

ÖSTERREICHS ERSTES FOOD MAGAZIN

# GUSTO

So schmeckt  
der MÄRZ

Alle Rezepte  
**3 mal**  
getestet



# Backen ohne Zucker

Datteln, Bananen,  
Ahornsirup und  
mehr versüßen  
unsere Mehlspeisen

**GESCHNETZELTES**  
und andere Fleischvarianten

**ZWIEBELTARTE**  
und weitere würzige Speisen

**CREMIGE PASTA**  
und blumiges Tischarrangement

# NaturPROdukt

Deckt  
**50% des**  
**Tagesbedarfs**  
an **PROtein.**



**Tipp:**  
Cottage Cheese  
als Salattopping



Bleib frisch.

# Liebe Leserinnen und Leser!

Zwei Meinungen – diesmal zum Thema **Backen ohne Zucker**



**Anna Wagner**

wagner.anna@gusto.at

Chefredakteurin

**Wolfgang Schlueter**

schlueter.wolfgang@gusto.at

Herausgeber

Gehören Sie zu den „Naschkatzen“? Würden Sie also ungern auf Süßes verzichten und freuen sich bei einem Dinner am meisten auf das Dessert? Haben Sie dann schon vom Backen ohne Zucker gehört? Ja, das meine ich ernst: man kann herrlich ohne raffinierten Zucker backen. Abgesehen davon, dass meist weniger Kalorien verspeist werden, ergeben sich andere Geschmackserlebnisse. Auch wir testeten die neue Art zu backen und süßen unter anderem mit Datteln, Ahornsirup oder Bananen. Ab S. 60 finden Sie unsere Rezepte dazu. Liebe Leserin und lieber Leser, lassen Sie mich doch bitte wissen, was Sie von diesen süßen Köstlichkeiten halten. Würde mich interessieren, ob dies ein Trend ist, der Ihren Geschmack trifft. Falls Ihr Interesse geweckt ist: Charlotte, aus deren Feder die Rezepte stammen, wird am 25. April einen GUSTO-Backkurs zu diesem Thema geben und all Ihre Fragen beantworten. Schauen Sie doch auf GUSTO.at vorbei, um mehr zu erfahren und den Kurs zu buchen.

Wer Süßes „noch“ klassisch bevorzugt, wird sich über unsere Pralinen freuen. Auf S. 38 gibt es eine Anleitung zu verführerischen Schokopralinen. Mein Highlight in dieser Ausgabe finden Sie wiederum ganz woanders. Nachdem ich eher salzige Speisen bevorzuge, kann ich Ihnen das Kalbsgeschnetzelte auf S. 44 allerwärmstens ans Herz legen. Kombiniert habe ich es mit dem Semmelauflauf auf S. 48 – keine Kritik an Schlüs Kombis, nur eine kleine Neuinterpretation :-)

**Liebe Leser, kombinieren und testen Sie bitte so viel wie möglich und genießen Sie in vollen Zügen – mit oder ohne Zucker. Viel Freude mit dieser Ausgabe! Alles Liebe,**

Foto: Dieter Brasch

*Anna Wagner*

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

Auch wenn ich (wie schon öfter erwähnt) keine Naschkatze bin, so passiert es hin und wieder doch, dass ich bei der einen oder anderen Süßspeise schwach werde. So ging es mir auch während des Shootings „Backen ohne Zucker“. Unsere Charlotte hat an diesem Tag dafür gesorgt, dass es in der Redaktion wunderbar duftete, und ich muss sagen, es war für mich überraschenderweise ein sehr positives Geschmackserlebnis. Mein persönlicher Favorit waren die Brownies. Weniger Zucker zu verwenden liegt im Trend und auch aus gesundheitlicher Sicht ist daran nichts Verwerfliches, ganz im Gegenteil. Aber keine Sorge, wir sind jetzt nicht zu absoluten Zuckergegnern geworden, denn für die Zubereitung vieler Süßspeisen kann man (und sollte man auch aus geschmacklichen Gründen!) nicht zur Gänze auf Zucker verzichten. Wie bei so vielen Dingen im Leben kommt es auf die Menge und die Balance an. Und dies kann man gut beeinflussen. Aller Anfang mag schwer sein, aber weniger ist halt auch in diesem Fall mehr.

Apropos Kalorien: Anna und ich sind bereits fleißig dabei, unsere guten Vorsätze in Bezug auf gesundes Essen (siehe Editorial im Jänner-GUSTO) in die Tat umzusetzen. Die ersten Tage waren zwar hart, aber von nichts kommt eben nichts. Inzwischen haben wir (fast) alles im Griff und sind auf einem sehr guten Weg. Zu zweit geht eben alles ein wenig leichter :-)

**In diesem Sinne, genießen Sie unsere süßen und auch die anderen tollen Rezepte zu zweit oder in größerer Runde, und lassen Sie uns wissen, wie es Ihnen geschmeckt hat!**

*Wolfgang Schlueter*



Coverfoto: Barbara Ster

# Inhalt

## 14 Aufgetischt: La vie en rose

- 20 Salat mit Salsa verde, Fenchel und Minigurken  
23 Spinat-Tagliolini mit Kräuter-Gemüsesauce

## 24 Ideen rund um die Zwiebel

- 26 Jungzwiebeltascherl mit Garnelen  
28 Schalotten-Tarte-Tatin  
30 Zwiebelmarmelade  
31 Asiatisch eingelegte, rote Zwiebeln  
32 Zwiebel-Linsen-Auflauf mit Erdäpfelpüree

## 34 Unterwegs in Mumbai

- 36 Chili-Chana-Marsala-Curry,  
Ingwer-Knoblauch-Paste, Papa Masala

## 38 Kochschule

- 38 Schoko-Pralinen mit Karamellkern

## 42 Fleisch: Voll im Saft

- 44 Kalbsgeschnetzeltes mit Hagebuttensoße  
und Erdäpfelgratin  
46 Rostbraten mit Paprikasauce, pochiertem Ei  
und Tagliatelle  
48 Kalbschnitzel mit Rahmsauce und Semmelaufauflauf  
50 Hühnerbrustfilet in Senf-Oberssauce, Prosciutto  
und Maiskräpferln  
52 Schweinsfilet mit Käsesauce und Polentanockerln

## 54 Kulinarischer Ausflug in „Die Weinbank“

- 56 Raviolo mit Parmesanemulsion  
und schwarzem Trüffel

## 60 Backen ohne Zucker

- 60 Victoria Sponge Cake  
62 Zitronen-Orangen-Gugelhupf  
64 Brownies  
66 Tiramisutorte  
68 Marmorkuchen mit Kirschen





52

## 72 Zwerg am Herd

72 Hörnchenauflauf mit Käse und Erbsen

## 76 Ratatouille

77 Ratatouille (Grundrezept)

78 Rigatoni mit Ratatouille-Sauce

80 Flammkuchen mit Ratatouille, Chorizo und Mozzarella

82 Galette mit Ratatouille und Ricotta

84 Schnelles Pfannenbrot mit Hühnerstreifen und knusprigem Speck

## Standards

3 Editorial

6 Neues im März

12 Lieblingsprodukte im März

86 Produkttest: Schoko- und Kakaomilch

88 Vorschau & Impressum

91 Fit ins Frühjahr

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



56



60

# Deshalb lieben wir den MÄRZ ...

Der März 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: David Johansson



## BRASSERIE & BAR

.....

### Lokaltipp

L'Arc – der Bogen – nennt sich das neue Szenelokal in Innsbruck, das unweit der Innsbrucker Triumphpforte im früheren Gang & Gebe eröffnet hat. Gemeinsam mit Meissl Architects konzipierte der Gastronom Selle Coskun den Mix aus Brasserie und Bar. Das Team setzte dabei auf modernen, südlichen Flair. Serviert wird ein Mix aus mediterraner Küche und Cuisine Française. „Hier wird die unkomplizierte Gastfreundschaft von Herzen gelebt. Man kommt in entspannter Atmosphäre zusammen, um einen schnellen Kaffee, ein Glas exquisiten Wein oder gaumenfreundliche Cocktails zu genießen, über den Tag zu plaudern und dazu eine feine Auswahl kleiner Speisen zu bestellen – egal zu welcher Tageszeit“, beschreibt Coskun das Konzept.

L'Arc Brasserie & Bar Méditerranée  
6020 Innsbruck, Leopoldstraße 7  
Di. bis Fr. 12 – 14 u. 18 – 24 Uhr, Sa. 18 – 1 Uhr  
[www.larc.at](http://www.larc.at)



## KULTIG PANNONISCH

Wirtshausfestival am Traunsee

WIR  
VERLOSEN  
2 Karten für den Abend  
„AusCSteckt pannonisch“  
inkl. 6-Gänge-Menü und  
Mostverkostung am 2. April!  
Mitspielen auf  
[GUSTO.at/gewinnspiele](http://GUSTO.at/gewinnspiele)



Fotos: Lukas Kirchasser

Im Zuge des Wirtshausfestivals Felix 2020 (27. März bis 27. April) zieht es Köche von nah und fern an den Traunsee. **Am 2. April reist JRE-Spitzenkoch Jürgen Csencsits aus dem Burgenland an.** Das Motto: „AusCSteckt pannonisch“. Es gibt traditionelle, ehrliche Küche aus dem Salzkammergut und dem Burgenland, wie zum Beispiel Halaszle, Presswurst à la Csencsits, Lamm, Blunz'n und sein legendäres Uhdler-Milcheis. 6-Gänge-Menü inklusive Most-Verkostung € 59,-.  
Info zu allen Festivalterminen finden Sie auf: [www.wirtshausfestival.at](http://www.wirtshausfestival.at)

Die Stube im  
Maximilianhof  
4813 Altmünster,  
Maximilianstraße 1



Fotos: Bruno Augsburger, MG Visuals

## NATURE BASED CUISINE

### Gourmettipp

Nach dem Michelin-Stern in Zermatt sollte **Klemens Schraml** eigentlich eine Küchenbrigade in Singapur übernehmen. Doch er verwandelt lieber eine alte Wirtschaft im versteckten Nirgendwo in eine spannende Adresse. **RAU** – wie das Tal, die Menschen und – vielleicht – er selbst. **Nature based Cuisine** – wie das, was er mit seinem **Co-Küchenchef Christopher Koller** umsetzt: das kreative Verschmelzen kulinarischer Welten. Mit einer Küche, die die Region reflektiert, sie aber auch mit Neuem bereichert, so lange ökologische Nachhaltigkeit gewährleistet ist. Ob Gourmetmenü im Wintergarten oder Hausmannskost in der Wirtsstube – die Basisqualität ist gleich, die Atmosphäre entspannt. Die erlesenen Weine kann man auch ohne Dinner an der Bar verkosten, dazu Häppchen wie Öfferls Brot mit Rapsöl oder mit Schweinebauch gefüllte Teigtaschen. Tipp: Am 4. März trifft man sich zu „**Dinner with friends**“ mit **Josef Floh** und am 24. März zu „**Wine & Dine**“ mit **Vincent Bründlmayer**.

RAU – Nature based Cuisine  
4463 Großraming, Pechgraben 23  
Di. bis Fr. 12 – 24 Uhr  
[www.im-rau.com](http://www.im-rau.com)



## MOUNTAIN LOFTS

### Tipp für den Winterurlaub

Die Skiregion Hochzillertal-Kaltenbach punktet mit 39 Liftanlagen und 90 Pistenkilometern. Nun gibt's drei neue Lofts direkt an der Piste. Das Motto lautet:

**Moderne Architektur trifft auf behaglichen Wohnkomfort mit Weitblick.** Im „Amethyst“ haben bis zu vier Personen Platz, im „Granat“ bis zu sechs und im „Bergkristall“ können es sich bis zu acht Winterurlauber bequem machen. Die drei Appartements spielen alle Stüberl, das Highlight ist die Panorama-Sauna auf der Loggia mit Blick auf die Zillertaler Bergwelt. Wer trotz perfekt ausgestatteter Küche nicht selbst kochen will, bucht Halbpension und lässt sich mit einem Vier-Gang-Menü verwöhnen.

Bergbahnen Skizentrum Hochzillertal  
6272 Kaltenbach, Postfeldstraße 7  
Talstation Seilbahn  
[www.hochzillertal.com](http://www.hochzillertal.com)

## NACHGEKOCHT

### Von Lesern gekocht und fotografiert

Wenn GUSTO-Leser ein Rezept probieren, begeistert sind und uns dann auch noch ein Bild davon schicken – dann ist die Freude in der Redaktion ganz besonders groß! Dieses Monat hat sich unsere Leserin Edeltraud Liegele aus Biedermannsdorf die Kochschul-Geschichte im Jänner-GUSTO ganz genau angeschaut und sich auch gleich an unserem gestürzten Apfelkuchen versucht. „Er ist sehr gut geworden“, hat sie uns geschrieben und das Ergebnis bildlich festgehalten!

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





Foto: Josef Herfert



## WEINE MIT GESCHICHTE

### Winzertipp

Den Grundstein für das heutige Weingut wurde in den 1950er-Jahren von Großvater Mittelbach gelegt, der es mit großer Leidenschaft aufgebaut und bewirtschaftet hat. Seit 2014 wird es nun in dritter Generation von Gottfried Mittelbach junior geführt. Alles begann mit einer Anbaufläche von weniger als einem Hektar, inzwischen hat sich nicht nur die Anbaufläche deutlich vergrößert, sondern auch das Bewusstsein für Qualität und natürliche und nachhaltige Weinwirtschaft. Die Weingärten liegen rund um Rohrendorf, dem Göttweiger Berg und in den besten Weinbaugebieten rund um Krems. Aus diesen qualitativ hochwertigen Trauben werden mit viel Sorgfalt und Fachwissen charaktervolle Weine, die sich auch durch großes Potenzial auszeichnen, gekeltert. Dafür verantwortlich zeigen sich der Lössboden, die verschiedenen Gesteinsschichten sowie eine Vielzahl an Mineralien und Nährstoffen.

Zur Wahl stehen **Früheroter Veltliner, Grüner Veltliner, Rosé und ein Blauer Zweigelt**, der sich durch seine rubinrote Farbe und starkes Beerendaroma auszeichnet.

**Weingut Gottfried Mittelbach**  
3495 Rohrendorf  
Lindobelgasse 28  
[www.weingut-mittelbach.at](http://www.weingut-mittelbach.at)

**GROSSE KUNST.  
OHNE ALLÜREN.**



WINE in MODERATION  
CHOOSE | SHARE | CARE

**Österreichs Weine** sind daheim im Herzen Europas, wo kontinentale Wärme mit kühler Nordluft tanzt. In diesem einzigartigen Klima wachsen edle Weine mit geschützter Ursprungs-

bezeichnung – zu erkennen an der rotweißroten Banderole auf der Kapsel und der staatlichen Prüfnummer auf dem Etikett.

[österreichwein.at](http://oesterreichwein.at)

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



## LIVE FAST. EAT WELL.

### Buchtipp

**Denise Renée Schuster ist Bloggerin, Autorin, Fotografin** und bereist die ganze Welt, um kulinarische Eindrücke zu sammeln und spannende Rezepte zu kreieren. In diesem Buch zeigt sie, wie man mit guter Planung, raffinierter Vorratshaltung und durchdachten Rezepten gesund, einfach, schnell und köstlich kochen kann. Power-Frühstück, Fitnesssnacks, To-go-Gerichte, süße Nervennahrung, Leichtes für den Abend und Gerichte für Freunde - alle Rezepte sind frei von Industriezucker und Weizen, die meisten sind gluten- und viele laktosefrei.

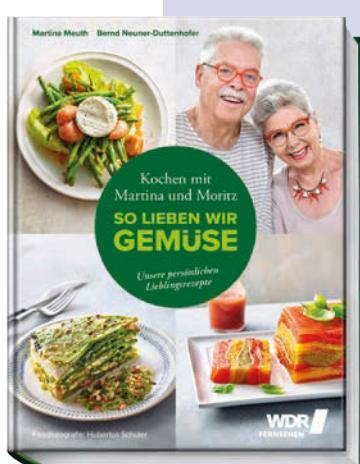
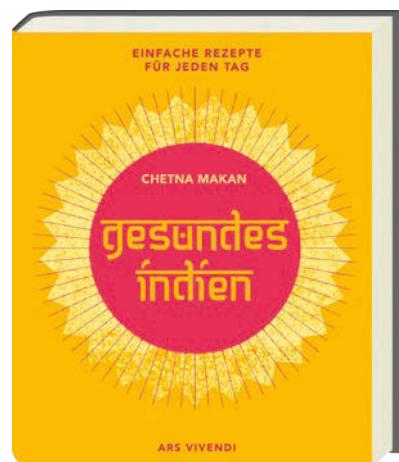
**Live Fast. Eat Well.**  
Powerfood für alle, die viel vorhaben  
Denise Renée Schuster  
Becker Joest Volk Verlag, € 24,70

## GESUNDES INDIEN

### Buchtipp

Für Chetna Makan ist gesundes Kochen nicht nur ein Trend, sondern eine **Lebenseinstellung**. Sie hat Rezepte gesammelt, die sie für ihre Familie zubereitet und die ihre Mama früher gekocht hat. Manche hat sie abgewandelt, einige weiterentwickelt und viele sind fleischlos, da ihr Mann Vegetarier ist. Das Buch umfasst 80 Rezepte, eingeteilt in Salate, Gemüsesorten, Linsen und Getreide, Fisch, Huhn und Süßes. Dazu gibt's übersichtliche Menüpläne.

**Gesundes Indien**  
Einfache Gerichte für jeden Tag  
Chetna Makan  
Ars Vivendi, € 24,90



## GEMÜSEGENUSS

### Buchtipp

Die beiden deutschen Fernsehköche **Martina und Moritz** verraten ihre Lieblingsrezepte, in denen Gemüse die Hauptrolle spielt, Fleisch und Fisch aber durchaus dabei sein dürfen. Die beiden haben sich in den unterschiedlichsten Küchen der Welt umgesehen und sich von mediterranen und asiatischen Zubereitungsarten inspirieren lassen. Sie ordnen jedem Monat zu, was gerade Saison hat. Dazu gibt's eine kleine Warenkunde.

**So lieben wir Gemüse**  
Unsere persönlichen Lieblingsrezepte  
Martina Meuth, Bernd Neuner-Duttenhofer  
Becker Joest Volk Verlag, € 28,80



## GRAMMGENAU

### Küchenwaage

Zusammengeklappt ist diese Waage aus Edelstahl kaum größer als ein großes Messer, lässt sich so mühelos in der Besteckschublade verstauen oder mit den gebogenen Endstücken an der Küchenreling aufhängen. Sie wiegt grammgenau bis zu fünf Kilo, hat eine Zuwiege-Funktion und ist zudem perfekt zum Abwiegen von Flüssigkeiten.

Klapbare Edelstahl-Küchenwaage, € 24,95  
[www.proidee.at](http://www.proidee.at)



## ALL TIME HERO

### Küchenmaschine

KitchenAid produziert seit 1919 Küchenmaschinen. Jedes Jahr kommen neue Designs, gefinkelte Aufsätze und Ideen dazu. Nun kann man seine ganz persönliche Küchenmaschine bestellen: gewünschte Farbe auswählen, eine zusätzliche Rührschüssel nach Lust und Laune aussuchen und einen Namen oder nette Worte aufdrucken lassen.  
Tipp: Falls Sie nur Ihre alte Maschine aufpeppen möchten, reicht schon eine neue Rührschüssel.

**Artisan**  
Küchenmaschine ab € 749,-  
Metallschüsseln in verschiedenen Farben, € 89,-  
[www.kitchenaid.de](http://www.kitchenaid.de)



## TORTEN-CONTAINER

### Schick und praktisch

Genascht wird erst, wenn die Haube gelüftet wird. Der Torten-Container aus Metall präsentiert sich im coolen Vintage-Look. So kann man sein Backwerk hübsch transportieren, der hohe Deckel schützt vor Insekten und die Silikondichtung sorgt dafür, dass die Torte nicht austrocknet. Die Bodenplatte ist erhöht, so kann man problemlos schneiden und ein Stück herausnehmen.

**Torten-Container**  
KitchenCraft, € 25,-  
[www.onekitchen.com](http://www.onekitchen.com)



## TEA TIME

### Teekanne

Zeit für sich selbst und eine Tasse Tee. Die Serie Theo umfasst alles, was man für eine echte Tee-Zeremonie braucht. Die formschöne Kanne und das Stövchen sind aus sandfarbenem Steingut, Deckel und Griff aus Bambus gefertigt. Dazu passend gibt's Becher mit Untersetzer.

**Theo Stövchen und Teekanne von Stelton**  
Stövchen € 39,95, Teekanne € 99,95  
[www.einrichten-design.de](http://www.einrichten-design.de)



# Lieblingsprodukte im März

**1. Süßkartoffeln** Sind Nährstoffbomben und eine ideale Alternative zu Erdäpfeln. **2. Marienkroner Fastenteel** Von Kottas, unterstützt die Fastenzeit mit der richtigen Kräutermischung. **3. Natürliche Süße** Datteln, Honig, Ahorn- und Agavensirup sind süße Helferlein in der Küche und eignen sich sehr gut als Zuckeralternativen. Unsere Rezepte



dazu finden Sie ab S. 60. **4. QimiQ Saucenbasis** Egal ob für die warme Küche oder zum Backen – damit gelingen Saucen, Suppen, Übergüsse und Gratiniermassen im Handumdrehen. Außerdem verkürzt es die Zubereitungszeit.

**5. Wildkräutersalat** Das Kräutersammeln wird wieder zum Trend. Ab Ende März geht es los auf Wiesen, Äckern und in Wäldern. Mit dem richtigen Wissen ausgestattet, lassen sich Salate herrlich „wild“ aufpeppen. **6. Die leichte Muh** Die leichte (0,7 % Fett) und natürliche Frühstücksmilch wird aus österreichischer Alpenmilch hergestellt. Durch den hohen Eiweißanteil ist die Milch ideal zum Aufschäumen geeignet. **7. Choco Schanel** Der neue, sizilianische Schokolikör mit Wiener Ursprung lässt Liebhaber des besonderen Genusses nicht kalt. Alle Infos auf [chocoschanel.shop](http://chocoschanel.shop)

**8. Just Spices** Die Gewürzmischungen bringen Würze in die Küche. Ob Avocado-Topping, Lachsgewürz oder Auflauf-Allrounder – für jeden ist etwas dabei. **9. Zwiebel** Sie bringt uns zwar zum Weinen, aber bei ihren vielen positiven Eigenschaften nehmen wir das gern in Kauf. Rezepte rund um die Zwiebel finden Sie ab S. 24.

**10. Grana Padano Riserva** Die mehr als 20 Monate lange Reife verleiht dem Käse einen besonders vollen Geschmack. Er eignet sich perfekt als Vorspeise und passt hervorragend zu einem Glas Wein. Tipp: Seine Rinde ist essbar.

# LA VIE ROSE



# EN

Blumen sagen mehr als tausend Worte. Nach dieser Devise haben wir diesmal Rosen sprechen lassen und dem Tischtuch die große Bühne überlassen. Kerzen, Geschirr und Servietten haben wir in dezentem Weiß gehalten, damit ihm nicht die Show gestohlen wird.

FOTOS Dieter Brasch STYLING Lucie Lamster Thury  
REZEPTE Wolfgang Schlüter





## Annas Tisch

Die Verwendung einer solch kühnen Tischdecke kann riskant sein, aber ich gehe gerne Risiken ein – genauso wie GUSTO-Chefredakteurin Anna Wagner. „There is no adventure in living a life without risk!“, zitiere ich gerne Autorin Tirzah Libert. Und Anna findet: „Sei mutig und hab Spaß dabei!“

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)



## Serviettenrose

Nachdem wir diesmal auf Schnittblumen auf dem Tisch verzichtet haben, lässt Lucie die Servietten aufblühen. Sie liebt rote Rosen, deshalb zeigt sie hier mit einer roten Serviette, wie's geht. Was sehr kunstvoll aussieht, gelingt mit ein bisschen Geschick und etwas Übung im wahrsten Sinn des Wortes im Handumdrehen. Viel Spaß beim Nachmachen!





# Giveaway Blumentopf

Egal, ob Sie Blumenzwiebeln oder Kräutersamen ins Töpfchen geben, Ihre Gäste werden sich freuen, wenn das erste Grün aus der Erde sprießt.

## Man braucht:

- ◆ Dekosteine
- ◆ Vorratsgläser
- ◆ Dekoblüten
- ◆ Aufzuchterde
- ◆ Farbspray
- ◆ Blumentöpfchen
- ◆ Blumenzwiebeln



# 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 den richtigen Verzehr von Spaghetti.**

Essen Sie Spaghetti und ähnliche, lange Pasta-Arten nach Möglichkeit ohne Zuhilfenahme eines Löffels, also nur mit einer Gabel.

Achten Sie bitte dabei darauf, dass Sie die Spaghetti nicht in der Tellermitte auf die Gabel wickeln, sondern am Rand des Tellers.

Prinzipiell gilt hier „Weniger ist mehr“. Versuchen Sie, eher eine kleine Menge Spaghetti auf die Gabel zu drehen, um sie mühelos zum Mund führen und verzehren zu können. Das Aufsaugen herunterfallender Nudeln ist ein absolutes No-Go.

Spaghetti, Tagliolini und ähnliche Sorten sollten nicht geschnitten werden. Ausgenommen von dieser Regel sind die kleinen Gäste am Tisch.

Sollten sich Krustentiere in dem Nudelgericht befinden, dürfen Sie diese vor dem Verzehr mit den Händen von der Schale befreien. Fassen Sie zuerst den Kopf einer Garnele mit der linken Hand an und trennen Sie ihn ab. Lösen Sie dann den Panzer des Schwanzes ab. Säubern Sie hinterher Ihre Finger in der Fingerschale und beginnen Sie nun mit der Gabel Ihre Pasta zu genießen.

*In der nächsten GUSTO Ausgabe wenden wir uns dem Thema „Gebäck und Frühstück“ zu!*

## DIE BEWEGENDSTE LIEBESGESCHICHTE UNSERER ZEIT

CAMERON MACKINTOSH'S  
ERFOLGSProduktion von  
BOUBLIL & SCHÖNBERGS

**MISS  
Saigon**

**PREMIERE HERBST 2020**

RAIMUND THEATER

# Salat mit Salsa verde, Fenchel und Minigurken

4 Portionen, Zubereitung ca. 20 Minuten

- ◆ 100 g Friséesalat
- ◆ 100 g grüner Salat
- ◆ 100 g Lollo verde
- ◆ 50 g Rucola
- ◆ 100 g roter Mangold
- ◆ 250 g Fenchel
- ◆ 150 g Minigurken

## Salsa verde:

- ◆ 20 g Kerbel
- ◆ 20 g Petersilie
- ◆ 20 g Basilikum
- ◆ 50 ml Gemüsesuppe
- ◆ 40 ml Olivenöl
- ◆ 2 EL Zitronensaft
- .....
- ◆ Salz, Pfeffer

1. Für die Salsa Kräuterblättchen von den Stielen zupfen, mit Suppe, Öl und Zitronensaft vermischen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Salsa mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Salate putzen, zerpfücken, waschen und gut abtropfen lassen. Salate in mundgerechte Stücke teilen. Vom Rucola und Mangold grobe Stiele entfernen.
3. Fenchel längs halbieren und den Strunk ausschneiden. Fenchel quer in möglichst dünne Scheiben schneiden und mit Salz vermischen. Gurken in ca. 1 cm große Stücke schneiden.
4. Salate, Rucola, Mangold, Fenchel und Gurken mit der Salsa behutsam vermischen und anrichten.

Pro Portion: 152 kcal | EW: 4 g | Fett: 11 g | KH: 16 g | BE: 1 | Chol: 0 mg





## Florales Muster

Lucie war diesmal besonders kreativ. Nachdem sie alle Läden abgeklappert und nirgendwo ein Tischtuch nach ihren Vorstellungen entdeckt hat, wurde sie schließlich im Stoffgeschäft fündig. Der Stoff ist aus Viskose und wird als Meterware angeboten. Das Material hat den Vorteil, dass es an den Schnittstellen nicht ausfranst, somit muss man die

Kanten nicht einfassen oder umnähen. Außerdem ist Viskose bügelfrei. Was wohl einer der Gründe ist, warum Lucie den Stoff nach dem Shooting gleich wieder mitgenommen hat. Wir sind gespannt, was sie damit macht. Als Designerin fällt ihr sicher etwas Hübsches ein, vielleicht entwirft sie ja ein Sommerkleid daraus ...

## DANKE AN:

### Berndorf

Salatbesteck „Collini“, Pastazange „Gamma“  
1010 Wien, Wollzeile 12  
[www.berndorf-bestek.com](http://www.berndorf-bestek.com)

### Butlers

Große Schüsseln und Platzteller „Puro“,  
Weindekanter  
[www.butlers.com](http://www.butlers.com)

### Depot

Besteck „Trend“, Müslischalen, Suppen-  
und Fleischsteller „Micro“, Vorrats- und  
Wassergläser, Kerzenhalter aus Glas  
[www.depot-online.com](http://www.depot-online.com)





## Spinat-Tagliolini mit Kräuter-Gemüsesauce

4 Portionen, Zubereitung ca. 50 Minuten

- ◆ 100 g Pimentos
- ◆ 200 g Zucchini
- ◆ 150 g Zuckerschoten
- ◆ 80 g Lauch
- ◆ 1 Jungzwiebel
- ◆ 1 kl. Knoblauchzehe
- ◆ 30 g Butter
- ◆ 300 ml Gemüsesuppe
- ◆ 10 g Speisestärke
- ◆ 4 EL Wasser
- ◆ 30 g Kräuter (*gehackt*)
- ◆ 500 g Spinat-Tagliolini
- ◆ 4 EL Olivenöl
- ◆ 80 g Parmesan (*fein gerieben*)
- .....
- ◆ Salz, Pfeffer

1. Pimentos längs halbieren, Stiele und Kerne entfernen. Pimentos in kurze Streifen schneiden. Zucchini zuerst in Längsscheiben, dann in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Zuckerschoten putzen. Lauch längs halbieren und waschen. Schoten und Lauch klein würfeln.
2. Für die Sauce Jungzwiebel putzen, Knoblauch schälen. Beides klein würfeln und in Butter anschwitzen. Mit Suppe ablöschen und aufkochen. Stärke mit Wasser vermischen und einrühren. Sauce ca. 1 Minute köcheln. Kräuter einrühren.
3. Pasta in Salzwasser bissfest kochen, abseihen und abtropfen lassen.
4. In einer großen Pfanne Öl erhitzen und das Gemüse darin unter öfterem Schwenken der Pfanne bissfest braten. Gemüse salzen und pfeffern.
5. Pasta, Gemüse und Sauce gut vermischen und kurz ziehen lassen. Pasta anrichten und mit Parmesan bestreut servieren.

Pro Portion: 821 kcal | EW: 30 g | Fett: 31 g | KH: 109 g | BE: 1 | Chol: 35 mg

# Gar nicht zum Weinen: **Zwiebeln**



Sie sind gesund, aromatisch und in der Küche unentbehrlich. Oft werden sie nur in kleinen Mengen geröstet und fungieren als Geschmacksverstärker, manchmal dienen sie als Würze in Salaten. Diesmal haben wir ihnen allerdings die Hauptrolle gegeben, denn sie schmecken als Belag oder Fülle, Marmelade, im Auflauf und auch eingelegt hervorragend.

**FOTOS & REZEPTE** Florence Stoiber, Assistenz Laurel Koeniger



# Jungzwiebeltascherl mit Garnelen

14 Stück (Fingerfood), Zubereitung ca. 1 Stunde, zum Rasten ca. 30 Minuten

- ◆ 200 g glattes Weizenmehl
- ◆ 80 ml heißes Wasser
- ◆ 20 ml Pflanzenöl
- ◆ 25 ml kaltes Wasser
- ◆ 3 EL Pflanzenöl (zum Braten)

## Füll:

- ◆ 1 Bund Jungzwiebeln
  - ◆ 1 EL Pflanzenöl
  - ◆ 130 g Garnelen (*entdarmt und geschält*)
  - ◆ 20 ml Sojasauce
  - ◆ 2 TL Sesamöl
  - ◆ 1 TL Sesam
- .....
- ◆ Mehl

**1.** Mehl mit heißem Wasser und Öl vermischen und zu einem Teig kneten. Kaltes Wasser zugeben und weiterkneten (ca. 5 Minuten), bis ein glatter Teig entsteht. Mindestens 30 Minuten zugedeckt bei Raumtemperatur rasten lassen.

**2.** Inzwischen grünen Teil der Jungzwiebeln klein schneiden und in einer Pfanne mit Öl kurz anschwitzen. Garnelen klein hacken und in einer Schüssel mit Jungzwiebelstücken, Sojasauce, Sesamöl und Sesam mischen.

**3.** Aus dem Teig einen Strang formen und in 14 gleichmäßige Stücke schneiden. Stücke auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu ca. 2 mm dicken Scheiben ausrollen. Alternativ den ganzen Teig ausrollen und 14 Scheiben (Ø ca. 10 cm) ausschneiden. Jeweils 2 TL der Füllung in die Mitte der Scheiben setzen, Ränder mit etwas Wasser befeuchten und zu Halbmonden formen. Den Rand von einem Ende bis zum anderen über den Daumen falten oder die Ränder mit einer Gabel zusammendrücken.

**4.** In einer Pfanne Öl erhitzen. Tascherl darin bei mittlerer Hitze zugedeckt knusprig braten (ca. 3 Minuten pro Seite).

Pro Stück: 136 kcal | EW: 4 g | Fett: 8 g | KH: 12 g | BE: 1 | Chol: 13 mg

**TIPP:** Für dieses Rezept braucht man nur das Grün der Jungzwiebeln. Die Zwiebelchen kann man ein paar Tage im Kühlschrank aufbewahren.

## >Weintipp

Ein aktueller Wiener Gemischter Satz DAC mit Traminerbeteiligung glänzt mit gut eingebundener Säure und exotischem Obstsalat am Gaumen.







# Schalotten-Tarte-Tatin

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 ½ Stunden,  
zum Rasten ca. 30 Minuten

## Teig:

- ◆ 85 g Butter (*kalt*)
- ◆ 170 g glattes Mehl
- ◆ 1 gestr. TL Salz
- ◆ 1 mittleres Ei
- ◆ 1 EL Olivenöl

## Füllung:

- ◆ 400 g Schalotten
- ◆ 1 Knoblauchzehe
- ◆ 2 EL Olivenöl
- ◆ 30 ml Balsamico
- ◆ 150 ml Rotwein

- ◆ 100 ml Gemüsesuppe
- ◆ 2 Zweige Thymian
- ◆ 20 g Butter

## Garnitur:

- ◆ 100 g Ricotta
- ◆ Schale von 1 Bio-Zitrone (*abgerieben*)
- ◆ 1 Prise Muskatnuss
- ◆ 1 EL Pignoli
- ◆ 1 Zweig Thymian
- .....
- ◆ Salz, Pfeffer, Mehl

1. Für den Teig Butter in kleine Stücke schneiden und mit Mehl, Salz, Ei und Olivenöl glatt verkneten. Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und für ca. 30 Minuten kühl stellen.
2. Inzwischen die Enden der Schalotten abschneiden, Schalotten schälen und halbieren. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.
3. In einer ofenfesten Pfanne (Ø ca. 25 cm) Olivenöl erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen. Mit Balsamico ablöschen, mit Rotwein und Gemüsesuppe aufgießen. Thymianblättchen abzupfen und zu den Schalotten geben. Butter unterrühren. Schalotten salzen, pfeffern und köcheln, bis die Flüssigkeit um ca. die Hälfte reduziert ist.
4. Rohr auf 180°C Umluft vorheizen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund, ca. 0,5 cm dick ausrollen.
5. Wenn die Flüssigkeit reduziert ist, Pfanne vom Herd nehmen. Teig vorsichtig über die Schalotten legen und den Rand Richtung Pfannenboden drücken. Tarte im Rohr backen, bis der Teig goldbraun ist (dauert 15–20 Minuten).
6. Ricotta in eine Schüssel geben, mit Zitronenschale, Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Pignoli in einer Pfanne ohne Öl anrösten.
7. Pfanne aus dem Rohr nehmen, Tarte auf einen Servietteller stürzen, Ricotta darauf verteilen, mit Pignoli und Thymian garnieren.

Pro Portion: 525 kcal | EW: 8 g | Fett: 35 g | KH: 42 g | BE: 3,2  
Chol: 113 mg

## Weintipp

Rotwein in der Fülle kann auch dazu gereicht werden:  
klassischer Neusiedlersee DAC bietet sich an.



# 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.

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



# Zwiebelmarmelade

1 Glas (Inhalt ca. 300 ml), Zubereitung ca. 40 Minuten

- ◆ 500 g rote Zwiebeln
- ◆ 2 EL Olivenöl
- ◆ 60 g brauner Zucker
- ◆ 90 ml Balsamico
- ◆ 125 ml Rotwein
- ◆ 1 gestr. TL Salz
- ◆ 2 Rosmarinzweige
- ◆ 1 Lorbeerblatt

1. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen, Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten glasig braten, dabei regelmäßig wenden. Zucker zugeben und rühren, bis er sich vollständig aufgelöst hat.
2. Balsamico und Rotwein zugießen. Salz, Rosmarin und Lorbeer untermischen. Bei mittlerer Hitze köcheln, bis die Flüssigkeit sirupartig wird (dauert 15–20 Minuten).
3. Marmelade in ein verschließbares Glas füllen und kühl aufbewahren.

Gesamt: 817 kcal | EW: 6 g | Fett: 31 g | KH: 112 g | BE: 9 | Chol: 0 mg

**TIPP:** Zwiebelmarmelade mit Brot servieren. Sie passt auch gut zu Käse.

# Asiatisch eingelegte, rote Zwiebeln

1 Glas (Inhalt ca. 750 ml), Zubereitung ca. 20 Minuten, zum Ziehenlassen 1 bis 2 Tage

- ◆ 250 g rote Zwiebeln
- ◆ 250 ml Wasser
- ◆ 50 ml Reisweinessig
- ◆ 60 ml Mirin (*süßer Reiswein*)
- ◆ 2 EL Kristallzucker
- ◆ 1 TL Pfefferkörner
- ◆ 2 Lorbeerblätter
- ◆ 2 Sternanis
- ◆ 1 EL Sesam
- ◆ 1 TL Chiliflocken

**1.** Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Wasser in einem Topf aufkochen und Reisweinessig, Mirin und Zucker zugeben. Einmal aufkochen, vom Herd nehmen und Pfefferkörner, Lorbeer, Sternanis, Sesam und Chiliflocken untermischen.

**2.** Zwiebeln in ein verschließbares Glas geben und mit heißer Flüssigkeit auffüllen. Glas verschließen und 1 bis 2 Tage stehen lassen. Kühl aufbewahren.

Gesamt: 318 kcal | EW: 4 g | Fett: 846 g | KH: 74 g | BE: 6 | Chol: 0 mg

**TIPP:** Die Zwiebeln passen hervorragend zu Burger, Sandwiches und Bowls.





# Zwiebel-Linsen-Auflauf mit Erdäpfelpüree

4 Portionen, Zubereitung ca. 1½ Stunden, zum Einweichen ca. 8 Stunden

- ◆ 150 g Belugalinsen
- ◆ 500 g Zwiebeln
- ◆ 100 g geräucherter Speck
- ◆ 1 EL Olivenöl
- ◆ 30 ml Weißweinessig
- ◆ 1 EL Tomatenmark
- ◆ 100 ml Weißwein
- ◆ 200 ml Rindsuppe
- ◆ 2 Zweige Thymian
- ◆ 30 g Parmesan

## Püree:

- ◆ 400 g mehlige Erdäpfel
  - ◆ 60 ml Milch
  - ◆ 15 g Butter
  - ◆ 1 Prise Muskat
- .....
- ◆ Salz, Pfeffer

1. Linsen über Nacht (oder mindestens 8 Stunden) in der dreifachen Menge Wasser einweichen.
2. Für das Püree Erdäpfel schälen, halbieren und in Salzwasser weich kochen. Erdäpfel abseihen und durch die Erdäpfelpresse in eine Schüssel drücken. Milch, Butter und Muskat einrühren. Püree salzen und pfeffern.
3. Linsen abseihen und in frischem Wasser ca. 10 Minuten köcheln. Erneut abseihen und beiseite stellen.
4. Zwiebeln schälen und klein würfeln. Speck grob würfeln. In einer Pfanne Speck ohne Öl etwas knusprig braten, herausnehmen und beiseite stellen. In der gleichen Pfanne Olivenöl erhitzen. Zwiebeln darin anbraten. Mit Essig ablöschen, Tomatenmark unterrühren und mit Wein und Suppe aufgießen. Thymianblättchen abzupfen und zugeben. Salzen und pfeffern.
5. Flüssigkeit um die Hälfte reduzieren. Speck und Linsen untermischen. Rohr auf 180°C Umluft vorheizen.
6. Linsenmischung in eine Auflaufform füllen und das Püree gleichmäßig darauf verteilen. Parmesan darüber reiben. Den Auflauf im Rohr ca. 20 Minuten backen.

Pro Portion: 475 kcal | EW: 21 g | Fett: 20 g | KH: 48 g | BE: 2 | Chol: 16 mg

## Weintipp

Dazu harmoniert ein mittelgewichtiger Südsteiermark DAC Pinot blanc, getragen von Honig-Ananas-Apfel-Noten, mineralischer Textur und sehr guter Länge.





# Mumbai

---

## Marathi: मराठी

Die Hauptstadt des indischen Bundesstaates Maharashtra ist gigantisch: Finanz-, Wirtschafts- und Filmindustriezentrum, gleichzeitig lebt mehr als die Hälfte der Einwohner in Slums. Bollywoodhelden und Upper-Class-Inder neben Taglöhnnern und Bettelarmen. Doch hat man den Kulturschock überwunden, taucht man in eine wunderbare Welt ein.

Für viele Inder ist Mumbai die Stadt ihrer Sehnsüchte und Träume, für Reiselustige ein Must-see. Kaum angekommen, fühlt man sich in eine völlig andere Welt katapultiert, tausende Eindrücke prasseln auf einen nieder. Viele Hotspots kann man wunderbar per pedes erkunden, denn durch den Großstadtdschungel kommt man selbst mit dem Taxi nur langsam voran. Die Fahrer sind Hasardeure, verwenden niemals den Blinker, selten die Bremse. Wer die Stoßstange ein paar Millimeter vorne hat und am heftigsten hupt, gewinnt. Es ist heiß, laut, die Luft ist atem(be)-raubend und die Menschenmassen sind gigantisch.

So auch am **Gateway of India**, dem Wahrzeichen von Mumbai. Der Triumphbogen ist Treffpunkt für Einheimische, Touristenattraktion und Arbeitsplatz für Händler, Fotografen, Eisverkäufer. Er wurde zu Ehren Georgs V. errichtet, war ursprünglich der festliche Landepunkt für Passagiere und paradoxe Weise haben die letzten britischen Truppen Indien über den Gateway auch wieder verlassen. Apropos britisch: Der ehemalige Victoria Terminus, jetzt **Chhatrapati Shivaji**, ist einer der schönsten Bahnhöfe der Welt und auch der betriebsamste – täglich passieren ihn mehr als tausend Züge, Millionen Menschen und tausende Dabbawallas (Lunchbox-Auslieferer). Was für ein Gedränge! Das gilt auch für den **Mahatma Phule**, Crawford Market. Hier findet man alles: Gemüse, Kräuter, Gewürze, Töpfe, Kleidung und sogar lebende Tiere. Ein Erlebnis, nicht zum Baden, da zu verschmutzt, ist der **Chowpatty Beach**. Vor allem nach Sonnenuntergang trifft sich hier die halbe Stadt – Flanierer, Familien, Verliebte und fliegende Händler. In den kleinen Garküchen brodelt und brutzelt es. Faszinierend, was auf einer Platte oder in einem Tandoor binnen kurzer Zeit fabriziert wird. Gegessen wird im Schneidersitz auf Teppichen im Sand. Was in jedem Reiseführer steht, man aber getrost auslassen kann, ist das Cafe Leopold, eine Kultkneipe, die stets gerammelt voll mit Touristen ist und früher der Hotspot der Westler schlechthin war.

### Hoteltipp: Taj Mahal Palace

Das Hotel ist Symbol des Widerstandes gegen die kolonialen Unterdrücker. Der parsische Industrielle Jamshedji Tata ließ es 1903 erbauen, nachdem ihm der Zutritt ins damals beste Hotel der Stadt mit der Begründung „whites only“ verwehrt worden war. Das Bauwerk ist eine märchenhafte Mischung aus Renaissance- und islamischer Architektur, zählt in Sachen Komfort und Service zu den besten Häusern der Welt.

**Taj Mahal Palace, Apollo Bunder, Mumbai, 400 001**

---

### Lokaltipp: Bademiya. The Kebab Restaurant

Eine Streetfood-Institution gleich hinter dem Taj Mahal. Hier wird geköchelt und gebraten, was das Zeug hält. Lamb Kabab, Chicken Tikka und Curry schmecken herrlich und sind dabei sehr preiswert. Mit etwas Glück ergattert man eines der Tischchen auf dem Gehsteig, wo man wunderbar das bunte Treiben beobachten kann. Hierher zieht es auch die betuchteren Einheimischen. Sie parken ihre Geländewagen in zweiter oder dritter Spur, verwenden die Motorhaube als provisorisches Tischchen, essen, trinken und plaudern. Filmstars fahren in ihren Limousinen vor, die Chauffeure holen ihnen das Essen.

**Bademia, Tulloch Rd, Apollo Bandar, Mumbai, 400039**

---

### Ausflugstipp: Elephanta Island

Die Boote legen beim Gateway of India ab. Man muss aufpassen, Keiler bieten Kombitickets an, wo angeblich Fahrt, Eintritt zu den Höhlen und überhaupt alles inkludiert ist. An Deck zahlt man oft einen Aufpreis, auf der Insel wird noch einmal kassiert. Doch die Fahrt ist schön, man hat einen tollen Blick auf Mumbai. Nach einer Stunde erreicht man die tropisch grüne Insel. Die Höhlentempel sind sehenswert, der Höhepunkt ist die eindrucksvolle, sechs Meter hohe Shiva-Statue. In Acht nehmen muss man sich vor den vielen Affen, sie haben eine diebische Ader.

## Ingwer-Knoblauch-Paste

- ◆ 250 g Ingwer
- ◆ 250 g Knoblauch
- ◆ 2 TL Salz
- ◆ 2 EL Öl (Sonnenblumen- oder Rapsöl)

**1.** Ingwer und Knoblauch schälen und mit Salz und Öl in einem Mixer fein pürieren.

**2.** Paste in verschließbare Behälter abfüllen. Falls man sie lange lagern möchte, kann sie auch eingefroren werden.

## Papa Masala

- ◆ 2 EL Koriandersamen
- ◆ 2 EL Kreuzkümmel
- ◆ 1 EL Bockshornkleesamen
- ◆ 1 EL Meersalzflocken
- ◆ 2 EL getrocknete Zwiebeln
- ◆ 1 Zimtstange
- ◆ 1 EL Paprikapulver
- ◆ 2 EL rotes Chilipulver
- ◆ 1 TL Ingwerpulver
- ◆ 1 TL Knoblauchpulver

**1.** Koriandersamen, Kreuzkümmel, Bockshornkleesamen, Meersalzflocken, getrocknete Zwiebeln und Zimtstange in einer Pfanne auf niedriger Hitze ohne Öl anbraten. **2.** Sobald die Gewürze anfangen zu duften, die Hitze abschalten und die Gewürze auskühlen lassen. Wenn sie abgekühlt sind, in einen Gewürzmixer füllen. Paprikapulver, rotes Chilipulver, Ingwer- und Knoblauchpulver dazugeben. Alle Gewürze zu Pulver mahlen. Papa Masala hält in einer Dose mehrere Monate.



# Chili-Chana-Marsala-Curry

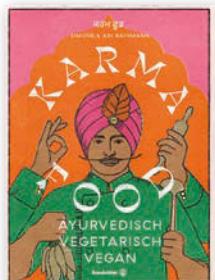
Für 4 Personen

- ◆ 200 g schwarze Kichererbsen
- ◆ 2 EL Ghee oder Öl
- ◆ 2 TL Koriandersamen
- ◆ 1 TL Kreuzkümmel
- ◆ 200 ml Wasser
- ◆ ½ TL Amchurna (*Mangopulver*)
- ◆ 1 TL Anardana  
(getrocknete *Granatapfelkerne*)
- ◆ 1 TL mildes Chilipulver
- ◆ 1 TL Salz
- ◆ ¼ TL Asafoetida  
(gemahlenes Harz der *Assantpflanze*)
- ◆ 1 TL Ingwer-Knoblauch-Paste
- ◆ 1 TL Papa Masala
- ◆ 2 Paprika
- ◆ 2 grüne Chilis
- ◆ 1 TL Garam Masala

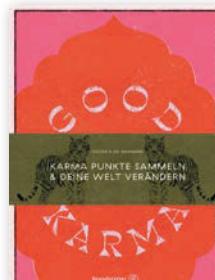
**1.** Kichererbsen für 6–8 Stunden in Wasser einlegen. Anschließend in dem Topf, in dem sie gewässert wurden, 20–30 Minuten weich kochen.

**2.** Währenddessen in einer Pfanne Ghee oder Öl auf niedriger Stufe erhitzen. Koriandersamen und Kreuzkümmel kurz anbraten. Mit Wasser ablöschen, Amchurna, Anardana, mildes Chili, Salz, Asafoetida, Ingwer-Knoblauch-Paste sowie Papa Masala hineingeben. Ca. 1 Minute erhitzen, abgesiebte Kichererbsen hinzufügen. Paprika entkernen, in Würfel schneiden und dazugeben. Chilis der Länge nach halbieren, entkernen und ins Curry geben.

**3.** Zugedeckt ca. 20 Minuten kochen, währenddessen regelmäßig umrühren. Sobald das Wasser verdampft und das Gemüse gar ist, Pfanne von der Hitze nehmen. Vor dem Servieren 1 TL Garam Masala ins Curry einrühren. Curry eventuell mit Koriander garnieren.



Simone &  
Adi Raihmann  
**Karma Food**  
ayurvedisch –  
vegetarisch –  
vegan. € 28,-  
**Brandstätter**  
Verlag



Simone &  
Adi  
Raihmann  
**Good Karma**  
Karma Punkte  
sammeln und deine Welt  
verändern. € 20,-  
**Brandstätter Verlag**

Wir  
verlosen  
beide Bücher +  
eine Gewürztee-  
Mischung auf  
**GUSTO.at/**  
gewinnspiele



## Simone & Adi Raihmann

Für die beiden gehen Genuss, Wohlbefinden und Gesundheit Hand in Hand. Das spürt man in ihren „Karma Food Delis“ und auch in ihren Büchern. Adi kommt aus dem Punjab, Nordindien, und hat Interessantes zu erzählen.

### **Was fällt dir spontan zu Mumbai ein?**

Die Dabbawalas, was auf Hindi so viel wie „der, der eine Box trägt“ heißt. Aus der Millionenmetropole sind die Essensausträger auf ihren Fahrrädern nicht wegzudenken. Das System ist präzise wie ein Schweizer Uhrwerk, es passieren nur selten Fehler bei den Auslieferungen. Unvorstellbar, wenn man das Gewirr und die verschachtelten Gassen in Mumbai schon einmal erlebt hat.

### **Indien ist groß, die Küche überall anders. Gibt es eine Gemeinsamkeit?**

Indien ist wirklich so unglaublich vielseitig. Aber überall spielen kräftige Masalas (selbst geröstete Gewürzmischungen) die Hauptrolle. In jeder Küche ist immer etwas am Köcheln, ständig duftet es nach Curry. Und die Küche ist Mittelpunkt jedes Hauses – eine ganz wichtige Tradition ist nämlich auch das gemeinsame Essen.

### **Wie kam es zu euren Delis?**

Ich habe Simone beim gemeinsamen Studium kennengelernt und es war schnell klar, dass wir uns perfekt ergänzen und den gemeinsamen Traum haben, etwas Eigenes zu kreieren. Nach langer Planung und vielen Reisen wussten wir, mit Karma Food sollte ein Ort geschaffen werden, der sich quasi wie ein zweites Zuhause anfühlt. Mit der Mission Menschen (noch) glücklicher zu machen, mit leckerem, gesundem Essen, einem offenen Ohr oder einem Lächeln. Es begann mit einem Deli am Stadtplatz in Klosterneuburg, mittlerweile haben wir sieben Karma Food Oasen, wo nicht nur Essen, sondern auch jede Menge gutes Karma unter die Leute gebracht wird, der Nachhaltigkeitsgedanke und soziale Initiativen waren von Beginn an wegweisend.

### **Wer hatte die Idee zum Buch?**

Simones Großmutter konnte unglaublich gut kochen und backen. Leider ist sie viel zu früh von uns gegangen und damit auch all ihr Wissen und ihre herrlichen Rezepte. Als Simone vor 11 Jahren meine Mutter Taro, auch eine begnadete Köchin, kennengelernt hat, begann sie bei gemeinsamen Kochabenden ihre ayurvedischen Rezepte und Küchenhacks niederzuschreiben. Deshalb bedeutet uns das Kochbuch auch so viel. So können wir die Rezepte, die über Generationen in meiner Familie weitergegeben wurden, mit dem Rest der Welt teilen.

### **Was vermisst du in Österreich am meisten?**

In Indien spielt sich das Leben auf der Straße ab. Zu jeder Tages- und Nachtzeit bekommt man in den Metropolen herrliches Streetfood. Ich bin in der Nähe von Delhi aufgewachsen und mein absolutes Lieblingsgericht ist Chole Bhatura. Mein Rezept gegen Heimweh. Wer es probieren will, muss dafür nicht in den Punjab reisen, das Familienrezept verraten wir in unserem Kochbuch.



EINE MARKE VON AGRANA



GEHEN SIE AUF  
ENTDECKUNGSREISE!

Süßer Geheimtipp! Brauner  
Rohrzucker von Wiener Zucker  
gibt es auch in Würfelform.

Er verleiht nicht nur  
Heißgetränken wie Kaffee  
und Tee eine exotische Note,  
sondern auch kalten  
Drinks und Cocktails.

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

KOCHSCHULE





# Schoko-Pralinen mit Karamellkern

---

Ob zum Verschenken oder Selbernaschen – Pralinen sorgen immer für Begeisterung. Wenn sie noch dazu einen flüssigen Karamellkern haben, sind sie einfach zum Dahinschmelzen. Mit unserer detaillierten Schritt-für-Schritt-Anleitung gelingen sie mit Garantie.

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

## EINFACH MEHR



### Temperieren

Dunkle Kuvertüre wird zuerst auf 45–50°C erwärmt, in einem kalten Wasserbad unter Rühren auf 28–29°C abgekühlt und dann auf 31–32°C erwärmt. Das ist die perfekte Temperatur zum Verarbeiten. Dieser Vorgang ist besonders wichtig, um der Kuvertüre einen schönen Glanz zu geben. Andernfalls entsteht ein „Grauschleier“ (Fettreif).



Weißer Kuvertüre ist empfindlicher. Sie wird zuerst auf maximal 45°C erwärmt, dann auf 26–27°C abgekühlt und schließlich wieder auf 28–29°C erwärmt.





**1.** Für die Canache Obers aufkochen. Kuvertüre hacken und in eine Schüssel geben. Obers zugeben und die Masse ca. 3 Minuten ziehen lassen. Canache glatt rühren, mit Folie abdecken und ca. 6 Stunden bei Raumtemperatur ziehen lassen.



**3.** Karamell durch ein Sieb leeren. Kuvertüre zugeben. Mit dem Stabmixer kurz aufmixen. Karamell mit Folie abdecken und bei Raumtemperatur ziehen lassen.



**5.** Kuvertüresorten separat über einem Wasserbad schmelzen. Weiße Kuvertüre in ein Stanitzel füllen.

**2.** Für das Karamell Vanilleschote längs aufschneiden, Mark herauskratzen. Vanillemark, -schote und Obers erhitzen. Glukose, Wasser und Zucker aufkochen und auf 180°C erhitzen. Butter einröhren. Heißes Obers nach und nach unterrühren. Karamell auf 108°C erhitzen.



**4.** Canache in einen Dressiersack mit kleiner Sternstülle füllen. Ein flaches Geschirr (Brett, Teller) mit Backpapier belegen. Kleine Tupfen aufdressieren. Karamell in einen Dressiersack füllen und auf die Canache dressieren. Canache um das Karamell dressieren. Pralinen für ca. 2 Stunden kühl stellen.



**6.** Pralinen in die dunkle Kuvertüre tunken und abtropfen lassen. Mit weißer Kuvertüre verzieren.

**32 Stück, Zubereitung ca. 1 Stunde, zum Kühlen und Ziehenlassen ca. 8 Stunden**

#### Canache:

- ◆ 175 ml Schlagobers
- ◆ 225 g dunkle Kuvertüre (mind. 55 %)

#### Karamell:

- ◆ 1 kleine Vanilleschote
- ◆ 75 ml Schlagobers
- ◆ 13 g Glukose
- ◆ 23 g Wasser
- ◆ 70 g Staubzucker
- ◆ 20 g Butter
- ◆ 10 g weiße Kuvertüre

#### Deko:

- ◆ 250 g dunkle Kuvertüre (mind. 55 %)
- ◆ 50 g weiße Kuvertüre

# FLEISCH

---

*Voll im Saft*

Haben Sie Appetit auf Fleisch? Dann haben wir genau das Richtige für Sie. Mal glänzen wir mit Kalbsgeschnetzeltem, mal punkten wir mit Kalbsschnitzerln. Aber auch mit Hühnerfilet, Schweinsfilet und Rostbraten können wir aufwarten. Unser Versprechen an Sie: Diese Kreationen sorgen garantiert für genussvolle Stunden!

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







# KALBS- GESCHNETZELTES

*mit Hagebuttensauce  
und Erdäpfelgratin*

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- ◆ 250 ml Gemüsesuppe
- ◆ 6 Beutel Hagebuttentee
- ◆ 400 g Kalbfleisch
- ◆ 6 EL Nussöl
- ◆ 400 ml brauner Kalbsbratensaft
- ◆ 3 EL Agavendicksaft
- ◆ 1 gestr. EL Speisestärke
- ◆ 2 EL Wasser
- ◆ 1 EL Majoran (gehackt)

**Erdäpfelgratin:**

- ◆ 1 EL Butter
  - ◆ 1 kleine Knoblauchzehe
  - ◆ 125 ml Schlagobers
  - ◆ 125 ml Milch
  - ◆ 50 g Parmesan (gerieben)
  - ◆ 500 g speckige Erdäpfel
- 

◆ Salz, Pfeffer, Muskat, Thymian, Butter

1. Für das Gratin Rohr auf 180°C vorheizen. Eine Auflaufform mit Butter und zerdrücktem Knoblauch ausstreichen.
  2. Obers, Milch und Parmesan gut versprudeln und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Erdäpfel schälen, in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden und dachziegelartig in die Form schichten. Erdäpfel mit der Obers-Milchmischung übergießen und im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 45 Minuten goldbraun backen.
  3. Für die Sauce Suppe aufkochen und vom Herd nehmen. Teebeutel einlegen und 15 Minuten ziehen lassen. Beutel entfernen.
  4. Fleisch zuerst in Längsstreifen, dann quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. In einer großen Pfanne Öl erhitzen, Fleisch darin bei starker Hitze beidseitig rasch anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
  5. Bratrückstand mit Suppe ablöschen und die Flüssigkeit um ein Drittel einkochen lassen. Bratensaft zugießen und Agavendicksaft einrühren. Sauce ca. 1 Minute köcheln. Stärke mit Wasser verrühren, in die Sauce mischen und mitköcheln. Dabei öfter umrühren. Fleisch und Majoran untermischen und kurz ziehen lassen. Geschnetzeltes mit dem Gratin anrichten.
- 

Pro Portion: 693 kcal | EW: 30 g | Fett: 51 g | KH: 33 g | BE: 2,4 | Chol: 130 mg

**Weintipp**

Jugendlicher Rosalia DAC Zweigelt verwöhnt mit saftiger Kirschfrucht, feinen Tanninen und einer cremigen Textur.

# ROSTBRATEN

## *mit Paprikasauce, pochiertem Ei und Tagliatelle*

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- ◆ 4 Rostbraten (je ca. 200 g)
- ◆ 4 EL Öl
- ◆ 100 ml Wasser

### Beilage:

- ◆ 200 g Tagliatelle
- ◆ 1 Tasse Gartenkresse
- ◆ 30 g Butter

### Paprikasauce:

- ◆ 500 g Zwiebeln
- ◆ 750 g rote Paprika
- ◆ 3 EL Öl
- ◆ 750 ml Gemüsesuppe
- ◆ 2 Knoblauchzehen (gehackt)
- ◆ 3 EL Zitronensaft

### Pochierte Eier:

- ◆ 4 mittlere Eier
- ◆ 10 ml Apfelessig
- ◆ 1 TL Salz
- .....
- ◆ Salz, Pfeffer, Mehl

**1.** Für die Sauce Zwiebeln schälen. Paprika halbieren und entkernen. Zwiebeln und Paprika klein schneiden, in Öl hell anschwitzen und mit Suppe aufgießen. Sauce mit Knoblauch und Zitronensaft würzen und ca. 30 Minuten köcheln. Sauce pürrieren und aufkochen.

**2.** Fleisch klopfen, Ränder einschneiden. Fleisch salzen, pfeffern, mit einer Seite in Mehl drücken und im Öl, bemehlte Seite zuerst, beidseitig rosa braten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Bratrückstand mit Wasser aufgießen und aufkochen. Fleisch und die Mischung zur Sauce geben.

**3.** Reichlich Salzwasser aufkochen und die Tagliatelle darin bissfest kochen. Abseihen, abschrecken und abtropfen lassen. Kresseblättchen abschneiden. Butter aufschäumen lassen, Tagliatelle darin schwenken, mit Kresse verfeinern und mit Salz und Pfeffer würzen.

**4.** Eier behutsam in Tassen schlagen. 6 Finger hoch Wasser aufkochen, Essig und Salz zugeben. Wichtig: Das Wasser darf nicht heißer als 90°C werden! Eier nacheinander knapp über der Wasseroberfläche langsam ins Wasser gleiten lassen und ca. 3 Minuten darin ziehen lassen. Eier mit dem Siebschöpfer herausheben und abtropfen lassen.

**5.** Rostbraten mit der Sauce anrichten, mit Eiern belegen, pfeffern und mit den Tagliatelle servieren.

Pro Portion: 1024 kcal | EW: 61 g | Fett: 59 g | KH: 73 g | BE: 3 | Chol: 352 mg

### Weintipp

Aktueller Südsteiermark DAC Sauvignon blanc balanciert geschmacklich mit einem facettenreichen Bukett, Holunder- und gelben Paprikanoten sowie einer lebendigen Säurestruktur.









# KALBSSCHNITZEL

## mit Rahmsauce und Semmelauflauf

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 ¼ Stunden

- ◆ 4 Kalbsschnitzel (je ca. 180 g)
- ◆ 100 g Zwiebeln
- ◆ 3 EL Öl
- ◆ 750 ml brauner Kalbsfond
- ◆ 200 g Karotten
- ◆ 200 g Gelbe Rüben
- ◆ 20 g Schnittlauch
- ◆ 250 g Sauerrahm
- ◆ 1 EL glattes Mehl
- ◆ 80 ml Zitronensaft
- ◆ Schale von 2 Bio-Zitronen (Zesten)
- ◆ 30 g Butter
- ◆ 16 kleine Kapernbeeren mit Stiel

### Semmelnödelaufläufe:

- ◆ 100 g Zwiebeln
  - ◆ 30 g Butter
  - ◆ 20 g Petersilie (gehackt)
  - ◆ 2 mittlere Eier
  - ◆ 250 ml Schlagobers
  - ◆ 200 g Semmelwürfel (getrocknet)
- .....
- ◆ Salz, Pfeffer, Muskat, Butter (zerlassen), Mehl

1. Für die Aufläufe Rohr auf 180°C vorheizen. Förmchen (Inhalt 150 ml) mit zerlassener Butter ausstreichen. Zwiebeln schälen, klein würfeln und in Butter anschwitzen. Petersilie unterrühren, Mischung vom Herd nehmen und auskühlen lassen.
2. Eier trennen. Obers und Dotter verquirlen, über die Semmelwürfel gießen, vermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Masse ca. 20 Minuten ziehen lassen. Eiklar mit einer Prise Salz zu schmierigem Schnee schlagen. Zwiebelmischung in die Semmelmasse rühren und den Schnee unterheben. Förmchen mit der Masse füllen.
3. In einem Topf Wasser aufkochen, Förmchen in den Topf stellen (sie sollten knapp zur Hälfte im Wasser stehen) und im Rohr (untere Schiene / Gitterrost) ca. 50 Minuten garen.
4. Fleisch klopfen, Ränder einschneiden. Zwiebeln schälen und klein würfeln. Fleisch salzen, pfeffern, mit einer Seite in Mehl drücken und im Öl, bemehlte Seite zuerst, beidseitig rasch anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
5. Im Bratrückstand Zwiebeln anschwitzen, mit Fond ablöschen und aufkochen. Schnitzel und ausgetretenen Fleischsaft zugeben. Die Pfanne bis auf einen kleinen Spalt zudecken, Fleisch bei schwacher Hitze ca. 25 Minuten dünsten.
6. Wurzelgemüse schälen, in Längsscheiben, dann in dünne Streifen schneiden. Gemüse in Salzwasser bissfest kochen, abschrecken und abtropfen lassen. Schnittlauch schneiden.
7. Schnitzel aus der Pfanne nehmen. Rahm mit Mehl verquirlen und in die Sauce rühren. Sauce ca. 5 Minuten köcheln, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Zitronensaft und -schale verfeinern. Schnitzel einlegen und in der Sauce ziehen lassen.
8. Butter aufschäumen lassen, Gemüse und Kapern darin schwenken, mit Salz und Pfeffer würzen. Aufläufe aus den Förmchen stürzen. Fleisch mit Sauce und Aufläufen anrichten, mit Gemüse belegen und mit Schnittlauch und Kapern bestreut servieren.

### Weintipp

Fassgereifter, spontan vergorener Zierfandler, Thermenregion, mit cremig-würziger Fülle am Gaumen, exotischen Fruchtnoten, erobert die Genießerherzen.

Pro Portion: 1051 kcal | EW: 52 g | Fett: 69 g | KH: 59 g | BE: 4 | Chol: 351 mg

# HÜHNER-BRUSTFILET

## mit Senf-Oberssauce, Prosciutto und Maiskrapferln

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

- ◆ 2 Knoblauchzehen
- ◆ 3 EL Dijonsenf
- ◆ 3 EL Honig
- ◆ 3 EL Olivenöl
- ◆ 4 Hühnerbrustfilets  
(ohne Haut und Knochen)
- ◆ 80 g Prosciutto  
(dünn geschnitten)

### Sauce und Garnitur:

- ◆ 1 EL helle Senfkörner
- ◆ 1 EL dunkle Senfkörner
- ◆ 150 ml Gemüsesuppe
- ◆ 250 ml Schlagobers
- ◆ 2 EL Zitronensaft

### Maiskrapferl:

- ◆ 140 ml Milch
- ◆ 140 g glattes Mehl
- ◆ 1 mittleres Ei
- ◆ 140 g Maiskörner  
(gekocht, abgetropft)
- ◆ 2 EL Öl
- ◆ 1 EL Thymian (gehackt)
- .....
- ◆ Salz, Pfeffer

1. Für die Marinade Knoblauch schälen und möglichst klein hacken. Senf, Honig, Knoblauch und Öl mit einem Schneebesen gut verrühren. Hühnerfilets waschen mit Küchenpapier trockentupfen. Filets mit der Marinade vermischen, mit Frischhaltefolie zudecken und im Kühlschrank ca. 1 Stunde marinieren lassen.
2. Für die Sauce Senfkörner in Salzwasser ca. 1 Minute kochen, abseihen, abschrecken und abtropfen lassen.
3. Für die Krapferl Milch mit Mehl verquirlen, Ei und Mais untermischen und die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Filets aus der Marinade heben und abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Prosciutto knusprig braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Im Bratrückstand die Filets beidseitig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
5. Bratrückstand mit Marinade, Suppe, Obers und Zitronensaft aufgießen, verrühren und aufkochen. Senfkörner unterrühren. Filets einlegen und darin bei schwacher Hitze ca. 12 Minuten dünsten. Filets nach halber Garzeit wenden.
6. Für die Krapferl Öl in einer Pfanne erhitzen, mit einem Löffel Teighäufchen in die Pfanne setzen und beidseitig goldbraun braten. Krapferl mit Thymian bestreuen. Fleisch mit der Sauce, Prosciutto und den Krapferln anrichten.

Pro Portion: 1031 kcal | EW: 33 g | Fett: 68 g | KH: 75 g  
BE: 5,5 | Chol: 178 mg

### Weintipp

Goldfarbener, fülliger Chardonnay aus Niederösterreich mit dezentem Toasting setzt Top-Akkente mit verführerischem Fruchtschmelz, feinen Brioche-Vanille-Aromen und feinhefiger Mineralik.







# SCHWEINSFILET

mit Käsesauce und Polentanockerln

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

- ◆ 400 g Schweinsfilet
- ◆ 6 EL Öl

#### Käsesauce:

- ◆ 100 g getrocknete Paradeiser  
(eingelagert)
- ◆ 40 g Butter
- ◆ 20 g glattes Mehl
- ◆ 400 ml Gemüsesuppe
- ◆ 100 ml Passata
- ◆ 125 ml Schlagobers
- ◆ 40 g Parmesan (gerieben)

- Polentanockerl:**
- ◆ 300 ml Milch
  - ◆ 200 g feiner Maisgrieß
  - ◆ 2 mittlere Eier
  - ◆ 100 g glattes Mehl
  - ◆ 20 g Butter
  - ◆ 1 EL Petersilie (gehackt)
  - ◆ 50 g roter Mangold  
(geputzt)
  - ◆ Salz, Pfeffer, Muskat

1. Für die Nockerl Milch aufkochen, die Hälfte vom Grieß unter Rühren einrieseln lassen und dickcremig einkochen. Masse umfüllen und abkühlen lassen. Eier, übrigen Grieß und das Mehl einrühren. Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit Frischhaltefolie zudecken und für ca. 1 Stunde kühl stellen.
2. Für die Sauce Paradeiser trockentupfen und klein würfeln. Rohr auf 60°C vorheizen. Fleisch in 8 gleich dicke Scheiben (Medaillons) schneiden, salzen, pfeffern und im Öl beidseitig braten. Fleisch herausnehmen und im Rohr warm stellen.
3. Im Bratrückstand Butter erhitzen und das Mehl darin anschwitzen, mit Suppe und Passata aufgießen und ca. 5 Minuten köcheln.
4. Salzwasser aufkochen. Aus der Masse Nockerl formen, einlegen und ca. 10 Minuten köcheln. Nockerl herausheben, abtropfen lassen und in aufgeschäumter Butter schwenken. Zuerst Petersilie, dann Mangold untermischen und kurz ziehen lassen.
5. Obers, Parmesan und Paradeiser in die Sauce rühren und kurz mitköcheln. Fleisch mit Sauce und Nockerln anrichten.

Pro Portion: 1097 kcal | EW: 38 g | Fett: 72 g | KH: 79 g | BE: 31 | Chol: 255 mg

#### Weintipp

Körperreicher Pinot Gris aus dem Nordburgenland unterstreicht den hervorragenden Geschmack des Gerichtes.



CAVIAR  
FÜR JEDEN  
ANLASS.



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



Gerhard Fuchs und Christian Zach

# Kulinärlicher AUSFLUG

## in „Die Weinbank“

Die Weinbank in Ehrenhausen ist vor allem wegen dieses eingespielten Teams einen Besuch wert: Küchenchef Gerhard Fuchs und Sommelier Christian Zach. Fuchs wird für seine herausragenden Leistungen seit 15 Jahren durchgehend mit drei Hauben bewertet – eine Seltenheit. Christian Zach erhielt von Gault&Millau 2016 die Auszeichnung für die Weinkarte des Jahres und wurde 2017 von Falstaff zum Sommelier des Jahres gewählt.

**FOTOS** Nadine Poncioni



Die Weinbank ist ein Ort zum Wohlfühlen und Entspannen. Dafür sorgt vor allem das Interieur: Heimisches Holzhandwerk vermittelt Erdverbundenheit. Ein besonderer Glanzpunkt sind die Schank aus alten Kellertüren und die Lampen aus Fassdauben. Das Lokal unterteilt sich in Wirtshaus, Restaurant und Vinothek. Im Wirtshaus wird von Frittatensuppe über Chateaubriand bis zum Salat mit Erdäpfeln und Speck herausragende, steirische Hausmannskost gekocht. Sehr zu empfehlen ist das Überraschungsmenü, die sogenannte Wirtshaus-Rallye, die allerdings nur tischweise angeboten wird. Im Restaurant wird nur nach Reservierung gekocht, man kann zwischen einem kleinen, mittleren und großen Menü wählen.

In der Küche hat Gerhard Fuchs das Sagen. Nach dem Abschluss der Hotelfachschule in Bad Ischl sammelte er Erfahrungen im Altwienerhof in Wien, danach folgten Villa Schratt in Bad Ischl, Restaurant À la carte in Klagenfurt, Tanglberg in Vorchdorf, Schloss Mondsee, Saziani Stub'n in Straden, Kreuzwirt in Leutschach und seit Oktober 2014 in der Weinbank. Nachhaltigkeit ist für Fuchs ein großes Thema. Garen im Plastiksackerl, wie er das Sous-vide-Garen nennt, ist nur ein Punkt von vielen, die seiner Meinung nach



nicht mit nachhaltigem Arbeiten vereinbar sind. Auch bei seinen Lieferanten achtet er auf dieses Thema. Die Zutaten werden – sofern es möglich ist – nicht von weit her, sondern möglichst in der näheren Umgebung besorgt. Gerhard Fuchs hat sich der Regionalität verschrieben und verfolgt diesbezüglich seine eigene Philosophie: „Regional kochen mit Hirn, einer logischen Idee dahinter, aber nicht um jeden Preis“. Er sagt zum Beispiel: „Mein Trüffel kommt nicht aus Österreich, sondern aus Istrien. Wenn mir der Händler gleich frische Kaisergranaten von dort mitbringt, sage ich nicht nein, denn in diesem Fall sind sie näher als die Karpfen aus dem Waldviertel.“ Die Entscheidung muss von Produkt zu Produkt gefällt und überdacht werden. „Ich will mich nicht einschränken lassen, aber ich kaufe auch keine Mango, denn die schmeckt eindeutig dort am besten, wo sie geerntet wird.“ Diesbezüglich arbeitet man besser mit heimischen Produkten, denn schließlich schmecken die Äpfel mit Sicherheit nirgends besser als in der Steiermark. Und auch wenn er frisches Wild angeboten bekommt, schreibt er dies gleich auf die Karte. Das ist für ihn das optimale Beispiel für zugleich regionale wie saisonale Küche. Auch die imposante ➔



**„Genuss braucht Freiraum,  
braucht ein Fallen – und  
mitunter auch ein Gehenlassen“**

Gerhard Fuchs

**„Ein Chef darf von seinen Mitarbeitern niemals etwas verlangen, das er nicht selbst beherrscht“**

Gerhard Fuchs

# RAVIOLO

## mit Parmesanemulsion und schwarzem Trüffel

4 Portionen, Zubereitung ca. 50 Minuten, zum Rasten 2 Stunden

### Nudelteig:

- ◆ 500 g griffiges Mehl
- ◆ 1 Ei
- ◆ 16 Dotter
- ◆ 1 EL Olivenöl
- ◆ 1 Prise Salz

### Füllle:

- ◆ 4 Dotter (*sehr frisch*)

### Parmesanemulsion und Garnitur:

- ◆ 250 ml Hühnerfond
- ◆ 1 Dotter
- ◆ 20 ml Olivenöl
- ◆ 50 g Parmesan (*gerieben*)
- ◆ 80 g Butter
- ◆ 80 g schwarze Trüffel  
(*dünne gehobelt*)

### Blattspinat:

- ◆ 40 g Butter
- ◆ 400 g Babyspinat

.....  
◆ Salz, Pfeffer, Muskat, Olivenöl,  
Eiklar zum Bestreichen, Mehl

**1.** Für den Teig Mehl, Ei, Dotter, Olivenöl und Salz glatt verkneten, in Frischhaltefolie wickeln und zum Rasten für ca. 2 Stunden kühl stellen.

**2.** 100 g vom Teig mit der Nudelmaschine sehr dünn ausrollen (38 x 20 cm) und in 8 Quadrate (ca. 9 x 9 cm) schneiden, 4 davon an den Rändern mit Eiklar dünn bestreichen.

**3.** In die Mitte von 4 Teigstücken je einen Dotter setzen (muss ganz bleiben), mit den übrigen Teigstücken behutsam belegen und diese an den Rändern gut zusammendrücken. Aus den Teigstücken glatte Scheiben (Ø ca. 8 cm) ausschneiden und auf einen bemehlten Teller legen.

**4.** Für die Emulsion Fond aufkochen und vom Herd nehmen. Dotter, Öl und Parmesan einröhren und die Mischung in einem Mixbecher mixen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

**5.** Für den Spinat Butter zerlassen. Spinat zugeben, bei schwacher Hitze zusammenfallen lassen, verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

**6.** Salzwasser aufkochen, Ravioli darin 80 Sekunden kochen. Parallel dazu Butter bis zur leichten Braunfärbung (Nussbutter) erhitzen. Ravioli mit einem Gitterlöffel herausheben und abtropfen lassen. Ravioli in der Butter behutsam schwenken und salzen. Ravioli auf dem Spinat anrichten, mit Sauce übergießen, mit Trüffel bestreuen und mit wenig Olivenöl beträufeln servieren.

**Pro Portion:** 622 kcal | EW: 20 g | Fett: 56 g | KH: 101 g | BE: 1 | Chol: 410 mg

### Weintipp

Dazu empfiehlt sich ein Glas Sauvignon Blanc vom Weingut Jaunegg aus Eichberg-Trautenburg.

### Tipp:

Ravioli sofort nach der Herstellung kochen und servieren! Sie können nicht vorgemacht werden, der Dotter weicht den Nudelteig auf.

### Tipp:

Die perfekte Konsistenz erhalten die Ravioli nur, wenn man den Teig in der angegebenen Menge zubereitet. Übrigen Nudelteig (eventuell portioniert) luftdicht verpacken und einfrieren. Bei Bedarf über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Der Teig eignet sich auch für die Herstellung anderer Pasta-Varianten.





Weinkarte der Weinbank spielt, wie nicht anders zu erwarten, alle Stüberl. Mit ca. 2.600 ausgesuchten, heimischen und internationalen Spitzenweinen zählt sie zu den imposantesten des Landes. Wer den Weinkeller betreten hat, ist zunächst sprachlos und völlig überwältigt von dem riesigen Angebot. Dafür verantwortlich zeigt sich der Ausnahme-Sommelier Christian Zach, der mit viel Akribie jede Flasche hegt und pflegt, mit Infozetteln versieht und damit für eine beispiellose Ordnung sorgt. Weinliebhabern stehen auch Weindepots für ihre privaten Weinschätze zu Verfügung. Wahrlich beeindruckend!

Was einen Besuch in der Region noch genussvoller macht? Der Verein Verein 47° rare styrian cuisine, dem Gerhard Fuchs angehört. In diesem hat er sich mit fünf weiteren Spitzenköchen aus der Region zusammen geschlossen, um über das Rare und Seltene der steirischen Küche nachzudenken und in den Küchen umzusetzen. Man trifft sich, tauscht Erfahrungen aus, stimmt sich aufeinander ab und bildet ein Netzwerk mit Produzenten und Gleichgesinnten. Jeder ist für sein Restaurant eigenverantwortlich, und trotzdem sind sie, spätestens seit der Vereinigung, mehr als Kollegen - sie stehen für ein und dieselbe Sache. Das Motto: „Gemeinsam geht mehr, vielleicht sogar alles.“

## DIE WEINBANK

.....  
Restaurant

Hauptstraße 44, 8461 Ehrenhausen

T: 03453 222 91

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

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

Ein spezielles Leibgericht habe ich eigentlich nicht. Grundsätzlich sollte es aber nichts Sous-vide-Gegartes sein. Und die Speise sollte von einem Koch zubereitet werden, der mich kennt und sein Handwerk versteht.

### **Welche Zutaten hast du immer bei dir zu Hause im Kühlschrank?**

Je nach Jahreszeit kann sich das ändern. Aber Butter, Olivenöl, Parmesan, Sardellen und ein Glas Pesto finden sich immer darin. Ach ja, Essiggurkerl müssen auch immer vorrätig sein, denn die liebe ich ganz besonders.

### **Dein größtes Küchen-Missgeschick?**

In der Saziani Stub'n kochte ich mal ein Spezialmenü für ca. 40 Personen.

Als Hauptspeise gab es eine Neu-Interpretation eines französischen Gerichtes und zwar einen „Wildhasen Royal“. Die Zutaten dafür bestanden aus Gänseleber, schwarzem Trüffel und einigem mehr. Es war einfach perfekt zubereitet, allerdings fand das ein großer Teil der Gäste nicht, denn bis auf einen schickten alle die Köstlichkeit retour. Wahrscheinlich lag es an der etwas gewöhnungsbedürftigen Optik.

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

An und für sich gehen wir sehr wenig essen. Aber wenn, dann dorthin, wo ehrlich gekocht wird. Es gibt einige Lokale in Wien und hier in der Umgebung, die wir gerne besuchen und in denen wir uns wohlfühlen.



NEW!

# Ich habe mein Wohlfühl-Ich entdeckt

Valerie Ritschl-Berger, 38,  
Abnahme: 21 kg

## Meine Erfolgsgeschichte

Nachdem ich bereits erfolgreich mit Weight Watchers abgenommen habe, startete ich neugierig ins **neue Programm mein WW™**. 3 Pläne (lila, grün und blau) stehen zur Auswahl und bieten mir Freiheit, Struktur und Orientierung im Umgang mit meiner Ernährung.

Nach dem Ausfüllen des Fragebogens wusste ich: Lila ist **mein idealer Plan** und lässt sich perfekt in meinen Alltag integrieren. Vollkornprodukte, Eier, Hülsenfrüchte, Fisch und noch viel mehr zählen im lila Plan zu den zero Points™ Lebensmitteln und füllen meinen täglichen Speiseplan mit viel Abwechslung. Diese Lebensmittel muss ich weder zählen noch wiegen und kann mich um null Punkte schön satt essen. Ich höre wieder auf meinen Körper und habe nie das

Gefühl, auf etwas verzichten zu müssen. Wenn ich den Wunsch auf Süßes verspüre oder eine Einladung bevorsteht, bin ich jetzt ganz entspannt, denn mit ein wenig Planung kann ich mir alles leicht gönnen. **Schlechtes Gewissen gibt es nie**, Spaß und Lebensfreude sind meine Begleiter.

Weight Watchers hat mich viel gelehrt, aber das Wichtigste: Das Leben ist zu wertvoll, um auf etwas zu verzichten! Weight Watchers bedeutet für mich Lebensfreude, Lebensenergie, Wohlbefinden und Selbstvertrauen. Ich habe unnötigen Ballast abgelegt und so **mein Wohlfühl-Ich** entdeckt.

Valerie Ritschl-Berger

**weightwatchers  
Österreich**



Aktion: jetzt gratis Einschreibung bis 8. 3.

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.

Foto: Roland Ferrigato

[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/)



# Backen ohne Zucker

Wer Süßes liebt, kennt das Dilemma: Zucker schmeckt großartig, zu viel Zucker ist jedoch keine gute Idee. Deshalb liegen Torten, Kuchen & Co, die mit Zuckeralternativen zubereitet werden, im Trend. Wir stellen Ihnen fünf Rezepte vor, die einen genussvollen Einstieg in das Thema liefern.

FOTOS Barbara Ster REZEPTE Charlotte Cerny



## Victoria Sponge Cake

12 Stück, Zubereitung ca. 1 ½ Stunden

- ◆ 200 g weiche Butter
- ◆ 200 g Xylit
- ◆ 4 mittlere Eier
- ◆ 200 g glattes Mehl
- ◆ 1 TL Backpulver
- ◆ 2 EL Milch

### Fülle:

- ◆ 150 g Erdbeermarmelade  
(mit Honig oder Agavendicksaft gesüßt)
- ◆ 250 ml Schlagobers
- ◆ 1 TL Vanillepuder

- ◆ Butter, Semmelbrösel, Streusüße

**1.** Rohr auf 170°C vorheizen. 2 Tortenformen (Ø 18 cm) mit Butter ausstreichen und mit Bröseln ausstreuen.

**2.** Butter und Xylit ca. 5 Minuten cremig mixen. Eier einzeln zugeben und untermixen. Mehl und Backpulver hineinsieben und unterrühren. Milch einrühren. Masse in den Formen verstreichen. Im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 25 Minuten backen. Herausnehmen und 10 Minuten abkühlen lassen. Aus den Formen nehmen und auskühlen lassen.

**3.** Einen Tortenboden auf den Servierteller legen und mit Erdbeermarmelade bestreichen. Obers und Vanillepuder cremig mixen und darauf verstreichen. Zweiten Tortenboden darauf legen. Torte evtl. mit Streusüße bestreuen.

Pro Stück: 346 kcal | EW: 5 g | Fett: 23 g | KH: 39 g | BE: 3 | Chol: 127 mg

# Zitronen-Orangen-Gugelhupf

12 Stück, Zubereitung ca. 1½ Stunden

- ◆ 2 mittlere Eier
- ◆ 170 g griechisches Joghurt
- ◆ 120 ml Milch
- ◆ 30 g Butter (*zerlassen*)
- ◆ 140 g Erythrit
- ◆ 200 g glattes Mehl
- ◆ ½ TL Natron
- ◆ 1 TL Backpulver
- ◆ 50 ml Zitronensaft
- ◆ Schale von 1 Bio-Zitrone (*abgerieben*)
- ◆ 50 ml Orangensaft
- ◆ Schale von 1 Bio-Orange (*abgerieben*)

#### Glasur:

- ◆ 20 g Erythrit
  - ◆ 200 g griechischer Joghurt
  - ◆ 1 TL Orangenschale
- .....
- ◆ Butter, Semmelbrösel

1. Rohr auf 180°C vorheizen. Gugelhupfform mit Butter ausstreichen und mit Bröseln einstreuen.
2. Eier trennen. Eiklar zu steifem Schnee schlagen. Dotter, Joghurt, Milch, Butter und Erythrit verrühren. Mehl, Natron und Backpulver vermischen. Mehlmischung unter die Dottermischung rühren. Zitronensaft-, -schale, Orangensaft und -schale untermischen. Schnee unterheben. Masse in die Form füllen. Im Rohr (2. Schiene von unten) ca. 35 Minuten backen. Herausnehmen und 10 Minuten abkühlen lassen. Aus der Form stürzen und auskühlen lassen.
3. Für die Glasur Erythrit, Joghurt und Orangenschale glatt rühren. Kuchen damit beträufeln.

Pro Stück: 176 kcal | EW: 4 g | Fett: 7 g | KH: 29 g | BE: 2,3 | Chol: 56 mg







# Brownies

16 Stück, Zubereitung ca. 1 Stunde

- ◆ 280 g Butter
- ◆ 100 g Edelbitter-Kuvertüre (zuckerfrei)
- ◆ 300 g Ahornsirup
- ◆ 180 g Kakao
- ◆ 6 mittlere Eier
- ◆ 160 g geriebene Mandeln
- ◆ 1 TL Backpulver

1. Rohr auf 180°C vorheizen. Auflaufform (25 x 20 cm) mit Backpapier auslegen.
2. Butter und Kuvertüre über einem Wasserbad schmelzen. Vom Herd nehmen. Ahornsirup und Kakao unterrühren. Eier einzeln zugeben und untermischen. Mandeln und Backpulver unterrühren. Masse in der Form verstreichen und im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 35 Minuten backen. Die Brownies sollen in der Mitte noch etwas „wackelig“ sein.
3. Herausnehmen und überkühlen lassen. Brownies in Stücke schneiden.

Pro Stück: 303 kcal | EW: 6 g | Fett: 22 g | KH: 20 g | BE: 2,3 | Chol: 120 mg

**TIPP:** Die Brownies können mit gehackten Nüssen oder Beeren verfeinert werden.

Leicht in  
den Tag!



...gehört dazu,  
jetzt probieren!



# Tiramisutorte

12 Stück, Zubereitung ca. 1½ Stunden, zum Kühlen ca. 6 Stunden

## Biskuit:

- ◆ 8 mittlere Eier
- ◆ 160 g Xylit
- ◆ 160 g glattes Mehl
- ◆ 2 MS Backpulver

## Creme:

- ◆ 5 Blatt Gelatine
- ◆ 80 ml Milch
- ◆ 700 g Mascarino (*leicht*)
- ◆ 180 g Xylit
- ◆ 250 g Schlagobers

## Tränke:

- ◆ 60 ml Espresso
- ◆ 30 ml Rum (*optional, alternativ mit der gleichen Menge Espresso ersetzen*)

## Zum Bestreuen:

- ◆ 2 EL Kakao

- 
- ◆ Butter, Mehl

**1.** Rohr auf 200°C vorheizen. 2 Springformen (Ø 26 cm) mit Butter ausstreichen und mit Mehl stauben.

**2.** Für das Biskuit Eier trennen. Eiklar zu steifem Schnee schlagen. Dotter und Xylit cremig mixen. Ein Drittel vom Schnee unterrühren. Mehl und Backpulver sieben und einrühren. Übrigen Schnee unterheben. Masse in den Formen verstreicheln und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen. Aus den Formen lösen.

**3.** Für die Creme Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Milch erwärmen. Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Mascarino und Xylit aufmixen. Gelatinemischung unter Rühren zuleeren. Obers cremig schlagen und unterheben.

**4.** Tortenring auf den Servierteller stellen und mit Backpapierstreifen auslegen. Einen Biskuitboden einlegen. Espresso mit Rum vermischen (falls verwendet) und den Biskuitboden mit der Hälfte davon tränken. Die Hälfte der Creme darauf verteilen. Zweiten Biskuitboden darauf legen und mit der restlichen Espressomischung tränken. Übrige Creme darauf verstreicheln. Torte für ca. 6 Stunden kalt stellen.

**5.** Torte aus der Form lösen und Backpapierstreifen abziehen. Mit Kakao bestreut servieren.

---

Pro Stück: 488 kcal | EW: 10 g | Fett: 36 g | KH: 43 g | BE: 4 | Chol: 236 mg

**TIPP:** Wer möchte, kann die Biskuitböden auch in einer Springform backen und dann horizontal halbieren.







# Marmorkuchen mit Kirschen

10 Stück, Zubereitung ca. 1 ½ Stunden

- ◆ 3 mittlere Eier
  - ◆ 2 Bananen (200 g, geschält)
  - ◆ 100 g glattes Dinkelmehl
  - ◆ 80 g geriebene Mandeln
  - ◆ 1 TL Backpulver
  - ◆ 50 g Datteln
  - ◆ 80 g weiche Butter
  - ◆ 1 TL Vanillepuder
  - ◆ 60 ml Mandelmilch
  - ◆ 2 EL Kakao
  - ◆ 120 g Kompottkirschen (ungesüßt)
- 

◆ Butter, Semmelbrösel

1. Rohr auf 180°C vorheizen. Kastenform mit Butter ausstreichen und mit Bröseln einstreuen.
  2. Eier trennen. Eiklar zu steifem Schnee schlagen. Bananen mit einer Gabel zerdrücken. Mehl, Mandeln und Backpulver vermischen. Datteln klein hacken.
  3. Butter, Dotter und Vanillepuder cremig mixen. Bananen untermischen. Mehlmischung und Mandelmilch einrühren. Schnee unterheben. Masse halbieren. Eine Hälfte mit Kakao und Datteln vermischen. Kirschen unter die übrige Masse mischen.
  4. Masse abwechselnd in die Form füllen. Kuchen im Rohr (zweite Schiene von unten) ca. 40 Minuten backen. Herausnehmen und überkühlen lassen. Kuchen aus der Form stürzen und abkühlen lassen.
- 

Pro Stück: 237 kcal | EW: 6 g | Fett: 14 g | KH: 23 g | BE: 1 | Chol: 85 mg

# Die Zucker-Alternativen



Die Süße des Zuckers ist etwas Wunderbares, das wir uns immer wieder gerne gönnen. Zu viel Zucker kann für den Körper jedoch auch belastend werden. Ein Grund, warum Backen ohne raffinierten Zucker immer mehr Anhänger findet und eine schöne Abwechslung bietet. Es gibt schließlich zahlreiche Alternativen, an denen man sich versuchen kann! Wir sagen Ihnen, worauf Sie dabei achten sollten. Das Wichtigste vorab: erwarten Sie sich keine Kuchen, Torten & Co, die exakt so schmecken, als hätten Sie herkömmlichen Zucker verwendet. Die Süße, die bei der Verwendung von Alternativen entsteht, ist meist dezenter – das kann anfangs ungewohnt sein. Zudem sollten Sie nicht dem Irrglauben verfallen, dass beim Backen ohne raffinierten Zucker wahre Wunder geschehen und Sie grenzenlos zulangen können bzw. sollten: Auch dieses Backwerk hat schließlich Kalorien und beinhaltet ebenfalls eine Art von Süße bzw. natürliche Zuckerformen, die auf den Körper wirken. Deshalb gilt auch in diesem Fall: Genießen Sie stets mit Maß und Ziel!

Zuckeralternativen können normalen Zucker in vielen Fällen nicht 1:1 ersetzen, mit der Zeit bekommt man allerdings ein gutes Gefühl, was möglich ist, und kann selbst ein wenig experimentieren. Für welches Süßungsmittel Sie sich entscheiden, hängt stark vom gewünschten Endergebnis bzw. vom gewählten Backwerk ab. Einige der gängigsten Alternativen, die wir zum Teil auch in unserer Geschichte verwendet haben, erklären wir hier im Überblick.



## Xylit und Erythrit

Die beiden Mittel gelten als praktische Einstiegsprodukte beim Backen ohne Zucker, da sie nicht nur ähnlich aussehen, sondern auch eine vergleichbare Süßkraft haben. Mit Xylit (auch als Birkenzucker bekannt) können bereits bekannte Rezepte umgewandelt werden, da Zucker durch die gleiche Menge Xylit ersetzt wird. Bei Erythrit verwendet man den Faktor 1,3 (also 130 g Erythrit statt 100 g Zucker). Beide Sorten haben **weniger Kalorien und Blutzuckerwirkung** als herkömmlicher Zucker, aber Achtung: sie können bei übermäßigem Genuss Blähungen und Durchfall verursachen und abführend wirken. Zudem sind sie nicht für Kinder unter einem Jahr geeignet. Deshalb empfiehlt es sich, auch mit anderen Zuckeralternativen zu arbeiten.



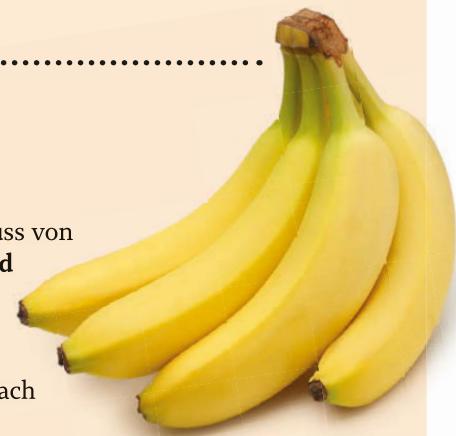
## Ahornsirup

Der Saft, der aus der Ahornbaumrinde gewonnen wird, hat nach dem Filtern und Einkochen einen betont karamelligen Geschmack. Sein glykämischer Index liegt mit 54 zwar nicht gerade niedrig, unterbietet aber immer noch jenen von herkömmlichem Zucker (65) und lässt somit den Blutzuckerspiegel etwas weniger stark ansteigen. Zudem liefert er mit **Kalium, Eisen und Magnesium** mehrere wichtige Mineralien.



## Honig

Honig besteht zwar zu 80 Prozent aus Zucker, hat aber eine **intensivere Süßkraft als Haushaltszucker**, wodurch man weniger davon verwenden muss, um einen ähnlichen Süßgrad zu erreichen. Naturbelassener Honig enthält zudem Vitamine, Mineralien und antibiotische Stoffe. Diese gehen beim Erhitzen allerdings oft verloren, daher macht Süßen bei kalten Zubereitungsformen (z.B. im Boden eines Cheesecakes) mehr Sinn als beim üblichen Backen.



## Süße aus Früchten

Wer mit Früchten süßt, kommt oft in den Genuss von einem **Extra an Vitaminen, Mineralstoffen und Bioaktivstoffen**. Datteln oder Bananen (püriert oder klein gehackt) machen Gebackenes zudem schön saftig und spenden Energie. Allerdings sollte man nicht vergessen, dass je nach Sorte viel Fruchtzucker ins Backwerk kommt.

Zeit für einen Kaffee?

Ja, gerne!

Nimmst du mit?

Lieber



Mit den Marken-Emojis von  
achten-sie-auf-die-marke.at  
Gourmeterlebnisse verschicken!

Jetzt marktguru  
App laden  
und profitieren!



# Hörnchenufllauf mit Käse und Erbsen

FOTOS Barbara Ster REZEPT Charlotte Cerny



Unser Gastkoch Antonio kam mit Mama Flora und seinem kleinen Bruder Fabio in die GUSTO-Küche. Er machte sich sogleich allein ans Werk und meinte: „Viele Köche verderben den Auflauf!“ Gegessen wurde dann mit Begeisterung gemeinsam.



**12 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde**

- 500 kl. Teigwaren (Hörnchen)
- 50 g Tortilla-Chips
- 100 g Butter
- 100 g glattes Mehl
- 600 ml Milch
- 200 g Gouda (gerieben)
- 200 g Mozzarella (gerieben)
- 100 g Emmentaler (gerieben)
- 120 g TK-Erbsen
- 1 EL Petersilie (gehackt)

#### Salat:

- 200 g Sauerrahm
- Saft von 1 Zitrone
- 4 Midi-Curken
- .....
- Salz, Butter

## Gut zu wissen:

Viele kennen die Milch-Glasflasche noch aus ihrer Kindheit. Die neuen Milch-Flaschen von Ja! Natürlich sehen nicht nur ansprechend aus und erinnern an früher, sondern haben hochwertigste Bio-Vollmilch als Inhalt! Die Milchkühe genießen mindestens 150 Tage Weidehaltung und ein striktes Anbindeverbot.



1. Rohr auf 160°C Umluft vorheizen.
2. Hörnchen in reichlich Salzwasser al dente kochen und abseihen. Chips fein zerbröseln. Kranzform mit Butter einstreichen und mit Chipsbröseln ausstreuen.

*So ein Auflauf!  
Hörnchen, Käse,  
ErbSEN – da ist  
alles drinnen,  
was ich liebe, und  
dazu alles bio.*



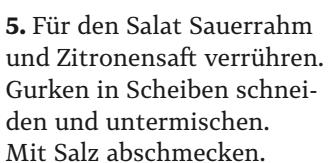
**Antonio**

Die absolute Leibspeise von Antonio und seinem Bruder Fabio ist Pasta – und das in allen Variationen. „Kein Wunder, bei ihrem italienischen Papa“, meint ihre Mama. Der 7-jährige Antonio kennt keine ruhige Minute, er ist ständig in Bewegung. Am liebsten spielt er Tennis und Fußball.

**3.** Butter in einem Topf zerlassen, Mehl einrühren und 1 Minute anrösten. Milch unter Rühren langsam zugießen. Bechamelsauce aufkochen. Käsesorten unterrühren, bis sie geschmolzen sind. Erbsen und Hörnchen untermischen. Zügig in der Form verteilen und andrücken. Mit übrigen Chipsbröseln bestreuen.



**4.** Im Rohr (zweite Schiene von unten / Gitterrost) ca. 30 Minuten backen.



**5.** Für den Salat Sauerrahm und Zitronensaft verrühren. Gurken in Scheiben schneiden und untermischen. Mit Salz abschmecken.



**6.** Den Auflauf herausnehmen und ca. 5 Minuten ruhen lassen. Auf einen Teller stürzen. Mit Petersilie bestreuen und eventuell mit Chips garnieren.





# Ratatouille



Vorkochen ist eine feine Sache: am Wochenende wird etwas Zeit investiert, um ein Grundrezept (dieses Mal Ratatouille) zu kochen. Unter der Woche wird daraus dann mit geringem Aufwand immer wieder ein frisches, abwechslungsreiches Abendessen gezaubert.

**FOTOS** Michael Rathmayer **REZEPTE** Charlotte Cerny



# Ratatouille *Grundrezept*

12 Portionen, Zubereitung ca. 1 ½ Stunden

- ◆ 700 g Zucchini
- ◆ 400 g Melanzani
- ◆ 300 g Spitzpaprika  
*(orange, rot, gelb)*
- ◆ 6 EL Olivenöl
- ◆ 3 Knoblauchzehen *(geschält)*
- ◆ 3 Zweige Rosmarin
- ◆ 1 TL Rohrzucker
- ◆ 1 EL Tomatenmark
- ◆ 800 g Dosenparadeiser  
*(in Stückchen)*
- .....
- ◆ Meersalz, Pfeffer

1. Zucchini, Melanzani und Paprika putzen und klein schneiden.
2. In einem Topf 2 EL vom Öl erhitzen. Zucchini darin ca. 3 Minuten anrösten. Herausnehmen und beiseite stellen. 2 EL vom Öl im Topf erhitzen. Melanzani ca. 3 Minuten darin anrösten. Herausnehmen und beiseite stellen. Übriges Öl im Topf erhitzen. Paprika ca. 3 Minuten darin anrösten.
3. Knoblauchzehen mit einem Messer andrücken und zugeben. Rosmarinnadeln abzupfen und zugeben. Zucchini und Melanzani wieder zugeben. Rohrzucker und Tomatenmark zum Gemüse geben und ca. 3 Minuten mitrösten. Dosenparadeiser zugeben. Dose mit etwas Wasser füllen, schwenken und zuleeren. Ratatouille ca. 30 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Pro Portion: 106 kcal | EW: 2 g | Fett: 8 g | KH: 8 g | BE: 0,3 | Chol: 0 mg



# „Köstliche Rigatoni zum Genießen – doch dein Schnupfen weiß' dir zu vermiesen“

## Rigatoni mit Ratatouille-Sauce

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

- ◆ 250 g Rigatoni
- ◆ 400 g Ratatouille
- ◆ 40 g Walnüsse
- ◆ 10 g Basilikumblättchen
- ◆ 60 g Pecorino (gehobelt)
- .....
- ◆ Meersalz, Pfeffer

1. Pasta in Salzwasser al dente garen und abseihen.
2. Ratatouille, Nüsse und Basilikum grob zerkleinern, vermengen und unter die Nudeln mischen.
3. Anrichten und mit Pecorino bestreuen. Eventuell mit Basilikum garnieren.

**Pro Portion:** 829 kcal | EW: 28 g | Fett: 35 g | KH: 105 g | BE: 1 | Chol: 0 mg

### >Weintipp

Ein Südsteiermark DAC Sauvignon blanc mit Hollermark und Paprikaschoten am Gaumen und saftiger Struktur balanciert ausgezeichnet.

## #läuftbeidir

**NICHT VERGESSEN:**  
In der Schnupfenzzeit viel trinken!

Mehr Informationen  
zu Schnupfen und Otrivin auf:  
**www.läuftbeidir.at**



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.  
BG-JV.OTN200206, Stand: 02/2020, © 2020 GSK oder Lizenzgeber

# Flammkuchen

*mit Ratatouille, Chorizo und Mozzarella*

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

- ◆ 1 Pkg. Flammkuchenteig (260 g)
- ◆ 150 g Ziegenfrischkäse
- ◆ 400 g Ratatouille
- ◆ 60 g Chorizo
- ◆ 60 g Baby-Mozzarella
- ◆ 1 TL Thymianblättchen

1. Rohr auf 200°C Umluft vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Teig aufrollen und auf das Blech legen. Ränder ca. 1 cm einschlagen. Teig mit Frischkäse bestreichen.
2. Ratatouille mit dem Stabmixer grob pürieren und auf dem Flammkuchen verteilen. Chorizo in Scheiben schneiden und mit dem Mozzarella auf dem Kuchen verteilen.
3. Kuchen im Rohr (mittlere Schiene) ca. 20 Minuten backen, bis der Rand goldbraun ist. Herausnehmen und mit Thymian bestreut servieren. Dazu passt grüner Salat.

---

**Pro Portion:** 765 kcal | **EW:** 33 g | **Fett:** 40 g | **KH:** 71 g | **BE:** 5,6 | **Chol:** 43 mg

## >Weintipp

Ein vollmundiger burgenländischer Pinot noir, in der Nase offen, am Gaumen opulent mit reifen Kirschen, dunkler Schokolade und Wildkräutern behaftet, eröffnet eine Geschmacksexplosion.





# Galette

## *mit Ratatouille und Ricotta*

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

- ◆ 1 Pkg. Mürbteig (rund oder rund zugeschnitten, 260 g)
- ◆ 80 g Ricotta
- ◆ 400 g Ratatouille
- ◆ 1 Ei (verquirlt)
- ◆ 1 kleiner Rosmarinzweig

1. Rohr auf 200°C Umluft vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.
2. Teig aufrollen und auf das Blech legen. Mit der Hälfte des Ricottas bestreichen, dabei ca. 3 cm vom Rand frei lassen. Ratatouille mittig darauf verteilen.
3. Den Teigrand darüber einschlagen und mit Ei bestreichen. Galette im Rohr (mittlere Schiene) ca. 25 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, übrigen Ricotta darauf verteilen und mit Rosmarin garnieren.

---

**Pro Portion:** 761 kcal | **EW:** 13 g | **Fett:** 46 g | **KH:** 78 g | **BE:** 6 | **Chol:** 218 mg

### **Weintipp**

Ein klassischer, ribiselduftiger Weststeiermark DAC (Schilcher Rosé) mit einer zarten Brennesselnote, gut eingebundener Säure und schmelzigem Abgang potenziert den Genuss.

# Schnelles Pfannenbrot mit Hühnerstreifen und knusprigem Speck

4 Portionen, Zubereitung ca. 30 Minuten

## Teig:

- ◆ 300 g glattes Mehl
- ◆ 1 TL Backpulver
- ◆ 1 TL Meersalz
- ◆ 1 gestr. TL Kurkuma
- ◆ 1 gestr. TL Thymian (*getrocknet*)
- ◆ 1 EL Olivenöl
- ◆ 200 ml Wasser

## Belag:

- ◆ 80 g Frühstücksspeck (*in Scheiben*)
- ◆ 250 g Hühnerbrustfilet
- ◆ 1 EL Olivenöl
- ◆ 640 g Ratatouille
- ◆ 20 g Rucola

.....  
◆ Mehl, Öl, Meersalz, Pfeffer

1. Für den Teig Mehl, Backpulver, Salz, Kurkuma, Thymian, Öl und Wasser glatt verkneten. 10 Minuten ruhen lassen.
2. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche in 8 gleich große Stücke teilen. Jedes Teigstück mit den Fingerspitzen flach drücken und zu einer Scheibe formen.
3. Brote in einer leicht geölten Pfanne beidseitig ca. 5 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und beiseite stellen.
4. Speck in eine trockene Pfanne legen und knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Hühnerbrustfilet in Streifen schneiden. Öl in der selben Pfanne erhitzen. Fleisch darin beidseitig anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.
5. Ratatouille erwärmen und auf den Brotteilen verteilen. Mit Rucola, Hühnerbruststreifen und Speck belegen.

Pro Portion: 615 kcal | EW: 21 g | Fett: 29 g | KH: 71 g | BE: 5,4 | Chol: 34 mg

## >Weintipp

Dazu passt ein purpurroter Rosalia DAC Zweigelt mit cremiger Textur, intensivem Fruchtspiel und feinkörnigem Tannin.



## Schoko- und Kakaomilch

Heiße Schokolade, Kakao, Trinkschokolade, Schokomilch, die Begriffe gehen bunt durcheinander.

Ursprünglich trugen nur Getränke, die auf Basis von Schokolade hergestellt wurden, diesen Begriff im Namen, die Bezeichnung Kakao war allen Getränken vorbehalten, die Kakaopulver enthielten. In Anlehnung an diese Definitionen hat die ÖGVS – Gesellschaft für Verbraucherstudien – in Kooperation mit der Universität Wien ermittelt, welche der hierzulande gängigsten Marken den höchsten Genuss verspricht.

Foto: istockphoto

### Gesamturteil:

#### Schokomilch

| Note | Marke               | in Punkten |
|------|---------------------|------------|
| 1,0  | Alpengut            | 6,21       |
| 1,0  | Zurück zum Ursprung | 6,17       |
| 1,6  | NÖM                 | 5,65       |
| 2,3  | Schärdinger         | 4,98       |

#### Kakaomilch

| Note | Marke           | in Punkten |
|------|-----------------|------------|
| 1,0  | Tirolmilch      | 6,94       |
| 1,5  | Billa           | 6,40       |
| 2,4  | NÖM             | 5,53       |
| 4,2  | Bio-Wiesenmilch | 3,64       |



#### So wurde getestet

In den evaluierten Kakaogetränken bewegte sich der Zuckergehalt zwischen 8,4 g/100 g und 11 g/100 g, in den Schokomilch-Varianten zwischen 8,6 g/100 g und 11 g/100 g. Die Kakaomilch-Produkte wurden auf Basis von Magerkakaopulver hergestellt, die Schokomilch-Sorten von Schokoladenpulver. Nur die Schärdinger Schokomilch wies sowohl Kakao- als auch Schokoladenpulver aus. 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 16 Attribute der Kategorien Aussehen, Geruch, Flavour, Geschmack, Mundgefühl & Textur sowie Nachgeschmack inklusive Definitionen festgelegt, anhand derer die Marken beschrieben werden konnten. Danach evaluierten die Prüfer alle Produkte in randomisierter Reihenfolge auf einer Skala von 0 bis 10 (0 = nicht wahrnehmbar, 10 = sehr intensiv) und erstellten ein Produktprofil. Im zweiten Schritt nahmen die Prüfer eine Gesamtbewertung vor. Die Prüfung fand im Sensorik-Labor des Departments für Ernährungswissenschaften der Universität Wien statt.

#### Testsieger

In der Schokomilch-Gruppe belegte Alpengut den ersten Platz. Bis auf eine besonders glatte Textur sowie einen im Vergleich zu den anderen Sorten etwas stärker ausgeprägten Kakao-Flavour stach die Marke von Lidl an keiner Stelle durch besondere sensorische Intensitäten hervor, vielmehr überzeugte Alpengut im harmonischen Zusammenspiel der unterschiedlichen Komponenten. Mit minimalem Abstand folgt Zurück zum Ursprung Bergbauern Schokomilch. Der Flavour nach Milchschokolade und frischer Milch war etwas intensiver als beim Alpengut-Produkt, geschmacklich war die Hofer-Milch von allen Sorten am wenigsten süß. In der Kakaomilch-Gruppe sicherte sich Tirolmilch den ersten Platz. Ihr Kakao-Flavour war am stärksten ausgeprägt, zugleich überzeugte sie mit einem ganz besonderen Verhältnis süßer und bitterer Geschmacksnoten. Dahinter platzierte sich die Kakaomilch von Billa. Sie zeigte sich etwas süßer als die Tirolmilch, in puncto Flavour war die Wahrnehmung der Attribute nach frischer Milch ähnlich intensiv wie die nach Kakaopulver.



# *Kochen Sie mit uns!*

DIE KOCHKURSE IN  
DER **GUSTO-KÜCHE**

Jetzt buchen auf: **GUSTO.at**

**GUSTO**  
KOCHKURSE

# BESUCHEN SIE UNS AUCH ONLINE

**Website**  
GUSTO.at



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

## Newsletter

[GUSTO.at/newsletter](http://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

Ostern naht mit Riesenschritten. In der GUSTO-Küche wird eifrig gebacken, der unwiderstehliche Duft nach warmem Germteig liegt in der Luft.



Unsere beiden Gäste Ava und Anna haben ein süßes Überraschungsei kreiert.



Mit unserer Schritt-für-Schritt-Anleitung gelingt Ihnen dieses kunstvolle Körbchen mit Garantie.

Das  
neue GUSTO  
erscheint am  
**19.**  
**März**

## IMPRESSUM

**Adresse der Redaktion:** 1020 Wien, Taborstraße 1-3; T: (01) 86 331-5301 Fax (01) 86 331-5610 **E-Mail:** [redaktion@gusto.at](mailto:redaktion@gusto.at) **Herausgeber:** Wolfgang Schlüter **Chefredakteurin:** Anna Wagner **Redaktion:** Susanne Jelinek (stv. CR), Barbara Knapp (CvD), Natascha Golan, Sabina Hohnjec **Grafik:** Dominik Roitner (AD), Mona Schwaiger, Lubomir Tzolov **Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Charlotte Cerny, Lucie Lamster Thury **Fotografen:** Dieter Brasch, Nadine Poncioni, Michael Rathmayer, Barbara Ster; Art copyright VBK **Abo-Service:** T: (01) 95 55 100 **Fax:** (01) 95 55 200, **E-Mail:** [abo@gusto.at](mailto:abo@gusto.at) **Postanschrift:** GUSTO Abo-Service; 1020 Wien, Taborstraße 1-3 **Abobetreuung:** DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, [www.dpv.de](http://www.dpv.de) **Medieninhaber, Verleger,** **Produktion:** Gusto GmbH & Co KG, 1020 Wien, Taborstraße 1-3 **Verlagsort:** 1020 Wien, Taborstraße 1-3 **Verwaltung:** T: (01) 86 331-6050 **Geschäftsführung Gusto GmbH & Co KG** Dr. Horst Pirker (CEO & Vorsitz), Mag. Claudia Gradwohl (CHRO), Mag. Helmut Schoba (CSO) **Generalbevollmächtigte:** Gabriele Kindl, Dietmar Zikulinig **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.

# So fühlt sich das Leben für ein Schmetterlingskind an.

Schmetterlingskinder leiden an einer unheilbaren, schmerzvollen Hauterkrankung. Bitte spenden Sie unter [schmetterlingskinder.at](http://schmetterlingskinder.at)

G G K M U L L E N L O W E



  
**debra**  
Hilfe für die Schmetterlingskinder.



# Alles, was ich liebe!



2 Monate  
Lesevergnügen

Test endet  
automatisch

Freuen Sie sich jeden Monat  
über unzählige Rezepte.

Von süßen, himmlischen Desserts über vegetarische,  
gesunde Variationen bis hin zu klassischer Hausmannskost.  
GUSTO trifft ganz sicher auch Ihren Geschmack! Zusätzlich dürfen  
Sie sich über hilfreiche Tipps und Tricks rund um Küche, Garten  
und Tischarrangements freuen. Tauchen Sie ein in die Welt von  
GUSTO und werden Sie Teil unserer großen Familie.

Mehr Infos unter: [gusto.at/testen](http://gusto.at/testen)

# Fit

INS FRÜHJAHR



So kann der  
Frühling kommen!

Worauf wir jetzt achten sollten.



STARKES DUO FÜR STARKE KNOCHEN

# Vitamine D & K

**DIE KOMBI MACHT'S.** Dass Vitamin D überlebenswichtig ist, wissen die meisten. Doch um maximal zu profitieren, braucht es einen starken Partner – Vitamin K.



**A**ntriebslos, und ein Infekt jagt den nächsten – dass der vorherrschende Lichtmangel für unseren Organismus nicht ohne Folgen bleibt, ist mehrheitlich bekannt. Was es gerade jetzt braucht? Vitamin D! Doch damit das Sonnenhormon – wie das Vitamin aufgrund seiner Eigenschaften häufig bezeichnet wird – auch seine maximale Wirkung im Organismus und allem voran in puncto Knochenaufbau entfalten kann, braucht es einen starken Partner. Und genau den findet es im oftmals unterschätzten Vitamin K, dessen Entdeckung im Jahr 1943 mit dem Nobelpreis gewürdigt wurde. Wie weitreichend die gesundheitlichen Effekte auf unseren Organismus tatsächlich sind, zeigte allerdings erst die intensive Forschung der letzten Jahre.

## Vitamin D: Licht an!

Doch Schritt für Schritt: Ehe wir die Funktion, die Vitamin K in Kombination mit Vitamin D hat, beleuchten, widmen wir uns dem Sonnenhormon, das für unseren Organismus von geradezu existenzieller Bedeutung ist. Denn Vitamin D – sofern ausreichend im Körper vorhanden – sichert reibungs-

losen Kalzium- und Phosphatstoffwechsel und übernimmt somit eine zentrale Rolle im Knochenaufbau, hat entscheidende Auswirkungen auf die Insulinsekretion sowie unser mentales Wohlbefinden, begünstigt die Immunaktivität und greift in die Zelldifferenzierung ein. Heißt im Umkehrschluss: Das fettlösliche Vitamin kann mitunter Knochenerkrankungen (wie Osteoporose aber auch Karies), Stoffwechselkrankheiten (z. B. Diabetes), Autoimmunerkrankungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden und sogar Krebs vorbeugen.

Damit der Vitalstoff, der größtenteils vom Organismus selbst (gerade einmal 15 bis 20 Prozent des Bedarfs lassen sich durch unsere Nahrung decken) hergestellt wird, synthetisiert werden kann, braucht es eines: Sonnenlicht – genauer gesagt, UV-B-Strahlung. Eine in der Leber aus Cholesterin gebildete Vitamin-D-Vorstufe wird durch Lipoproteine in die Haut transportiert und durch die UV-B-Strahlen in das Provitamin D<sub>3</sub> aufgespalten, das mithilfe der Körpertemperatur in Vitamin D<sub>3</sub> umgewandelt wird. Je mehr sich die Haut durch die Sonneneinstrahlung erwärmt, desto mehr Vitamin D<sub>3</sub> wird gebildet. Nachdem es die Leber passiert,

gelangt das Vitamin schließlich über den Blutkreislauf zu den Körperfzellen, wo letztlich das biologisch aktive Vitamin D entsteht, das an speziellen Rezeptoren andockt und den Zellstoffwechsel steuert. So übernimmt es eine zentrale Schlüsselrolle in unserem Körper.

### Vitamin K: Warum es dieses braucht!

Um seine optimale Wirkung entfalten zu können, braucht Vitamin D vor allem eines: Vitamin K. Aktuelle Studien belegen, dass die positiven Auswirkungen von Vitamin K über die klassische Rolle als Aktivator von Gerinnungsfaktoren hinausgehen. Demnach ist das Vitamin, vor allem das Vitamin K2, in die Aktivierung von Proteinen für das Blutplasma, die Nieren und die Knochen eingebunden. Insbesondere in Bezug auf letztere ist Vitamin K unerlässlich – denn in Sachen Knochenaufbau sind Vitamin D und K ein unschlagbares Duo (Präparate gibt's in der Apotheke). Kalzium, der Grundbaustoff unserer Knochen, wird über die Nahrung in den Darm aufgenommen. Hier steuert Vitamin D die Kalziumaufnahme ins Blut. Durch die Aktivierung spezieller Proteine sorgt Vitamin K schließlich dafür, dass das in der Blutbahn zirkulierende Kalzium in die Knochen eingelagert wird.

Doch dem nicht genug: Darüber hinaus verhindert das Power-Duo die Einlagerung von Kalzium in Weichteilen und erzielt so eine präventive Wirkung in Bezug auf Herz-Kreislauf-Krankheiten. ■

## Vitamin K – was Sie wissen sollten!

**Vitamin K ist nicht gleich Vitamin K.** Bei Vitamin K handelt es sich nicht um eine einzelne Substanz, sondern um eine „Familie“ aus rund 100 verschiedenen Stoffen mit ähnlicher Struktur und ähnlichen Eigenschaften – sogenannten Vitameren. Natürliche Formen sind Vitamin K1 und Vitamin K2. Vitamin K1 (Phyllochinon) ist vor allem in den Chloroplasten von Pflanzen enthalten, während Vitamin K2 (Menachinon) bei Menschen mit gesunder Darmflora von den Darmbakterien produziert wird.

**Den Spiegel erhöhen.** Die wichtigsten Nahrungsmittel für eine Versorgung mit Vitamin K1 sind grüne Blattgemüse wie Spinat, Petersilie, Mangold, Kopfsalat, Brokkoli und Kohl. Aufgrund der fettlöslichen Eigenschaften ist Vitamin K auch in Pflanzenölen (Soja, Raps) enthalten. Allerdings wird nur ein begrenzter Anteil an Vitamin K1 tatsächlich vom Körper aufgenommen. Mögliche Quellen für Vitamin K2, das teilweise im Darm produziert wird, sind fermentierte Lebensmittel wie das japanische Sojagericht Natto, Hartkäse, aber auch Eier oder Fleisch. Am besten nimmt unser Körper Vitamin K2 in Form des sogenannten „Menachinon-7 all-trans (MK-7 all-trans)“ auf. Darauf sollte beim Kauf von Präparaten geachtet werden.

**Empfohlene Menge.** Welche Mengen genau benötigt werden, ist von Alter und Geschlecht abhängig. Personen, die gerinnungshemmende Medikamente – sogenannte Blutverdünner – einnehmen, sollten Rücksprache mit ihrem Arzt halten.

**TIPP:** Fragen Sie in der Apotheke nach Kombipräparaten mit Vitamin D3 und K2.

MULTI



## Mein Duo für Knochen & Immunsystem



Exklusiv in Ihrer Apotheke

- Kombination aus Vitamin D3 & K2
- mit praktischer Dosierpumpe

mehrdrin.at



## TIPPS FÜR ERHOLSAMEN SCHLAF

# Gute Nacht!

**SCHLECHT GESCHLAFEN?** Damit sind Sie nicht alleine. Denn die Mehrheit der Bevölkerung kämpft gerade jetzt mit Schlafproblemen. Warum das so ist? Und viel wichtiger: Was hilft?

**D**er Mensch ist ein Gewohnheitstier. Und das in vielen Belangen. So auch, wenn es um das Thema Licht geht. Seit jeher ist der Organismus an die Abläufe der Sonne gewöhnt. Doch dann kommt die dunkle Jahreszeit. Ausgiebige Sonnenstunden sind in unseren Breitengraden Fehlanzeige. Die Folge: Der maßgeblich vom Sonnenlicht gesteuerte Melatonininspiegel – jenes Hormons, das für den Schlaf-Wach-Rhythmus verantwortlich ist – gerät ins Ungleichgewicht. Wir schlafen schlecht, sind müde, unkonzentriert, anfällig für Infekte und erhöhen auf Dauer sogar das Risiko schwerwiegender, gesundheitlicher Probleme. Doch so weit muss es gar nicht erst kommen. Denn bevor Schlafprobleme chronisch werden, gibt es einiges, das wir tun können, um die ideale Schlaufdauer von erholsamen sieben Stunden zu erreichen. Welche Tipps mehr Schlafqualität versprechen, verraten wir Ihnen jetzt:

**RITUALE EINFÜHREN.** Sie helfen uns, abends zur Ruhe zu kommen und das Zubettgehen zu einem Fixpunkt im Tagesablauf zu machen. Ganz gleich, ob Häkeln, Stricken oder Lesen – suchen Sie sich neben einer festen Zubettzeit eine Aktivität, die den Moment des Zubettgehens einläutet. Erlaubt ist, was entspannt. Ebenso geeignet: Meditation – schließen Sie die Augen, atmen Sie durch die Nase vier Sekunden lang ein, die Luft sieben Sekunden anhalten und acht Sekunden durch den Mund ausatmen. Fünf Durchgänge.

**TAGSÜBER AKTIV.** Bedenkt man, dass die ideale Schlaufdauer bei sieben Stunden liegt, bleibt tagsüber genügend Zeit für Erledigungen und Aktivitäten jeglicher Art. Verlegen Sie Sporteinheiten besser auf die Morgenstunden: Wer abends Gas gibt, fördert die Ausschüttung von Stresshormonen – an Schlaf ist dann nicht mehr zu denken. Hingegen durchwegs förderlich sind Abendspaziergänge – diese helfen, den Kopf freizubekommen.



**GEDANKEN-STOPP.** Es kreist und kreist – das Gedankenkarussell. Wie wir es schaffen, die umherschwirrenden Gedanken aus unserem Kopf zu verbannen? Schreiben Sie vor dem Zubettgehen einfach auf, was Sie beschäftigt. So können Sie sich gutem Gewissens und ohne Angst, Dinge zu vergessen, dem Schlaf widmen.

**DAS SCHLAFGEMACH.** Wie man sichbettet, so schläft man! Wahre Worte: Deshalb sollte beim Kauf des Bettes und vor allem der Matratze, die auf die individuelle Physiognomie abgestimmt sein sollte, auf Qualität geachtet werden. Setzen Sie auf Beratung. Außerdem sollte bei der Einrichtung des Schlafzimmers auf alles, das ablenkt und den Schlaf stört, verzichtet werden. Zudem sollte es lärmgeschützt sein und gut abgedunkelt werden können. Die ideale Schlaftemperatur liegt übrigens zwischen 16 und 20 Grad Celsius – je nach persönlichen Vorlieben. Wichtiger als die Temperatur selbst: Sauerstoff – vor dem Zubettgehen unbedingt 15 Minuten Stoßlüften.

**DIGITAL DETOX.** Das Smartphone ist zum ständigen Begleiter mutiert und weicht uns kaum mehr von der Seite – völlig in Ordnung. Im Bett hat der digitale Begleiter allerdings nichts zu suchen. Denn das vom Bildschirm ausgestrahlte Licht ist reich an blauen Lichtwellen, die ähnlich wie Tageslicht die Melatoninproduktion drosseln und uns so wertvollen Schlaf rauben. Selbiges gilt im Übrigen auch für TV-Geräte, Laptops, Tablets und manche E-Reader. Experten raten: eine halbe Stunde vor Schlafenszeit offline gehen.

**ABENDESSEN NICHT VERGESSEN.** Denn hungrig ins Bett zu gehen, ist ebenso eine schlechte Idee, wie abends dem lukullischen Genuss zu frönen. Was der Körper jetzt braucht, ist Kost, die nicht zu schwer im Magen liegt und leicht verdaubar ist. Übrigens: Finger weg vom Alkohol – der mag zwar das Einschlafen erleichtern, mindert aber nachweislich die Schlafqualität.

**GRIFF ZUR TABLETTE.** Da Schlaftabletten teils starke Nebenwirkungen haben und rasch abhängig machen, sollten diese den letzten Ausweg darstellen. Weit harmloser, aber ähnlich effektiv sind Antihistaminika. Die ursprünglich zur Bekämpfung von Allergien entwickelten Medikamente haben eine sedierende Wirkung, die man sich heute bewusst zunutze macht. Die rezeptfrei erhältlichen Präparate passieren die Blut-Hirn-Schranke, wirken so direkt aufs zentrale Nervensystem und sind ideal zur kurzfristigen Behandlung von Schlafstörungen – ohne „Hang-over-Effekt“.

## Hinweis

Sollten Schlafbeschwerden länger als drei Monate andauern, ist ratsam, einen Arzt oder eine Ärztin aufzusuchen.

# Einfach schnell schlafen.

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

## Hoggar® Night Schmelztabletten

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

**NR.1**  
in Deutschland\*

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

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

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



Rezeptfrei in Ihrer Apotheke.

**STADA**



SCHLANK & VITAL INS FRÜHJAHR

# Los geht's!

**DER FRÜHLING NAHT.** Wer bis zum Sommer seine Fitness verbessern und überflüssige Kilos loswerden möchte, sollte jetzt damit beginnen. Runter von der Couch und raus ins Freie!

In der Theorie ist das Prinzip recht einfach: Wer mehr Energie – die er in Form von Kalorien über die Nahrung aufnimmt – verbraucht, verliert auf Dauer an Gewicht. Doch wie so oft ist es der innere Schweinehund, der unsere Pläne durchkreuzt. Hinzu kommt die Ungeduld: eine Woche Sport plus strikte Diät, und die Waage zeigt immer noch nicht das gewünschte Ergebnis? Dann lieber gleich das Handtuch schmeißen. Oder, besser: die Waage außer Reichweite verstauen, ein klares, realistisches Ziel definieren und am besten direkt loslegen!

## Du bist, was du isst!

Beginnen wir am besten mit der Ernährung. Schließlich steht und fällt mit ihr eine jede gute Diät. Stellt sich die Frage: Welche Ernährung ist nun „die richtige“? Grundsätzlich gilt: Gesund und ausgewogen soll sie sein. Darunter verstehen Experten ein gesundes Verhältnis von Kohlenhydraten, Eiweiß und Fetten. Wer nun langfristig abnehmen möchte, sollte auf folgende Zusammensetzung dieser sogenannten Makronährstoffe setzen: 2/3 Eiweiß, 1/3 komplexe Kohlenhydrate, die möglichst lange mit Energie versorgen, und ein möglichst geringer Anteil an Fetten – dabei ist, anders als bislang angenommen, laut einer Studie aus dem Jahr 2018 übrigens vollkommen egal, wann wir die daraus resultierende Kalorienbilanz zuführen.

## Was es braucht? Proteine!

Eine wahre Wunderwaffe im Kampf gegen die Kilos sind Proteine, die – wie bereits angeführt – zwei Drittel der gesamten Energiebilanz ausmachen sollten. Warum das so ist, liegt auf der Hand: Eiweißmoleküle, sogenannte Aminosäuren, sind der Grundbaustein aller Körperzellen und lebensnotwendig für Muskelaufbau und Fettabbau. Denn Proteine lassen den Insulinspiegel nicht in die Höhe schnellen, was Heißhungerattacken verhindert und für ein anhaltendes Sättigungsgefühl sorgt. Zudem sind die kleinen Eiweißbausteine maßgeblich für unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit verantwortlich.



Wichtig: Achten Sie immer darauf, ausreichend zu essen! Denn wer den Fehler begeht und einfach die Kalorienzufuhr drosselt, wird sich zwar rasch an ersten Ergebnissen erfreuen, aber schnell feststellen, dass die Freude nur von kurzer Dauer ist. Stichwort: Jo-Jo-Effekt!

Setzen Sie stattdessen auf regelmäßige Bewegung, um den Energieverbrauch zu erhöhen. Welche Sportarten jetzt ideal sind & Spaß machen, verrät der Kasten. ■

## Aktiv ans Ziel!

**Joggen** ist nach wie vor der Klassiker unter den Outdoor-Sportarten und verbrennt je nach Intensität bis zu 700 Kalorien pro Stunde. Tipp: In der Gruppe fällt es leichter, sich zu motivieren, und es macht mehr Spaß!

**Radfahren** lässt sich ideal in den Alltag integrieren. Die gelenksschonenden Tretbewegungen befördern uns im Nu von A nach B und verbrennen bereits bei mäßigem Tempo satte 550 Kalorien pro Stunde!

**Schwimmen** trainiert alle Muskelgruppen, ist besonders gelenksschonend und gerade deshalb bei Einsteigern besonders beliebt. Je nach Schwimmstil und Intensität sind bis zu 600 Kalorien die Stunde drin.

**Nordic Walking** ist der ideale Sport für Einsteiger. Lahm? Keinesfalls! Immerhin schlägt die Sportart bei flottem Tempo mit 550 Kalorien pro Stunde zu Buche.

**Krafttraining** ist das Um und Auf – schließlich baut der Körper ab dem 30. Lebensjahr pro Dekade rund zehn Prozent der Muskelmasse ab. Setzen Sie deshalb auf einen Mix auf Cardio- und Krafttraining! Muskeln verleihen Beweglichkeit und verbrennen Kalorien.

# Bauch Beine PRO

low  
carb

ohne  
zucker  
zusatz

fett  
arm



Bleib frisch.

# Brennpunkte

IM FRÜHJAHR

**BLASE, PILZ & Co.** Es brennt, juckt und zwickt – intime Probleme, über die Frau nur ungern spricht, haben jetzt Hochsaison. Zum Abschluss reden wir darüber und verraten, wie Sie vorbeugen!

**F**rühlingsgefühle wecken die Lust auf mehr. Blöd nur, wenn einem Probleme wie Scheidenpilz und Blasenentzündung einen Strich durch die Rechnung machen. Und diese sind gerade jetzt keine Seltenheit. Denn der Frühling birgt allerhand Risiken: Das schwankende Wetter, Thermenbesuche und suboptimale Kleidung sind Ursachen dafür, dass im Bett Flaute statt lodernder Frühlingsromantik herrscht. In Kombination mit der ohnehin geschwächten Immunabwehr – Nachwehen der kalten Wintermonate – haben Erreger leichtes Spiel. Wie Sie sich schützen:

**ZWIEBELPRINZIP.** Mal kalt, dann wieder warm – das vorherrschende Wetter weiß nicht so recht, was es will. Um auf Nummer sicher zu gehen, empfiehlt sich das altbewährte Zwiebelprinzip. So können wir jederzeit Kleidung ablegen, laufen aber zeitgleich nicht Gefahr zu unterkühlen. Unterkühlung senkt die Immunaktivität, und Erreger haben leichtes Spiel – auch in der Blase.

**ACHTUNG: KALT!** Vermeiden Sie das Sitzen auf kalten Flächen, um einer Unterkühlung des Urogenitaltraktes vorzubeugen. Diese vermindert lokal die Durchblutung, was mit erhöhter Anfälligkeit für sämtliche Beschwerden einhergeht.

**HYGIENE.** Weniger ist mehr – soll heißen, dass aggressive Waschlotionen der Scheidenflora schaden. Setzen Sie auf pH-neutrale, nicht parfümierte Produkte und achten Sie nach dem Stuhlgang auf die Wischrichtung (von vorne nach hinten). Ein Kondom hilft nicht nur, ernst zu nehmenden Krankheiten vorzubeugen, sondern auch, Blasenentzündungen und Pilzinfektionen durch Fremderreger abzuwehren.

**STARKE SCHEIDE.** Rund 100 Millionen Keime besiedeln eine gesunde Vagina – pro Millimeter. Vorrangig handelt es sich hierbei um Laktobazillen, sogenannte Milchsäurebakterien, die die Scheidenflora im Gleichgewicht (pH-Wert unter 4,5) halten. Dieses saure Milieu fungiert als eine Art Schutzschild. Doch äußere Faktoren wie Antibiotikatherapien, Ejakulation und falsche Hygiene können das Gleichgewicht ins Wanken bringen, und der Urogenitaltrakt ist Erregern schutzlos ausgeliefert. Die gute Nachricht: Spezielle Präparate (Kapseln, Zäpfchen, Cremen) aus der Apotheke helfen, den Scheiden-Schutzschild aufrecht zu erhalten.

**PRÄBIOTIKA & FLÜSSIGKEIT.** Präbiotika sind unverdauliche Pflanzenbestandteile, sogenannte Ballaststoffe, die für die Produktion von Milchsäurebakterien grundlegend sind. Setzen Sie auf Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Obst und trinken Sie ausreichend Flüssigkeit (ohne Zucker) – das spült die Blase.

**AB ZUM ARZT.** Sollten es sich trotz aller Vorkehrungen Erreger gemütlich gemacht haben und es zu Schmerzen beim Wasserlassen, Brennen, Juckreiz oder riechendem Ausfluss kommen, ist ein Arztbesuch erforderlich. ■



## TIPP

### Schafft Feuchtgebiete

Ein ebenso häufiges Problem, dass uns die Lust schnell vergehen lässt und beim Sex zu Schmerzen führen kann, ist Scheidentrockenheit, die vor allem Frauen nach dem Wechsel betrifft. Die gute Nachricht: Cikatridina® Vaginalzäpfchen mit Hyaluronsäure und Aloe Vera (10 Stück um € 13,45) sind die hormonfreie Alternative bei Scheidentrockenheit. Rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhältlich.

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

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

# Opening soon

readers  
LOUNGE

---

Exklusive Services. Nur für Abonnenten.  
**Ab Februar 2020.**

trend.



Lidl lohnt sich.



Primadonna  
Bio Olivenöl  
extra nativ  
**AUS UNSEREM SORTIMENT**  
500 ml  
**3.49** • (1 l = 6.98)

**KONSUMENT TESTSIEGER**  
K2000201  
Wiesentaler Sahnestreichwurst mit Bienehonig  
STREICHWURST 1/2020

**AUS UNSEREM SORTIMENT**  
200 g  
**0.99** • (1 kg = 4.95)

**KONSUMENT TESTSIEGER**  
K1901101  
Alpengut Frische Vollmilch  
MILCH 5/2019

**AUS UNSEREM SORTIMENT**  
1 Liter  
**0.99**

**KONSUMENT SEHR GUT**  
K2001501  
Alpengut Buttermilch  
BUTTERMILCH 10/2019

**AUS UNSEREM SORTIMENT**  
0,5 Liter  
**0.49** • (1 kg = 0.98)

## Dein Lidl Preis steht



✓ für die Nr.1 bei  
**Preis-Leistung**  
in Österreich



✓ für ausgezeichnete  
**Qualität aus**  
Österreich

