Train ist perfekt, man sieht den Straßen-Wirrwarr aus einer anderen Perspektive. Man ist geneigt, ganz Bangkok zum Marktgebiet zu erklären, es gibt zu jeder Tages- und Nachtzeit Verkaufsstände. Ben Kindler liebt den „**Khlong Lat Mayom Market**“ (nur an Wochenenden) wegen der super Stimmung und dem wunderbaren Essen. Wer Thaifeeling abseits erleben will, geht an Bord eines Express-Bootes. Ziel: Nonthaburi. Die Stadt liegt 20 Kilometer von Bangkok entfernt. Man schippert vorbei an Anlegestellen, Hütten, Häusern, der langen Mauer des königlichen Palastes und dem Wat-Phra-Kaeo-Tempel. In Nonthaburi ist das Angebot atemberaubend: Currys in allen Farben, Berge von Gewürzen, Obst, Gemüse, Reis, Nudeln. Der Duft von Gebrutztem liegt in der Luft. Die Garküchen bieten Multikulti-Nonstop-Essen. Die Thais schlafen anscheinend nie und haben die Leichtigkeit des Seins erfunden: **Same same but different!** Die tinglelle Phrase hört man, wenn das Gewünschte nicht verfügbar ist oder ein Fehler passiert. Bekommt man statt dem georderten roten ein grünes Curry, gibt's das gewünschte T-Shirt nicht in seiner Größe, zeigt man einfach ein anderes. Man soll nicht pingelig sein, es ist ja das gleiche, nur ein bisschen anders. Keep smiling, wir sind im Land des Lächelns. Das tun die Thais permanent, ihr Lebensmotto ist: Sanuk, Spaß, muss sein. Wobei die Freude am Leben gemeint ist, Essen, Shoppen, Relaxen haben fast Eventcharakter.

### Restauranttipp: Salathip

Romantischer kann ein Restaurant nicht liegen, authentischer kann man nicht dinieren: outdoor am Ufer des Chao Phraya, inmitten des tropischen Gartens oder in einem der hübschen Teak-Pavillons. Die Vorspeisen sind ein herrliches Potpourri der Thai Cuisine, Fisch wird mit ganz vielen Kräutern serviert, Meeresfrüchte in knusprigem Teig, Fleisch in scharfer Sauce – alles ist großartig gewürzt und wundervoll angerichtet. Dazu sollte man unbedingt einen thailändischen Wein probieren.

### Salathip

89 Soi Wat Suan Plu, New Road, Bangrak, Bangkok

---

### Einkaufstipp: Alles Seide

In Bangkok wird an jeder Ecke „100 % pure Thai Silk“ angeboten. Als Nichtauskenner sollte man auf der Hut sein, nicht alles ist echt. Beste Qualität findet man in den Shops von Jim Thompson. Beeindruckend und eine Oase der Ruhe ist das „Jim Thompson House“. Bei einer Führung wandelt man auf den Spuren von Mr. Thompson, kann seine Sammlung an asiatischen Antiquitäten bewundern und im Shop Wunderschönes aus dem edlen Stoff erstehen.

### Jim Thompson House

6 Soi Kasemsan 2, Rama 1 Road, Bangkok

---

### Gourmettipp: Fischsauce

Sie ist quasi das Salz in der Suppe, im Curry, im Salat, in den Nudeln und überhaupt in jedem pikanten Gericht. Oft steht auch ein Schälchen mit Fischsauce und Chilis zum Dippen auf dem Tisch. Hergestellt wird die Sauce aus kleinen Fischen, etwa Sardellen, die gleich nach dem Fang auf See gereinigt und in Salz eingelegt werden. An Land werden sie dann mit unraffiniertem Meersalz in Fässer gefüllt, wo sie bis zu 24 Monate fermentieren. Der entstandene Sud wird langsam gefiltert, mit Wasser verdünnt und oft mit karamellisiertem Palmzucker gesüßt.



# Ben Kindler

Vor knapp 20 Jahren bereiste der deutsche Spitzenkoch Thailand, um die Geheimnisse der südostasiatischen Küche zu entdecken. Seit damals zieht ihn Bangkok magisch an. In seinem Buch schreibt er über seine Liebe zur Thai-Küche, zur Esskultur, über die Menschen und die besten Zutaten. Und er hat seine Lieblingsrezepte zusammengestellt. Die ausdrucksstarken Bilder stammen von Joss Andres, der ihn auf seiner Reise nach Bangkok begleitet hat.

## Wie oft reisen Sie nach Bangkok und was fasziniert Sie an der Stadt?

So oft ich kann! Das bunte Treiben, die Menschenmassen, die dampfenden Töpfe und Garküchen. Trotz Millionenmetropole spürt man keinen Stress. Die Menschen hetzen nicht, nehmen sich Zeit für einen Plausch und natürlich für gutes Essen, welches zu jeder Tageszeit serviert wird.

## Welche 5 Highlights muss man gesehen haben?

Ich könnte hier ein paar Touristen-Highlights erwähnen, bei welchen man denken könnte, man müsste sie tatsächlich gesehen haben. Aber mal ganz ehrlich, für mich sind das andere Dinge:

- High Tea im Oriental Hotel
- Mit dem Taxi-Boot den Chao Phraya hoch und runterfahren
- Eine Bootstour durch die Kanäle abseits des Chao Phrayas
- Das Schweinefleisch von Mr. Teerachai probieren (Anm. Buch S. 51)
- Songkran erleben. Das Neujahrsfest ist eine einzige Wasserschlacht

## Welche verrückten Dinge sollte man in Bangkok machen?

- Eine Tuk-Tuk-Fahrt durch die Nacht mit lauter Musik
- Versuchen auf eine Party zu kommen und als einziger Farang unter 100 Thais zu feiern
- Alle Krabbeltiere und Insekten kosten, Frosch und Schlange essen
- An der Autobahn Richtung Süden trampen und im LKW mitfahren

## Steht in jedem Reiseführer, kann man aber getrost auslassen ...

Den Königspalast. Lieber in einen kleinen Tempel in Banglampoo gehen und dort die schöne ruhige Stimmung ohne Verkäufer genießen.

## Welches Hotel ist hip, welches empfiehlt sich in der Luxuskategorie?

Phranakorn Norneln in Thewet ist eine Mischung aus Guest House und Hotel im Thai-Vintage-Ambiente, ungezwungen und lässig, schöne Zimmer. Das Mandarin Oriental ist ein Klassiker, der zu den Musts im Leben gehört. Der Service ist unschlagbar, die Stimmung im 143 Jahre alten Luxushotel einmalig.

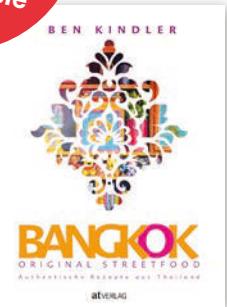
## Welches Restaurant ist Ihr Favorit?

Ich esse am liebsten auf der Straße an kleinen Ständen. Hier schmeckt es echt und authentisch. Ehrlich, ich brauche keine Sternerestaurants in Bangkok.



Wir verlosen  
3 Exemplare auf  
**GUSTO.at/**  
gewinnspiele

Ben Kindler  
**Bangkok**  
**Original Streetfood**  
Authentische Rezepte  
aus Thailand



Fotos von  
Joss Andres  
**AT Verlag, € 30,80**

# Laarb Moo

## Würziger Fleischsalat

„Dieser Salat stammt aus dem Nordosten Thailands. Ich mache mein Schweinehackfleisch meist selbst aus dem Halsstück von Schweinen aus regionaler Freilandhaltung. Der Salat schmeckt auch wunderbar mit gehacktem Hähnchen, Ente oder Fisch. Für eine vegetarische Variante eignet sich Räuchertofu. Er wird einfach gehackt und mariniert, das Kochen entfällt.“

Für 4 Personen, Zubereitung: 20 Minuten

### Faschiertes:

- ◆ 1 Knoblauchzehe
- ◆ 400 g Faschiertes vom Schwein
- ◆ ¼ TL Salz
- ◆ 200 ml Wasser
- ◆ 1 Prise Salz
- ◆ 1 große Prise Zucker

### Sauce:

- ◆ 2 EL Limettensaft
- ◆ 2 EL Fischsauce
- ◆ 1 TL Zucker
- ◆ 2 Schalotten
- ◆ 1 Bund Pfefferminze
- ◆ 1 Bund Koriander

### Gemüse:

- ◆ 1 kleines Stück Ingwer
- ◆ ¼ Weißkohl
- ◆ ½ Gurke
- ◆ 2-3 Schlangenbohnen
- ◆ 4 Frühlingszwiebeln

### Topping:

- ◆ 2 EL Klebreis
- ◆ ½ TL getrocknete Chiliflocken

1. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Faschierte etwas lockern und mit dem Salz und dem gehackten Knoblauch gut mischen. In einer Pfanne das Wasser aufkochen. Salz und Zucker hinzugeben. Das Fleisch hineingeben und unter ständigem Rühren etwa 3 Minuten kochen lassen, bis es gar ist. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, gut abtropfen und abkühlen lassen.

2. Den Ingwer schälen, in hauchdünne Streifen schneiden und in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen, damit er frisch und knackig bleibt. Das Gemüse in Stängel, Scheiben oder Stücke schneiden und in kaltes, mit Eiswürfeln versetztes Wasser oder in ein feuchtes Tuch in den Kühlschrank legen, damit es frisch und knackig bleibt.

3. Für die Sauce Limettensaft, Fischsauce und Zucker miteinander verrühren. Die Schalotten grob hacken. Die Minzeblätter vom Stiel zupfen und grob hacken, den Koriander samt Stiel grob hacken. Das abgekühlte Faschierte mit der Sauce mischen und einige Minuten durchziehen lassen.

4. Für das Topping den Klebreis in einer Pfanne ohne Fett langsam goldgelb rösten und im Mixer oder Mörser sehr fein mahlen. Zusammen mit dem Chilipulver über das Gericht streuen und das knackige rohe Gemüse dazu servieren.



# Powidl-tascherl

---

Dieser Altwiener Klassiker kommt wie Buchteln, Liwanzen, Mohnnudeln und Golatschen ursprünglich aus Böhmen. Mittlerweile gibt es viele Varianten für die Teigzubereitung. Wir haben uns für einen traditionellen Erdäpfelteig entschieden.

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







## EINFACH MEHR



### Teig ausrollen

Wer kein Nudelholz zur Hand hat, kann zum Ausrollen eine Glasflasche verwenden.



### Auf Vorrat

Powidlitascherl lassen sich hervorragend vorbereiten und tiefkühlen. Die noch rohen Tascherl getrennt auf ein flaches Geschirr legen und einfrieren.



### Scheiben ausstechen

Die Tascherl können in verschiedenen Größen zubereitet werden. Statt Ausstechern können Gläser oder Häferl verwendet werden.



**1.** Für den Teig Erdäpfel weich kochen und schälen. Erdäpfel noch heiß durch eine Erdäpfelpresse drücken, mit Mehl, Grieß, Eiern und Butter vermischen.



**3.** Wasser mit 1 Prise Salz aufkochen, Tascherl einlegen, Hitze reduzieren und ca. 10 Minuten ziehen lassen.



**2.** Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und 24 Scheiben (Ø ca. 10 cm) ausstechen. Jede Teigscheibe mit einem gehäuften Teelöffel Powidl füllen. Teigränder mit verquirltem Ei bestreichen. Teig über den Powidl einschlagen und die Ränder vorsichtig zusammendrücken.



**4.** Butter in einer Pfanne aufschäumen. Zucker, Brösel und Zimt zugeben und ca. 4 Minuten rösten. Tascherl mit einem Siebschöpfer herausnehmen und in den Bröseln wälzen. Powidltaucherl auf Tellern anrichten und mit Staubzucker bestreut servieren.

**6 Portionen, Zubereitung ca. 1½ Stunden**

- ◆ 1 kg mehlige Erdäpfel
- ◆ 200 g glattes Mehl
- ◆ 60 g Grieß
- ◆ 2 mittlere Eier
- ◆ 40 g weiche Butter
- ◆ 300 g Powidl
- ◆ 1 Ei (verquirlt)

#### Zum Wälzen und Bestreuen:

- ◆ 200 g Butter
- ◆ 4 EL Kristallzucker
- ◆ 260 g Semmelbrösel
- ◆ 2 TL Zimt
- ◆ 20 g Staubzucker
- .....
- ◆ Mehl, Salz

Pro Portion: 945 kcal | EW: 16 g | Fett: 38 g | KH: 140 g  
BE: 8,1 | Chol: 197 mg



## KOCHSCHULTIPP

### Wiener Bio Staubzucker

Feiner, gemahlener und gesiebter Kristallzucker ohne spürbare Kristallteilchen aus der Bio Zuckerrübe. Der Bio Staubzucker steht für ökologische Nachhaltigkeit und beste Geschmacksqualität und unterliegt einem strengen Kontrollsysten vom Anbau bis zum Endprodukt. Wiener Bio Staubzucker wird gentechnikfrei hergestellt.

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

# Palatschinken



Einmal einen Berg Palatschinken vorbereiten, dann im Laufe der Woche daraus vier köstliche, pikante und abwechslungsreiche Variationen zaubern und frisch servieren! Meal Prepping ist eine feine Sache, die Sinn macht und viel Spielraum für eigene Ideen bietet. Wir zeigen Ihnen, wie alles perfekt gelingt!

**FOTOS** Michael Rathmayer **REZEPTE** Wolfgang Schlüter

## Palatschinken *Grundrezept*

**20 Palatschinken (Ø 24 cm), Zubereitung ca. 35 Minuten, zum Rasten ca. 20 Minuten**

- ◆ 380 g glattes Mehl
  - ◆ 630 ml Milch
  - ◆ ½ TL Salz
  - ◆ 8 mittlere Eier
  - .....
  - ◆ Öl
1. Mehl mit Milch und Salz glatt rühren. Eier kräftig einrühren und den Teig ca. 20 Minuten rasten lassen.
  2. Eine beschichtete Pfanne (Ø 24 cm) erhitzen und dünn mit Öl ausstreichen. So viel Teig eingleßen, dass der Pfannenboden dünn bedeckt ist. Pfanne dabei leicht schräg halten, dann drehen, damit der Teig gleichmäßig verläuft.
  3. Wenn die Oberseite trocken ist und die Unterseite Farbe genommen hat, die Palatschinken wenden und fertig backen. Aus dem übrigen Teig weitere Palatschinken backen, nebeneinander auflegen und auskühlen lassen. Übereinanderlegen und in Frischhaltefolie eingewickelt kühl stellen.

Pro Stück: 116 kcal | EW: 6 g | Fett: 3 g | KH: 16 g | BE: 1 | Chol: 90 mg





# Palatschinkenstrudel

## mit Mozzarella-Zucchinifüllung

2 Portionen, Zubereitung ca. 35 Minuten

- ◆ 4 Palatschinken (siehe Grundrezept)
- ◆ 2 Eiklar (verquirlt)

### Füllung:

- ◆ 150 g Zucchini
- ◆ 125 g Mozzarella
- ◆ 80 g rote Zwiebeln
- ◆ 20 g Basilikum
- ◆ 250 ml Milch
- ◆ 60 g Butter
- ◆ 200 g Maisgrieß

### Salat:

- ◆ 2 Salatherzen (gesamt ca. 180 g)
  - ◆ 50 ml weißer Balsamico
  - ◆ 30 ml Olivenöl
  - ◆ 1 Pkg. Gartenkresse
- .....
- ◆ Salz, Pfeffer

**1.** Für die Füllung Zucchini putzen. Mozzarella abtropfen lassen. Beides grob raspeln. Zucchini in ein Tuch einschlagen und ausdrücken. Zwiebeln schälen und klein schneiden. Basilikumblättchen von den Stielen zupfen und hacken.

**2.** Milch mit Butter und Zwiebeln aufkochen. Grieß unter Rühren einrieseln lassen und weiterkochen, bis ein dicker Brei entstanden ist. Brei umfüllen, Zucchini, Mozzarella und Basilikum einrühren. Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Rohr auf 240°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Palatschinken mit Eiklar bestreichen und jeweils bis zur Hälfte nebeneinander überlappend auflegen. Die Füllung im unteren Drittel verstreichen, seitliche Ränder einschlagen und die Palatschinken eng einrollen. Strudel auf das Backblech legen, mit Eiklar bestreichen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 15 Minuten backen.

**4.** Salat zerplücken. Für die Marinade Balsamico salzen, pfeffern und das Öl einrühren. Kresseblättchen abschneiden. Salat marinieren. Strudel portionieren und mit dem Salat anrichten. Salat mit Kresse bestreuen.

Pro Portion: 1573 kcal | EW: 53 g | Fett: 78 g | KH: 167 g | BE: 6 | Chol: 730 mg

### Weintipp

Dazu passt ein jugendlicher Neuburger aus der Wachau mit zarter Mineralik und Nuancen von Mandel, Quitte und Muskat.

**befreit  
schnell und  
regeneriert  
mit  
Dexpanthenol**

**#läuftbeidir**

**NICHT VERGESSEN:  
In der Schnupfenzzeit Hände waschen!**

**Mehr Informationen  
zu Schnupfen und Otrivin auf:**

**[www.läuftbeidir.at](http://www.läuftbeidir.at)**



Wirkstoff: Xylometazolin & Dexpanthenol

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.  
BG-JV.OTN200101, ©2020 GSK oder Lizenzgeber



NEU!



# Frittatenpasta mit Räucherlachs, Avocado und Kren

2 Portionen, Zubereitung ca. 25 Minuten

- ◆ 6 Palatschinken (siehe Grundrezept)
  - ◆ 1 Avocado
  - ◆ 100 g Räucherlachs (im Stück)
  - ◆ 2 EL Zitronensaft
  - ◆ 20 g Schnittlauch
  - ◆ 50 g frischer Kren
  - ◆ 250 ml Gemüsesuppe
  - ◆ 250 ml Kaffeeobers
  - ◆ 1 EL helle Senfkörner
  - ◆ 1 gestr. EL Speisestärke
  - ◆ 2 EL Wasser
- .....
- ◆ Salz, Pfeffer

1. Palatschinken in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Avocado schälen und den Kern entfernen. Lachs und Avocado getrennt in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Avocado mit der Hälfte vom Zitronensaft vermischen. Schnittlauch fein schneiden. Kren schälen und fein reißen.
2. Suppe, Obers und Senfkörner verrühren und aufkochen. Stärke mit Wasser vermischen und einrühren. Sauce ca. 2 Minuten köcheln, mit Salz, Pfeffer und übrigem Zitronensaft würzen und eventuell mit Wasser verdünnen.
3. Lachs, Avocado und jeweils die Hälfte von Schnittlauch und Kren einrühren und kurz ziehen lassen. Palatschinken behutsam untermischen. Pasta anrichten und mit übrigem Schnittlauch und Kren bestreut servieren.

Pro Portion: 1177 kcal | EW: 58 g | Fett: 50 g | KH: 131 g | BE: 10  
Chol: 574 mg

## Weintipp

Dazu passt ein körperreicher, burgenländischer Chardonnay mit Biskuit- und Orangenzensten-Touch, harmonischer Säure und finessenreichem Nachhall.

5 kg in 5 Wochen abnehmen!  
MIT GARANTIE!

Jetzt testen!

**Wenn es ums Abnehmen geht**, hat jeder seine eigenen Vorstellungen und Bedürfnisse. Das neue, maßgeschneiderte Programm **meinWW™** wird persönlich auf dich und deinen Lifestyle abgestimmt. Langfristig abnehmen, optimal satt sein und maximal genießen!

1. Starte mit einem Fragebogen, und erzähl uns von deinem Alltag und deinem Lebensstil.
2. Mach dich mit deinem individuellen Plan vertraut.
3. Lebe deinen Plan, und starte deine Abnahme so, wie es am besten zu dir passt!

## AKTION:

gratis Einschreibung, du sparst .....	€ 35,00
Wochengebühr.....	€ 22,00
Wochengebühr 10-23 Jahre .....	€ 12,00

**Easy Pass\***, das günstigste Angebot:  
wöchentlich nur.....**€ 19,00**

(\* Mindestbuchung: 3 Monate, danach jederzeit kündbar!)

**weightwatchers  
Österreich**



WW ist nicht geeignet für Schwangere, Personen mit Essstörungen und Kinder unter 10 Jahren. Vor Beginn einer Abnahme sollte ärztlicher Rat eingeholt werden. © 2020 WW International, Inc. Alle Rechte vorbehalten.

[www.weightwatchers.at](http://www.weightwatchers.at) | Tel. 01 532 53 53

[f ww Österreich](https://www.facebook.com/ww.oesterreich) [i ww\\_oesterreich](https://www.instagram.com/ww_oesterreich)

# Palatschinkenfleckerl

## *mit Wurzelgemüse und Schweinsfilet*

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

- ◆ 200 g Schweinsfilet
- ◆ 3 EL Öl
- ◆ 5 Palatschinken (siehe Grundrezept)
- ◆ 100 g Karotten
- ◆ 100 g Gelbe Rüben
- ◆ 100 g Stangensellerie
- ◆ 20 g Majoran

### **Marinade:**

- ◆ 1 Knoblauchzehe
  - ◆ 6 EL Apfelessig
  - ◆ 1 TL Senf
  - ◆ 6 EL Sonnenblumenöl
- .....
- ◆ Salz, Pfeffer, Kümmel (gemahlen)

**1.** Rohr auf 180°C vorheizen. Schweinsfilet mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Filet im Öl rundum anbraten, ins Rohr (untere Schiene / Gitterrost) stellen und ca. 12 Minuten braten. Nach halber Garzeit wenden.

**2.** Palatschinken in Fleckerl (ca. 4 x 4 cm) schneiden. Karotten und Rüben putzen, schälen und grob raspeln. Sellerie klein würfeln. Majoranblättchen abzupfen und hacken.

**3.** Für die Marinade Knoblauch schälen und fein hacken. Essig mit Knoblauch und Senf vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl einrühren.

**4.** Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Im Bratrückstand Gemüse kurz anschwitzen, vom Herd nehmen und mit Marinade, Palatschinken und Majoran vermischen. Fleisch in dünne Scheiben schneiden und mit den Fleckerln anrichten.

**Pro Portion:** 1193 kcal | **EW:** 88 g | **Fett:** 129 g | **KH:** 132 g | **BE:** 5,6 | **Chol:** 450 mg

### **>Weintipp**

Dazu sollten Sie ein Glas feinhefigen, fülligen Traisental DAC Reserve Grünen Veltliner mit Quitten-Honig-Blütennoten probieren.





# Palatschinkengröstl

## mit Garnelen, Karfiol und Zuckerschoten

2 Portionen, Zubereitung ca. 30 Minuten

- ◆ 5 Palatschinken  
(siehe Grundrezept)
- ◆ 100 g Zuckerschoten
- ◆ 200 g Karfiol
- ◆ 20 g Thymian
- ◆ 200 g mittlere Garnelen  
(kochfertig)
- ◆ 1 EL Limettensaft
- ◆ 90 ml Rapsöl
- ◆ 2 EL Oregano (grob gezupft)

### Blutorangensauce:

- ◆ 200 ml Blutorangensaft
- ◆ 1 TL Speisestärke
- ◆ 2 TL Wasser

.....  
◆ Salz, Pfeffer

1. Rohr auf ca. 140°C vorheizen. Palatschinken in Dreiecke schneiden. Zuckerschoten putzen und eventuell halbieren. Vom Karfiol die Stiele entfernen und die Röschen dünn hobeln. Thymianblättchen abzupfen und hacken. Garnelen salzen, pfeffern und mit dem Limettensaft vermischen.
2. Ein Drittel vom Öl erhitzen, Garnelen darin beidseitig braten, umfüllen und im Rohr warm stellen.
3. Für die Sauce Bratrückstand mit Orangensaft ablöschen und aufkochen. Stärke mit Wasser vermischen, in den Saft rühren und kurz mitköcheln. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Im einer zweiten Pfanne Schoten und Karfiol in einem weiteren Drittel vom Öl scharf anbraten und zu den Garnelen geben. Pfanne säubern, übriges Öl darin erhitzen. Palatschinken zugeben. Unter öfterem Schwenken der Pfanne knusprig braten. Garnelen-Gemüsemischung mit den Palatschinken anrichten und mit Oregano bestreut servieren.

Pro Portion: 1195 kcal | EW: 92 g | Fett: 115 g | KH: 164 g | BE: 9,8 | Chol: 900 mg

### >Weintipp

Die perfekte Begleitung ist ein wiesenkräuterduftiger, säurebalancierter, steirischer Gemischter Satz mit einem Hauch von Salbei, Äpfeln und Melonen am Gaumen.

COLOUR  
BY YOU!

Rollos so einzigartig  
wie Sie selbst

VELUX®

NEU

Einzigartige Rollos  
für Ihr  
VELUX Dachfenster.

Mit der neuen VELUX Colour by You Kollektion  
haben Sie die Möglichkeiten aus über  
1000 verschiedenen Farben zu wählen.

Mehr Infos unter [www.velux.at/colour](http://www.velux.at/colour)

## PRODUKTVERGLEICH



### Olivenöl

Ob in Salaten oder zu Antipasti: Natives Olivenöl hat geschmacklich seinen ganz eigenen Reiz. Bevorzugt sollte es für kalte Speisen verwendet werden, da es bei Temperaturen von über 180 Grad sein Aroma verliert – und auch früher raucht als etwa Rapsöl. Welche von acht in Österreich gängigen Olivenöl-Marken den höchsten Genuss verspricht, hat die ÖGVS – Gesellschaft für Verbraucherstudien – nun in Kooperation mit der Universität Wien ermittelt.

#### Gesamturteil: Olivenöl

Note	Marke	in Punkten
1,0	Primadonna	6,65
1,0	Spar	6,65
1,2	Bertolli	6,47
1,4	Clever	6,25
1,6	Monini	6,07
1,7	Hofer	5,98
1,9	Billa Corso	5,73
2,6	dmBio	5,10

## EINFACH MEHR

Je nach Sorte und Reifegrad benötigt man für  
**1 Liter Öl**  
**5–10 Kilo Oliven**

Foto: istockphoto

#### So wurde getestet

Bei allen Produkten handelt es sich um Öle der höchsten Gütekasse, die schonend durch mechanische Pressung bei einer maximalen Temperaturzufuhr von 27 Grad (Kalt-pressung) hergestellt werden. Die vom Department für Ernährungswissenschaften der Universität Wien durchgeführte Untersuchung gliedert sich in zwei Teile. Im ersten Schritt unterzogen die Prüfer die Produkte einer Quantitativen Deskriptiven Analyse (QDA nach Stone et al. (1974)). Zunächst wurden 20 Attribute der Kategorie Aussehen, Geruch, Flavour, Geschmack, Mundgefühl sowie Nachgeschmack inklusive Definitionen festgelegt, anhand derer die Öle beschrieben werden konnten. Anschließend evaluierten die Prüfer alle Produkte in randomisierter Reihenfolge auf einer Skala von 0 bis 10 (0 = nicht wahrnehmbar – 10 = sehr intensiv) und erstellten für jede Marke ein spezifisches sensorisches Produktprofil. Auf Basis dieser Auseinandersetzung mit den Ölen nahmen die Prüfer im zweiten Schritt eine Gesamtbewertung vor. Die Prüfung fand im Sensorik-Labor des Departments für Ernährungswissenschaften der Universität Wien statt.

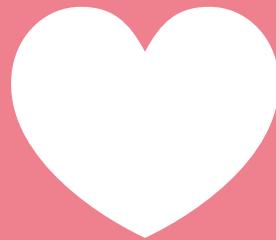
#### Testsieger

Mit bis auf die zweite Nachkommastelle exakt dem gleichen Wert belegten die Olivenöle Primadonna von Lidl und das griechische Bio-Olivenöl von Spar Natur pur gemeinsam den ersten Platz im Gesamteindruck. Geruch und Flavour nach frischen Oliven zeigten sich bei beiden ähnlich ausgeprägt – und auch in puncto Fruchtigkeit glichen sich die Profile auffallend. Geschmacklich waren bittere oder saure Noten sowohl bei Lids Primadonna als auch beim Öl von Spar



Natur pur kaum wahrnehmbar. Den zweitbesten Gesamteindruck bei den Testern hinterließ das Öl von Bertolli, einer Traditionsmarke italienischen Ursprungs, die mittlerweile zur spanischen deOleo-Gruppe gehört. Auch Bertolli wies intensive Ausprägungen bei Geruch und Flavour nach frischen Oliven auf, präsentierte sich jedoch im Geschmack bitterer und im Mundgefühl etwas beißender als die beiden Sieger. Auf den weiteren Plätzen folgten die Olivenöle von Clever, Monini, Hofer, Billa und DM.

# Meinen Liebling besser kennenlernen.



**Sichern Sie sich Ihr Kurzabo von *WOMAN*, *GUSTO* oder *Lust aufs LEBEN*.**  
Jetzt bestellen: [meinabo.at/schnupperpreise](http://meinabo.at/schnupperpreise)

# BESUCHEN SIE UNS AUCH ONLINE

Website  
GUSTO.at

Social Media  
Facebook: [facebook.com/gustomagazin](https://facebook.com/gustomagazin)  
Instagram: [@gusto\\_magazin](https://www.instagram.com/gusto_magazin)

## Newsletter

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

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



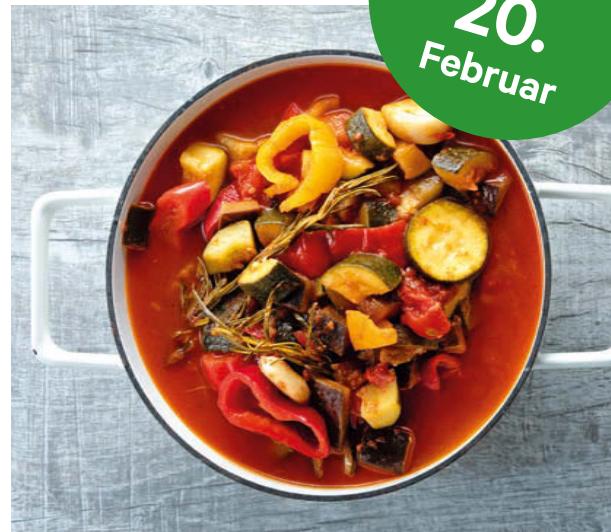
**Wir freuen uns auf Sie!**

## VORSCHAU

In unserer März-Ausgabe ist Gemüse das goßes Thema. Es gibt wunderbare Gerichte mit dem Multitalent Zwiebel und bunte Variationen mit Ratatouille.



Zwiebeln spielen auch gerne mal die Hauptrolle. Wir machen daraus Marmelade, legen sie ein, füllen sie, verpacken sie in pikanten Täschchen und belegen eine würzige Tarte damit.



Meal Prepping ist eine tolle Sache. Wir bereiten einen Topf Ratatouille vor und kreieren daraus vier köstliche, bunte Gerichte.

Das  
neue GUSTO  
erscheint am  
**20.**  
**Februar**

## 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 Röitner (AD), Mona Schwaiger, Lubomir Tzolov **Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Charlotte Černý, 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:** Ines Gruber **Anzeigenverrechnung:** Sabina Pfeiffer (Teamleitung Print), Martina Dizili (Teamleitung Online) Derzeit gilt Anzeigenpreisliste 2020 **Controlling & Rechnungswesen:** Christine Glaser (Ltg.) **Produktion:** Sabine Stumvoll (Ltg.), Sibylle Bauer **Anzeigenproduktion:** Günter Tschernitz (Ltg.) **Vertrieb:** Michael Pirsich (Ltg.), Cornelia Wolf (EV) **VGN Creation:** Maria Oppitz (Ltg.), Daniela Dietachmayr (Marketing) **Hersteller:** Walstead Leykam Druck GmbH & CO KG, 7201 Neudörfl, 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.

# *Kochen Sie mit uns!*

DIE KOCHKURSE IN  
DER **GUSTO-KÜCHE**

Jetzt buchen auf: **GUSTO.at**

**GUSTO**  
KOCHKURSE

# fasten PROfi

jetzt  
neu!



Bleib frisch.