

ÖSTERREICHS ERSTES FOOD MAGAZIN

GUSTO

So schmeckt
der MAI

Alle Rezepte
3 mal
getestet

Gerade jetzt!

Zeit für Genuss

SPARGELLIEBE

Das Gemüse der Saison ist da

URLAUBSLIEBE

Kulinarische Reise in die Ferne

BEERENLIEBE

Süßspeisen für gute Laune

Österreichische Post AG NZ 02Z032133 M, VGN Medien Holding GmbH, Tabakstraße 1-3, 1020 Wien; Retouren: Postfach 100, 1050 Wien
4,80 Euro



PROtein Power

lower
carb

ohne
zucker
zusatz

fett
arm

jetzt
neu!



Bleib frisch.

Liebe Leserinnen und Leser!

Zwei Meinungen – diesmal zum Thema außergewöhnliche Zeiten



Anna Wagner

wagner.anna@gusto.at

Chefredakteurin

Wolfgang Schlüter

schlueter.wolfgang@gusto.at

Herausgeber

Was soll ich sagen? Es ist eine schwierige Zeit, mal mehr und mal weniger Kräfte raubend, aber vor allem ist es eine Situation, die wir nicht kennen. Doch ich möchte hier meine positiven Gedanken mit Ihnen teilen. Manche Wissenschaftler behaupten, dass wir als Menschen in unserer Entwicklung für unseren Planeten einfach zu schnell und zu getrieben waren. Jetzt einfach die Luft aus allem nehmen und uns wieder auf wichtige Dinge besinnen, die wir gar nicht mehr im Fokus hatten. Ein gutes Buch lesen, einen Spieleabend mit der Familie veranstalten oder einfach seine Lieblingsmusik genießen. Und was natürlich jetzt im vollen Fokus steht, ist Kochen! Man hat Zeit zum Ausprobieren und sich selbst zu verwöhnen. Deshalb haben wir versucht, Ihnen möglichst vielfältige Rezepte zu bieten. Dass das im Homeoffice eine Herausforderung war, können Sie sich sicherlich vorstellen! Wir reisen kulinarisch in ferne Länder, genießen DAS Saisongemüse, den Spargel, und freuen uns über süße Köstlichkeiten. An dieser Stelle vielen Dank an Mara Hohla von stadtmärchen.at und Florence Stoiber von avocadobanane.com! Die beiden haben uns so super unterstützt, in ihren eigenen Studios den Kochlöffel geschwungen und ihre Kreationen auch gleich eingefangen!

Liebe Leserinnen und Leser, ich freu mich, wenn wir wieder in den gewohnten Alltag zurückdürfen, denn ich vermisse unser Team sehr, allen voran unseren Häuptling Schlü :-). Bis dahin versuche ich so viele Momente wie möglich zu genießen.

Ich hoffe, dass Ihnen das auch gelingt! Wir schaffen das schon! Bis dahin wünsche ich Ihnen viel Freude mit unseren Rezepten! Alles Liebe und bleiben Sie gesund!

Anna Wagner

Wer hätte das gedacht! So schnell kann es gehen, Dinge geschehen, Pläne müssen geändert werden und Flexibilität ist gefragt. Nach Fertigstellung der GUSTO-Osterausgabe überschlugen sich die Ereignisse auf Grund des Coronavirus. Davon blieb natürlich auch die Redaktion nicht verschont, wir mussten unsere Büros räumen und übersiedelten ins Homeoffice. Die Ausgabe ist also quasi in Heimarbeit entstanden. Es ist schon erstaunlich, welche Dinge heutzutage mit Hilfe der Technik möglich sind. Natürlich war es eine Umstellung, mit den Kolleginnen und Kollegen nicht wie gewohnt von Schreibtisch zu Schreibtisch zu kommunizieren, sondern über WhatsApp, Facetime und Co. Mir fehlt dabei ganz einfach der persönliche Kontakt.

Liebe Anna, besonders vermisse ich unser morgendliches Info-Update bei einem Glas Sellerie-Ingwersaft in der GUSTO-Küche :) Aber alles geht vorbei und so auch das Homeoffice, man darf die Hoffnung nie aufgeben. Das Virus und dessen Folgen werden uns sicher noch eine Zeitlang begleiten, aber wenn wir gewisse Regeln einhalten, überstehen wir auch das.

Wie Anna schon erwähnt hat, werden wir weiterhin ein tolles Heft mit vielen wunderbaren Rezepten und Anregungen für Sie zaubern. Besuchen Sie unsere Facebook-Gruppe „Wir sind GUSTO“ und werden Sie Teil unserer großartigen Community.

In diesem Sinne, genießen Sie unsere pikanten und süßen Rezepte auch weiterhin und bleiben Sie gesund. Gemeinsam schaffen wir das!

Wir freuen uns, wenn Sie unserer Facebook-Gruppe „Wir sind GUSTO“ beitreten. Mehr dazu finden Sie auf Seite 14.

Wolfgang Schlüter



26

Coverfoto: Dieter Brasch

Inhalt

16 Veggie aus aller Welt

- 18 Khachapuri – Georgisches Käsebrot
- 20 Zaalouk – Marokkanischer Melanzanisalat
- 22 Shahi Panner – Käse in Paradeissauce
- 24 Arancini – Risottobällchen in Paradeissauce
- 26 Pink Veggie-Burger

28 Very Berry

- 30 Brombeer-Financiers
- 32 Erdbeertraum mit Joghurt
- 34 Himbeerkuchen mit Mandeln
- 36 Ribiseltarte mit Haselnussfrangipane
- 38 Buchweizen-Beerencrumble

40 Endlich Spargel

- 42 Rehfilet mit Spargel, Rhabarbersauce und Spätzle
- 44 Miniquiche mit Spargel und Artischocken
- 46 Schweinsfilet mit Spargelkruste
- 48 Fischspieße mit grünem Spargel
- 50 Grüner Spargel in Tempura

30



52 Zwerg am Herd

- 53 Erbsen mit Kochsalat und Würstel

56 Frisch aus dem Garten

- 58 Kräuterfladen mit Gemüsehummus
- 60 Süßkartoffel-Avocadosalat mit Halloumi
- 62 Rote Rüben mit Salatherzen
- 64 Schwammerl-Lauchschmarren
- 66 Kräutersalat mit Erdäpfel-Linsenbällchen

68 In Hülle und Fülle

- 70 Frühstücks-Muffins
- 72 Chinesische Teigtaschen
- 74 Burritos mit Salsa
- 76 Frühlingsrollen
- 78 Gefüllte Erdäpfelhälften



Standards

- 3 Editorial
- 6 Neues im Mai
- 80 Vorschau & Impressum
- 83 Genießen im Frühling

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

*Deshalb lieben wir den **MAI** ...*

Wir stellen Ihnen innovative Produkte, interessante Bücher,
und andere Neuigkeiten vor. Denn es gibt auch in Krisenzeiten
viel Spannendes zu entdecken!



HAUBENKÜCHE IM GLAS

.....
Max@home

Nach dem Motto „Halten wir zusammen, damit wir beide nicht verhungern“ sorgt **Spitzenkoch Max Stiegl** für köstliches Essen für all jene, die seine wunderbaren Gerichte vermissen und nicht immer selber kochen möchten. Er füllt pannonisches Paprikahendl (€ 9,-), Salon-Beuscherl (€ 12,-), Mangalitza-Sugo (€ 9,-), Szegediner-Mangalitza-Krautfleisch (€ 9,-), Lammcurry (€ 14,-), Bohnensuppe (€ 8,-) und Rindsrouladen (€ 10,-) ins Glas. Für die Gerichte verwendet der Spitzenkoch ausschließlich Bio-Produkte, abgefüllt wird in 500-ml-Mehrweggläser. Man kann übrigens auch auf Vorrat bestellen, gekühlt sind die Gerichte mindestens 45 Tage haltbar.

Gut Purbach

7083 Purbach am Neusiedler See
Bestellung: office@gutpurbach.at
www.gutpurbach.at



KRISEN-SCHOKO

Neues von Zotter

Josef Zotter beweist auch in harten Zeiten Humor. Unter dem Titel „Zum Hamstern“ gibt's jetzt Corona-Krisen-Schokos. Und das limitiert, so lange es sein muss. **Schoko statt Klopapier:** Füllung aus süßen Erdäpfeln und Polenta, mit weißem Rum, der für Urlaubsfeeling sorgt. Überzogen ist sie mit dunkler Schokolade mit 70 % Kakaoanteil. **Hamster-Schoko:** Tausend-Blätter-Nougat, gefüllt mit Mandel- und Nussnougatschichten, knackig verfeinert mit Krokantblättern. Umhüllt von Milkschokolade mit 60 % Kakaopower. „Auf der wirklich sicheren Seite ist nur, wer große Schokovorräte angelegt hat. Zur Not sicher auch als Währung zu gebrauchen – bargeldlos bezahlen mit Schoko oder einfach mit den Liebsten teilen“, so Zotter mit einem Augenzwinkern. (70-g-Tafel € 3,70)

www.zotter.at

SCHMANKERLN AUS KÄRNTEN

Kasnudl und mehr

Weizen-, Dinkel- und Vollkornteig, über 50 verschiedene Füllungen, vegetarisch, vegan, mit Fisch oder Fleisch – im Onlineshop von Kasnudl findet man Teigtaschen für jeden Geschmack. **In der kleinen Manufaktur in Friesach wird alles per Hand gemacht:** die Füllung gerollt, in den Teigmantel gegeben, ausgestochen oder gekrendelt und verpackt. Die Zutaten für die Kasnudl kommen zum größten Teil aus der Umgebung, nur selten wird dafür die Kärntner Landesgrenze überschritten. Die Nudl werden nicht auf Vorrat produziert. Sobald eine Bestellung eintrudelt, legt man bei Kasnudl los, bereitet sie zu, verpackt und versendet sie an einem Tag. **Ob man sie kurz kocht, in der Pfanne brät oder dämpft ist egal – sie sind vorgekocht.** Wie man sie aufpeppt, bleibt der eigenen Fantasie überlassen. Wer es puristisch mag, schwenkt die Teigtaschen einfach in etwas Öl und streut Kräuter und Käse darüber, sie schmecken jedoch auch mit Saucen hervorragend.

www.kasnudl.com





Neu: Nuri
Olivenöl &
Nuri
Chiliöl

KOCHEN SIE SICH NACH PORTUGAL

.....

Gewinnspiel

Gemeinsam mit Nuri zaubern wir den Flair Portugals in Ihre Küche! Mit den beliebten Nuri Produkten und dem neuen Nuri Olivenöl und Chiliöl **kochen wir uns am 9. Juni für einen Abend nach Portugal.** In der GUSTO-Küche im zweiten Wiener Gemeindebezirk lernen wir die Zubereitung von portugiesischen Sommergerichten und anderen köstlichen mediterranen Speisen. Die aktuelle Lage erlaubt es uns im Moment nicht, eine Anzahl der Teilnehmer fest zu legen. Aber wir werden unter Einhaltung aller rechtlichen Bedingungen ein tolles Event erleben und so viele Leute wie möglich und erlaubt einladen! **GUSTO und Nuri freuen sich auf einen gelungenen Abend und Ihre Teilnahme!**

Alle weiteren Infos auf GUSTO Facebook!

LIEFERSERVICE UND SPENDENAKTION

.....

Laufke bringt's

Es ist eine Charity-Aktion, die allen schmeckt: Die **Laufke-Wirte Markus Neuhold, Herbert König und Jakob Schönberger bieten einen Lieferdienst der besonderen Art.** Woche für Woche werden mindestens vier unterschiedliche Gerichte zubereitet und in Rexgläser abgefüllt. Auf www.laufke.net können die traditionellen Wirtshausklassiker, die durch nochmaliges Aufwärmen sogar besser werden, für zu Hause bestellt werden. Pro einem Bestellwert von € 10,- spenden die Wirte je 1 Euro direkt an das Marienstüberl in Graz, jener Einrichtung der Caritas, die ihr Angebot für Bedürftige auch während der Corona-Krise aufrecht hält. „Mit unserer Aktion wollen wir auch darauf hinweisen, dass niemand vergessen werden darf“, so Neuhold, der das Marienstüberl gemeinsam mit seinen Laufke-Kollegen immer wieder mit kostenlosem Essen beliefert.

Laufke

8010 Graz, Elisabethstraße 6
www.laufke.net





Sidonie Bonnet
Mutter, Autorin und Moderatorin

**ERINNERUNGEN?
FÜR DIE EWIGKEIT.
MIMIKFALTEN?
NUR FÜR DEN MOMENT.**

Unsere Alternative zu
Mimikfalten-Injektionen.

#diaderminestories

NEU





UND FERTIG!

.....
Buchtipp

Yvonne Willicks zeigt, wie man im Haushalt unkompliziert und ohne viel Aufwand Zeit, Geld und Nerven sparen kann. Wie putze ich Fenster schnell und streifenfrei? Welche Reiniger oder Waschmittel sind notwendig? Wie

müssen Haushaltsgeräte gepflegt werden? Wie entfernt man Flecken? Und wie schaffe ich das zeitlich überhaupt? All diese Fragen beantwortet die Fernsehmoderatorin und Mutter von drei Kindern auf charmante Weise mit vielen Fotos und Grafiken. **Mit hilfreichen Hintergrundwissen, guter Vorbereitung und ein bisschen Übung bekommt jeder seinen Haushalt schnell in den Griff.**

Und FERTIG!

Yvonne Willicks
Zeit, Geld und Nerven sparen im Haushalt
Becker Joest Volk Verlag, € 28,60

BALKON-GARTEN

.....
Buchtipp

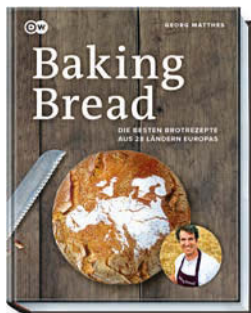
Auf den Balkon, fertig, los! Wenn er hübsch und raffiniert begrünt ist, zaubert er knackiges Gemüse auf den Teller und frische Kräuter in den Cocktail, er spendet Schatten und schirmt von der Außenwelt ab. **Wie**

Sie aus ein paar Quadratmetern eine grüne Oase schaffen, einen Nutzgarten anlegen und das ganze Jahr über ernten können, erfahren Sie in diesem Buch. Bevor es ans Werk geht werden die Basics geklärt: Soll es ein Sundowner-Balkon mit vielen Kräutern sein oder will man Gemüse auch im Winter ernten? Liebt man Pilze oder will man es eher gemütlich angehen. Egal, jeder findet Inspiration, die passende Anleitung und Tipps, damit man gut durchs Gärtnerjahr kommt.



Dein fantastischer Balkongarten

Ernten bis zum Abheben
Löwenzahn Verlag, € 19,90



BAKING BREAD

.....
Buchtipp

Politik-Korrespondent und Backfan Georg Matthes hat eine kulinarische Reise gemacht und sich kreuz und quer durch 28

europäische Staaten gebacken. **So gibt es die typische österreichische Kaisersemmel, Mischbrot aus Deutschland, Bagels aus Polen und Sauerteigbrot aus Malta.** Der ambitionierte Bäcker verrät nicht nur die Geheimnisse der typischen Rezeptklassiker, sondern ganz nebenbei auch spannende Details über Politik, Wirtschaft und Kultur des jeweiligen Landes.

Plus: Zu jedem der 28 Rezepte gibt's ein hilfreiches Backvideo der Deutschen Welle. Einfach QR-Code scannen und los geht's!

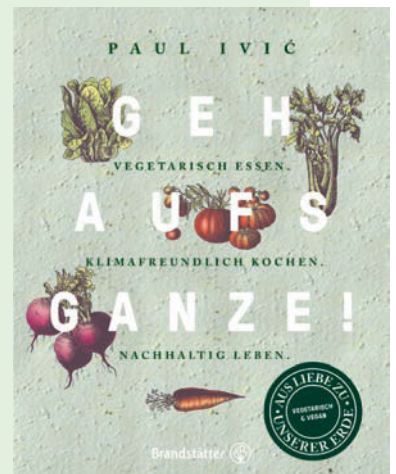
Baking Bread

Georg Matthes
Die besten Brotrezepte aus 28 Ländern Europas
Becker Joest Volk Verlag, € 22,70

GEH AUFS GANZE!

.....
Buchtipp

Paul Ivić zeigt das wahre Potenzial der Gemüseküche. Entscheidend ist auch die Herkunft und Qualität der Zutaten und der Transportweg. **Der Spitzenkoch plädiert für mehr Wertschätzung gegenüber Natur, Tier, Mensch und Lebensmittel.** Für seine veganen und vegetarischen Rezepte verwendet er auch Wurzeln, Blätter, Schalen und Kerne von Gemüse. Er hat No-Waste-Tricks und Ideen parat, wie wir unsere persönliche Klimabilanz in der Küche verbessern können.



Geh aufs Ganze!

Paul Ivić
Vegetarisch kochen, klimafreundlich essen, nachhaltig leben
Brandstätter Verlag, € 25,-



Da bin ich mir sicher.

ALLES FÜRS GRILLEN ZUM HOFER PREIS,

Da bin ich mir sicher.



Würstlspezialitäten

- Heumilch-Käsekrainer,
- Hof-Bratwürstl oder
- Salzkammergut-Bratwürstl natur

260 g

dauerhaft erhältlich

per Packung

2,49

-96/100 g



IM KÜHLREGAL



Grillfleisch mild

- mariniert
- Grillbauch,
- Schopf-Steaks,
- Karree-Steaks,
- Spareribs oder
- Schögel-Steaks

350 g



IM KÜHLREGAL

dauerhaft erhältlich

per Packung

4,49

12.83/kg



Hamburgerbrötchen 6er

300 g



dauerhaft erhältlich

per Packung

7,99

3.30/kg

wieder
erhältlich



Paprika gefüllt

- Apfelpaprika oder
- Roter Paprika

720 ml



dauerhaft erhältlich

per Glas

1,99

5.10/kg Abtr.G.

Grillsauce

- Mexiko,
- Sauce Tartare,
- Knoblauch oder
- Cocktail

440 ml



dauerhaft erhältlich

per Flasche

1,19

2.70/Liter

wieder
erhältlich



Senfgurken/Grillmix

720 ml



dauerhaft erhältlich

per Glas

1,49

3.55/4.03/kg Abtr.G.



Maiskölbchen

370 ml



dauerhaft erhältlich

per Glas

7,99

5.21/kg Abtr. G.

ab Donnerstag, 23.04.



Spezielsenf

- Dijonsenf,
- Biersenf,
- Krensenf,
- Zwiebelsenf oder
- Grillsenf

200 g



per Tube

7,89

4.45/kg



GENUSS AUF VORARLBERGERISCH

Einkaufstipp

Eine Vorarlbergerin in Wien ist nichts Neues, ein Geschäft mit ausschließlich Vorarlberger Produkten allerdings schon. **Typische Käsesorten wie Bergkäse (g.U.) oder Rässkäse findet man hier genauso wie Hirschlandjäger, Kalbsbratwürste, Subirer Edelbrand und viele weitere Schätze.**

Die Spezialitäten werden direkt von kleinen Familienbetrieben und Manufakturen bezogen, vom Bodensee bis ins Montafon. „Mir war es von Anfang an wichtig, dass meine Kunden auch die Geschichten hinter den Produkten erfahren. Deshalb besuche ich die Produzenten regelmäßig, tausche mich aus und entdecke dabei selbst immer wieder Neues“, so Inhaberin Katrin Schedler über die Herkunft der Spezialitäten. Mit dem Auftreten des Coronavirus hat das „Grundbira“ zusätzlich einen Lieferservice eingerichtet und stellt seitdem (bis auf Weiteres) die bestellten Waren direkt bis vor die Haustüre zu. Ganz kontaktlos kann über die Homepage www.grundbira.at bestellt werden. Der Käse wird frisch vom Laib geschnitten, vakuumverpackt und mit den weiteren Spezialitäten meist noch am selben Tag zugestellt. Das Geschäft hat zudem weiterhin geöffnet.

Grundbira – Vorarlberger Spezialitäten

1050 Wien, Margaretenstraße 78
Di. bis Fr. 10 – 19 Uhr, Sa. 10 – 18 Uhr
www.grundbira.at

MACHEN SIE'S MIT thermomix

Frittata verde – Grüne Gemüse Frittata

WERBUNG



2 Portionen, Zubereitung 35 Minuten

- ◆ 60 g Parmesan (in Stücken, 2 cm)
- ◆ 10 Basilikumblätter (frisch)
- ◆ 60 g Schalotten (halbiert)
oder 60 g Zwiebeln (halbiert)
- ◆ 250 g Zucchini (in Stücken)
- ◆ 20 g Olivenöl (etwas mehr zum Braten)
- ◆ 6 Eier (Größe L)
- ◆ ½ TL Salz
- ◆ 2 Prisen schwarzer Pfeffer (gemahlen)
- ◆ 80 g grüner Spargel (dünne Stangen)
oder 80 g Thai-Spargel



1. Backofen auf 190°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
2. Parmesan und Basilikum in den Mixtopf geben und 12 Sek./Stufe 10 zerkleinern. In eine Schüssel umfüllen und zur Seite stellen.
3. Schalotten und Zucchini in den Mixtopf geben, 4 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
4. Nochmals 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
5. Öl zugeben und 3 Min./120°C/Rührstufe dünsten.
6. Eier, Salz, Pfeffer, zerkleinerte Parmesan-Basilikum-Mischung bis auf 1 EL zugeben und 10 Sek./Linkslauf/Stufe 3 mischen.
7. Öl in einer backofenfesten Pfanne auf mittlere Hitze aufheizen. Eimasse in die Pfanne gießen, dünnen Spargel darauf verteilen. Bei mittlerer Hitze stocken lassen (ca. 5 Min.) und dann im Backofen (190°C) ca. 10 Minuten fertig backen. Mit restlichem geriebenen Parmesan bestreuen und servieren.

Tipp: Statt Spargel passen auch geviertelte Cocktailltomaten sehr gut.

NACHGEKOCHT

Von Lesern gekocht und fotografiert

Sie haben auch ein GUSTO-Rezept ausprobiert? Schicken Sie uns ein Foto davon an redaktion@gusto.at! Jedes abgedruckte Bild wird mit einem Kochbuch belohnt.



Die 11-jährige Luisa hat unser Überraschungsei perfekt nachgebacken. Wir sind begeistert!



Heidi Weninger und ihre Tochter Eva haben das Osterkörbchen vom April-Cover gebacken. Genial!



POP-UP VON ÖFFERL

Neueröffnung

Gegen den allgemeinen Trend hat Georg Öfferl jetzt neben seinem Laden in der Wollzeile einen zweiten auf der Mariahilfer Straße eröffnet. „Wir haben uns dazu entschlossen, mit so wenig Aufwand wie möglich den Laden frühzeitig zu öffnen. So können wir unseren Mitarbeitern weiter einen Job garantieren, das war uns das Wichtigste. Wenn sich die Situation wieder beruhigt hat, geht es wie geplant weiter, **wir bauen um und freuen uns über das neue Café mit angeschlossenem Shop**“, lässt uns Georg Öfferl wissen.

Öfferl Pop-Up

1060 Wien, Mariahilfer Straße 9
Mo. bis Sa. 8 – 18 Uhr
www.oeffler.bio

JULIEJULSEN_OFFICIAL



Julie Julsen®
SAFARI COLLECTION



Erhältlich in Ihrem Uhren- und Schmuckgeschäft
Nähere Informationen unter www.juliejulsen.com



FRUIT PROTECT

Must have

Gölles steht für edle Brände und feinste Essige. Abgefüllt wird ausschließlich beste Qualität, doch in schweren Zeiten ist man erfinderisch. Nun werden auch Fruchtbrände und Destillate zweiter Wahl aus dem Keller geholt. **Sie werden nochmals auf über 80 % Vol. destilliert und fungieren als Desinfektionsmittel.** Einfach die Hände einsprühen, einreiben und mindestens 30 Sekunden einwirken lassen. Danach abtrocknen. Auch für alle Gegenstände des täglichen Gebrauchs (Türklinken, Lichtschalter usw.). Zu jeder Bestellung im Online-Shop gibt's den „Fruit Protect“-Desinfektions-Spray (Inhalt 125 ml) gratis dazu.

www.goelles.at

Gewinn-
spiel



WERBUNG

ENTDECKEN SIE DIE ÄTHERISCHEN GEWÜRZ-ÖLE VON SONNENTOR

Gewinnspiel

Wer denkt, ätherische Öle könne man nur über die Nase genießen, der irrt. Ätherische Öle eignen sich hervorragend zum Würzen von Speisen und Getränken sowie zum Backen. Die konzentrierten Aromen befördern jeden kreativen Koch im Nu auf Wolke 7. Einfach mit Zutaten wie Butter, Öl, Obers, Sauerrahm, Eigelb, Sojasauce, Zitronensaft, Mayonnaise oder Senf verrühren und dem Geschmack sind keine Grenzen gesetzt. Dank einer integrierten Pipette kann Tropfen für Tropfen genau dosiert werden. Auf den Geschmack gekommen? **Wir verlosen gemeinsam mit SONNENTOR 3 x 3 ätherische Gewürzöle zum Testen!** Mit dabei sind Basilikum, Zitrone und eine Kreation für Salate & Dips.

www.sonnentor.com/gewuerzoele



WIR SIND GUSTO! SIE AUCH?

Facebook-Gruppe

Sie wollten sich schon immer mal mit allen GUSTO-Redakteuren und Redakteurinnen austauschen und Rezeptideen diskutieren? Dann haben wir jetzt genau das Richtige für Sie! Wir haben auf Facebook eine Gruppe mit dem Namen „Wir sind GUSTO“ erstellt. Sie können ganz einfach beitreten und sich mit Kochliebhabern und dem ganzen GUSTO-Team austauschen und unterhalten. Zusätzlich bietet sie eine super Plattform, die eigenen Kochkreationen zu zeigen und sich über viel Lob der anderen User zu freuen! **Kommen Sie zu uns in die Gruppe, wir freuen uns sehr auf Sie! Also bis ganz bald in „Wir sind GUSTO!“**

Danke! Zusammen durch die Corona-Krise.

Über 60.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stadt Wien sorgen dafür, dass sich die Wiener Bevölkerung in dieser Ausnahmesituation auf die Leistungen der Stadtverwaltung verlassen kann. Die Infrastruktur funktioniert, weil in vielen Bereichen Übermenschliches geleistet wird. Gemeinsam werden wir unser Ziel erreichen, niemanden in dieser Krise zurückzulassen. Dafür danken wir jeder und jedem Einzelnen von Ihnen. Unterstützen Sie auch weiterhin die Menschen in dieser Stadt, an die wir wiederum appellieren, ihren Beitrag zu leisten und nur dann ihr Zuhause zu verlassen, wenn es wirklich notwendig ist. Infos, um Ihre Gesundheit und die Gesundheit anderer zu schützen, finden Sie unter wien.gv.at/coronavirus.

Ihre Wiener Stadtregierung



Veggie aus aller Welt

Wir haben eine kulinarische Reise rund um den Globus gemacht und köstlich Gerichte entdeckt. Lassen Sie sich inspirieren, unsere Rezepte bringen Abwechslung auf den Tisch und helfen gegen Fernweh.

FOTOS Dieter Brasch

REZEPTE Charlotte Cerny



Khachapuri

Georgisches Käsebrot

4 Stück, Zubereitung ca. 1 ½ Stunden, zum Gehenlassen ca. 1 ½ Stunden

Germteig:

- ◆ 500 g glattes Mehl
- ◆ 1 TL Trockengerm
- ◆ 1 TL Salz
- ◆ 1 EL Kristallzucker
- ◆ 240 ml Wasser
- ◆ 100 ml Milch
- ◆ 1 EL Öl
- ◆ 1 Ei (verquirlt)

Fülle:

- ◆ 300 g Feta
 - ◆ 220 g Frischkäse
 - ◆ 150 g Mozzarella (gerieben)
 - ◆ 4 Dotter
 - ◆ 2 EL Schnittlauchröllchen
-
- ◆ Salz, Pfeffer, Mehl

1. Für den Teig Mehl, Germ, Salz, Zucker, Wasser, Milch und Öl vermischen und ca. 10 Minuten glatt kneten. Teig in eine Schüssel legen, mit Frischhaltefolie abdecken und an einem warmen Ort 1 ½ Stunden gehen lassen.

2. Für die Fülle Feta zerbröseln, mit Frischkäse und Mozzarella verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Rohr auf 230°C vorheizen. 2 Backbleche mit Backpapier belegen.

4. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kurz kneten und in 4 Stücke teilen. Teigstücke oval ausrollen und auf die Bleche legen. Fülle auf den Teigfladen verteilen, Ränder frei lassen. Teigränder einschlagen und Enden zusammentrehen.

5. Teigränder mit verquirltem Ei bestreichen. Khachapuri im Rohr ca. 30 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, Dotter vorsichtig darauf geben und 1 Minute backen. Khachapuri mit Schnittlauch bestreut servieren. Dazu passt Salat.

Pro Stück: 1456 kcal | EW: 43 g | Fett: 99 g
KH: 102 g | BE: 8 | Chol: 431 mg







Zaalouk

Marokkanischer Melanzanissalat

6 Portionen, Zubereitung ca. 2 Stunden

- 4 Melanzani
- 4 Knoblauchzehen
- 5 Paradeiser
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 2 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 2 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 gestr. TL Chilipulver
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Kristallzucker
- Saft von 1 Zitrone

Fladenbrot:

- 450 g glattes Mehl
- 1 TL Salz
- 1 EL Schwarzkümmel
- 300 g Joghurt
- 80 ml Wasser

Zum Servieren:

- 150 g Feta
- 100 g schwarze Oliven
- 10 g Petersilie

.....
• Salz, Mehl

1. Rohr auf 220°C vorheizen.

Melanzani mit einer Gabel mehrmals einstechen und auf ein Blech legen. Melanzani im Rohr (mittlere Schiene) ca. 40 Minuten garen. Herausnehmen und noch heiß schälen. Melanzani grob hacken. Knoblauch schälen und fein schneiden. Paradeiser würfeln.

2. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch ca. 1 Minute darin schwenken. Paradeiser zugeben und mitdünsten. Tomatenmark, Gewürze und Zucker zugeben und ca. 1 Minute unter Rühren rösten. Melanzani zugeben. Gemüse bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln. Zitronensaft unterrühren und mit Salz abschmecken. Melanzanissalat vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

3. Für das Fladenbrot Rohr auf 230°C vorheizen. 2 Bleche mit Backpapier belegen. Mehl, Salz, Schwarzkümmel, Joghurt und Wasser glatt kneten.

Auf einer bemehlten Arbeitsfläche in 12 Stücke teilen und zu dünnen Fladen ausrollen. Auf die Bleche legen. Nacheinander im Rohr (mittlere Schiene) ca. 10 Minuten knusprig backen.

Herausnehmen und überkühlen lassen.

4. Zaalouk auf einem Teller verstreichen, Feta, Oliven und Petersilie darauf verteilen. Mit dem Fladenbrot servieren.

Pro Portion: 134 kcal | EW: 4 g | Fett: 5 g | KH: 20 g
BE: 1,6 | Chol: 6 mg

Shahi Paneer

Käse in Paradeissauce

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde, zum Abtropfenlassen ca. 2 Stunden

Paneer:

- 2 l Milch
- 60 ml Zitronensaft
- 1 EL Butter

Sauce:

- 5 Paradeiser
- 2 rote Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer *(daumengroß)*
- 3 Kardamomkapseln
- 3 Nelken
- 1 Sternanis
- 1 kleine Zimtstange
- 100 ml Wasser
- 2 Chilis *(fein geschnitten)*
- 8 Mandeln
- 8 Cashews
- 100 ml Kokosmilch
- 1 TL Schwarzkümmel *(zum Bestreuen)*
- 1 EL Koriander *(zum Bestreuen)*

Mandelreis:

- 80 g Mandelblättchen
- 200 g Basmatireis
- 400 ml Wasser
-
- Salz

1. Für den Paneer Milch aufkochen. Zitronensaft unterrühren. Sieb auf einen Topf stellen und mit einem Tuch auslegen. Mischung hineinleeren und gut abtropfen lassen. Tuch über den Käse einschlagen und mit einem Gefäß (z.B. Mörser) beschweren. Mind. 2 Stunden abtropfen lassen.

2. Paradeiser würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob schneiden. Ingwer schälen und hacken. Alles in einen Topf geben, Gewürze, Wasser, Chilis und Nüsse zugeben und aufkochen.

Zugedeckt ca. 40 Minuten köcheln, gelegentlich umrühren. Kokosmilch zugeben und 3 Minuten köcheln. Vom Herd nehmen. Gewürze herausnehmen und die Masse pürieren. Sauce durch ein Sieb streichen.

3. Für den Reis Rohr auf 180°C vorheizen. Mandelblättchen auf einem Backblech verteilen und im Rohr goldbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

4. Reis in kaltem Wasser waschen. Wasser mit Salz aufkochen, Reis zugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten dünsten. Reis in eine Schüssel geben und mit Mandelblättchen bestreuen.

5. Paneer in Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne aufschäumen, Paneer darin schwenken. Sauce zuleeren und aufkochen. Shahi Paneer mit Schwarzkümmel und Korianderblättchen bestreuen und mit Reis servieren.

Pro Portion: 728 kcal | EW: 29 g | Fett: 36 g
KH: 77 g | BE: 6,2 | Chol: 56 mg





MACH'S DIR
CREMIG!



SCHWIERIGKEIT

KALORIEN

ZUBEREITUNG:

1. Überlegen, worauf du Lust hast.
Rezeptideen auf schaerdinger-kochbuch.at
2. Das neue **CREMiG** von Schärdinger kaufen – die perfekte Obers-Basis für deine Lieblingsgerichte. Gib's auch **laktosefrei**!
3. Beim Kochen oder Backen **Zeit sparen**:
Mit CREMiG geht's flott und gelingt immer.
4. **Kalorien sparen**: Ersetzt Schlagobers und hat dabei 58 % weniger Kalorien!
5. So richtig cremig **schlemmen**!

Schärdinger. So schmeckt mir das Leben!



Knusprige Arancini

Risottobällchen in Paradeissauce

8 Portionen, Zubereitung ca. 2 Stunden, zum Tiefkühlen ca. 2 Stunden

Risotto:

- 2 Zwiebeln
- 25 g Butter
- 500 g Risottoreis
- 180 ml Weißwein (*trocken*)
- 1 Briefchen Safran
- 2 l heiße Gemüsesuppe
- 100 g Parmesan (*gerieben*)

Fülle:

- 220 g Frischkäse
- 60 g Pistazien (*gehackt*)
- 60 g Parmesan (*gerieben*)
- Schale von ½ Bio-Zitrone (*abgerieben*)
- 2 Zweige Basilikum

Sauce:

- 4 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 1 getrockneter Chili
- 1,2 kg Pelati (*stückig*)
- 1 TL Kristallzucker
- 4 Zweige Basilikum

Panier:

- 3 mittlere Eier
- 50 ml Milch
- 200 g glattes Mehl
- 300 g Semmelbrösel

- Salz, Pfeffer, Öl zum Frittieren

1. Für das Risotto Zwiebeln schälen, fein schneiden und in Butter ca. 10 Minuten glasig anschwitzen. Reis unterrühren. Mit Wein ablöschen und ca. 1 Minuten köcheln. Safran zugeben. Suppe nach und nach zugießen und den Reis ca. 20 Minuten bissfest köcheln, dabei öfter umrühren. Parmesan untermischen. Risotto mit Salz und Pfeffer würzen und auskühlen lassen (am besten auf einem flachen Geschirr verteilen).
2. Für die Fülle Frischkäse, Pistazien, Parmesan und Zitronenschale verrühren. Basilikumblättchen abzupfen, fein schneiden und untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Risottomasse in 16 Portionen teilen. Jede Portion in der Hand flach drücken, 1 TL Fülle darauf setzen, Risotto über die Fülle einschlagen und zu Bällchen formen. Teller mit Frischhaltefolie belegen, die Bällchen darauf setzen und für 2 Stunden in den Tiefkühler stellen.
4. Für die Sauce Knoblauch schälen und fein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Chili ca. 2 Minuten darin schwenken. Paradeiser, Zucker und Basilikumzweige zugeben. Sauce ca. 20 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln. Mit Salz würzen. Basilikumzweige entfernen.
5. In einem Topf fünf fingerhoch Öl erhitzen. Rohr auf 100°C vorheizen.
6. Für die Panier Eier und Milch verquirlen. Arancini in Mehl wenden, durch die Eimischung ziehen und in den Bröseln wenden. Nochmal durch die Eimischung ziehen und in den Bröseln panieren.
7. Arancini in mehreren Arbeitsgängen im Öl goldbraun backen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Rohr warm halten. Arancini in der Paradeissauce servieren.

Pro Portion: 721 kcal | EW: 21 g | Fett: 19 g | KH: 122 g | BE: 5,5 | Chol: 95 mg

Pink Veggie-Burger

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

Buns:

- 250 ml Rote Rübensaft
- 20 g Germ *(frisch)*
- 450 g glattes Mehl
- 40 g Kristallzucker
- 1 TL Salz
- 60 g weiche Butter
- 1 mittleres Ei
- 1 EL Milch
- 2 EL Sesam

Patties:

- 1 rote Zwiebel
- 600 g braune Champignons
- 1 Dose Kidneybohnen
(Abtropfgewicht 225 g)
- 1 Scheibe Schwarzbrot *(ca. 150 g)*
- 6 EL Olivenöl
- 200 g Cheddar *(gerieben)*

Belag:

- 200 g griechisches Joghurt
- 2 Avocados

Salsa:

- 1 kleine rote Zwiebel
- 4 Paradeiser
- 2 Zweige Koriander
- 1 Chili
- Schale und Saft von 1 Bio-Limette

Shoestring Fries:

- 4 große Erdäpfel *(festkochend)*
-
- Salz, Pfeffer, Mehl, Öl zum Frittieren

1. Für die Buns Rübensaft erwärmen (nicht kochen). Germ darin auflösen. Mehl, Zucker, Salz, Butter und Germmischung ca. 10 Minuten verkneten. Teig in eine Schüssel geben, mit Frischhaltefolie abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

2. Backblech mit Backpapier belegen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen und in 6 Stücke schneiden. Stücke zu Kugeln formen, auf das Blech legen und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten rasten lassen.

3. Rohr auf 220°C vorheizen. Ei mit Milch und 1 Prise Salz verquirlen, Teigstücke damit bestreichen, mit Sesam bestreuen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

4. Für die Salsa Zwiebel schälen und fein würfeln. Paradeiser vierteln, Kerne entfernen. Paradeiser in kleine Würfel schneiden. Korianderblätter abzupfen und hacken. Chili in feine Ringe schneiden. Zwiebel, Paradeiser, Koriander, Chili, Limettenschale und -saft verrühren. Mit Salz würzen.

5. Für die Patties Zwiebel schälen und vierteln. Champignons putzen. Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Brot entrinden. Zwiebel, Champignons, Bohnen und Brot im Kutter zerkleinern, bis die Masse zusammenhält. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Rohr auf 180°C erhitzen. Backblech mit Olivenöl bestreichen. Champignonmasse auf dem Blech zu 6 Laibchen formen und mit dem übrigen Olivenöl beträufeln. Im Rohr (mittlere Schiene) 25 Minuten backen. Herausnehmen, mit Cheddar bestreuen und 3 Minuten backen. Patties im Rohr warm halten.

7. Für die Fries Erdäpfel schälen, in dünne Scheiben, dann in dünne Streifen schneiden und in kaltes Wasser legen. Erdäpfelstreifen abtropfen lassen und auf einem Küchentuch trockentupfen. In einem Topf 4 fingerhoch Öl erhitzen und die Erdäpfelstreifen in mehreren Durchgängen darin goldbraun frittieren. Herausnehmen, abtropfen lassen und salzen.

8. Burger Buns aufschneiden und mit Joghurt bestreichen. Patties darauf legen. Avocados halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Avocados in Scheiben schneiden. Salsa und Avocadoscheiben auf den Patties verteilen. Burger mit den Fries servieren.

Pro Stück: 914 kcal | EW: 33 g | Fett: 43 g | KH: 108 g | BE: 7,1
Chol: 91 mg



VERY BERRY

Wir lieben fruchtige Kuchen und Desserts! Diese wunderbaren Kreationen mit frischen Beeren schmecken traumhaft und versüßen uns den Nachmittag.

FOTOS UND REZEPTE Mara Hohla









Brombeer-Financiers

18 Stück, Zubereitung ca. 40 Minuten

- ♦ 280 g Mandeln (*fein gemahlen*)
- ♦ 300 g Staubzucker (*gesiebt*)
- ♦ 120 g glattes Mehl
- ♦ 1 Prise Salz
- ♦ 1 TL Vanille (*gemahlen*)
- ♦ 8 Eiklar
- ♦ 160 g Butter (*geschmolzen, leicht ausgekühlt*)
- ♦ 250 g Brombeeren

♦ Butter (zum Ausstreichen der Form), Staubzucker

- 1.** Rohr auf 180°C vorheizen. Backform großzügig mit Butter austreichen (auch die Oberseite).
- 2.** In einer großen Schüssel Mandeln, Staubzucker, Mehl sowie Salz und Vanille vermischen.
- 3.** Eiklar und leicht ausgekühlte Butter zugeben und mit der Küchenmaschine oder dem Handmixer verrühren.
- 4.** Backformen zu zwei Drittel mit Teig befüllen. Brombeeren darauf verteilen und mit dem Finger in den Teig drücken. Backform leicht auf die Arbeitsplatte klopfen, um Luftblasen im Teig zu vermeiden.
- 5.** Financiers im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) 15–17 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Auskühlen lassen und mit Staubzucker bestreuen.

Pro Stück: 269 kcal | **EW:** 6 g | **Fett:** 17 g | **KH:** 26 g | **BE:** 1,9 | **Chol:** 22 mg

Tipp:

Wer keine Financier-Backform hat, nimmt einfach Muffinförmchen.

Erdbeer- traum mit Joghurt

4 Portionen, Zubereitung ca. 20 Minuten

Marinierte Erdbeeren:

- ◆ 400 g Erdbeeren
- ◆ 2 EL Staubzucker
- ◆ 1 Schuss Rum

Joghurtcreme:

- ◆ 150 ml Schlagobers
- ◆ 350 g griechisches Joghurt
- ◆ Schale von einer Bio-Zitrone (*abgerieben*)
- ◆ 1 Pkg. Vanillezucker

Garnitur:

- ◆ 80 g Baiser

1. Erdbeeren entstielen, vierteln und in einer großen Schüssel mit Staubzucker und Rum vermengen. Erdbeeren ca. 15 Minuten ziehen lassen.
2. Für die Joghurtcreme Schlagobers aufschlagen und mit Joghurt, Zitronenabrieb sowie Vanillezucker verrühren.
3. Joghurtcreme auf kleinen Tellern oder in Schüsseln anrichten, mit Erdbeeren und Baiser garnieren.

Pro Portion: 329 kcal | EW: 6 g | Fett: 15 g | KH: 41 g
BE: 3,1 | Chol: 38 mg





**Selbst
ist die
Barista!**



**JETZT
NEU!**
IM HALTBAR-
MILCHREGAL

Was Barista können, kannst du schon lange. Denn die neue Barista Milch hat eine einzigartige Rezeptur und lässt sich ganz easy aufschäumen. So zauberst du großartigen Latte Macchiato und den cremigsten Cappuccino aller Zeiten – die ganz Kreativen können sich so auf perfekte Latte Art freuen.

Natürlich von MARESI.
Was die alles kann.



www.meinmaresi.at  fb.com/meinmaresi  instagram.com/meinmaresi





Himbeer- kuchen mit Mandeln

10 Stück, Zubereitung ca. 1 ½ Stunden

Teig:

- ♦ 220 g Staubzucker
- ♦ 80 g weiche Butter
- ♦ 220 g glattes Mehl
- ♦ 80 g Mandeln (*fein gemahlen*)
- ♦ 1 geh. TL Backpulver
- ♦ 1 Prise Salz
- ♦ 2 mittlere Eier
- ♦ 220 g griechisches Joghurt
- ♦ 1 MS Vanille (*gemahlen*)

Einlage und Deko:

- ♦ 200 g Himbeeren
- ♦ 1 Hand voll Mandeln (*gehobelt*)

♦ Butter (zum Ausstreichen der Form), Staubzucker

1. Springform (Ø 22–24 cm) mit Butter ausstreichen.
2. Zucker und Butter in der Küchenmaschine oder mit dem Mixer 2–3 Minuten auf hoher Geschwindigkeit schlagen.
3. In der Zwischenzeit Mehl, gemahlene Mandeln, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen.
4. Eier nacheinander zur Butter-Mischung geben, dabei weitermischen. Joghurt und Vanille zugeben und gut untermischen.
5. Mehl-Mischung nach und nach beimengen, nur so lange mit einem Holzlöffel rühren, bis der Teig homogen ist.
6. Rohr auf 180°C Umluft vorheizen.
7. Himbeeren (einige für die Deko reservieren) in den Teig geben und vorsichtig umrühren.
8. Teig in die Form füllen und glatt streichen. Übrige Himbeeren und gehobelte Mandeln darauf verteilen.
9. Kuchen im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 50 Minuten backen. Auskühlen lassen, aus der Form lösen und mit Staubzucker bestreuen.

Pro Stück: 335 kcal | EW: 7 g | Fett: 16 g | KH: 43 g | BE: 3,4 | Chol: 68 mg

Ribiseltarte mit Haselnuss- frangipane

8 Stück, Zubereitung ca. 45 Minuten, zum Köhlen ca. 1 Stunde

Mürbteig:

- 100 g glattes Mehl
- 50 g Haselnüsse (*fein gemahlen*)
- 1 EL brauner Zucker
- 1 Prise Salz
- 100 g kalte Butter
- 3 EL Eiswasser

Frangipane:

- 40 g geschmolzene Butter
- 1 EL brauner Zucker
- 100 g Haselnüsse (*fein gemahlen*)
- 1 TL Vanille (*gemahlen*)

Belag:

- 200 g Ribiseln
- 1 EL brauner Zucker

♦ Staubzucker

1. Für den Mürbteig Mehl, Haselnüsse, Zucker und Salz in einer großen Schüssel vermengen.
2. Kalte Butter auf einer groben Käseibe raspeln und gemeinsam mit dem Eiswasser in die Mehlmischung einarbeiten. Möglichst zügig arbeiten um zu vermeiden, dass sich die Butter beim Kneten zu sehr erwärmt. Sobald sich der Teig zu einer Kugel formen lässt, ist er genug geknetet. In Frischhaltefolie wickeln und für 1 Stunde kühl stellen.
3. Inzwischen Frangipane vorbereiten: Butter, braunen Zucker, Haselnüsse und Vanille verrühren, bis eine homogene Masse entsteht.
4. Rohr auf 180°C Umluft vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.
5. Den gekühlten Teig mit einem Nudelholz rund (Ø ca. 25 cm) ausrollen. In der Mitte die Frangipane und darauf die Ribiseln verteilen. An den Rändern jeweils 2-3 Finger breit frei lassen. Teig zur Mitte hin einschlagen und den Rand mit braunem Zucker bestreuen.
6. Tarte im Rohr ca. 35 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen. Tarte mit Staubzucker bestreut servieren.

Pro Stück: 337 kcal | EW: 5 g | Fett: 27 g | KH: 23 g | BE: 1,7 | Chol: 39 mg







Buch- weizen- Beeren- Crumble

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 ½ Stunden

Crumble:

- 150 g Buchweizenmehl
- 50 g Mandeln (*gerieben*)
- 25 g Haferflocken
- 50 g brauner Zucker
- 1 Prise Salz
- 150 g Butter (*kalt*)

Beerenfüllung:

- 400 g gemischte Beeren
- ½ TL Vanille (*gemahlen*)
- Saft von 1 Zitrone
- 1 TL Speisestärke
- 4 EL brauner Zucker

Zum Servieren:

- 4 Kugeln Vanilleeis

1. Für die Füllung Beeren, Vanille, Zitronensaft, Speisestärke und die Hälfte vom Zucker in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze einige Minuten köcheln. Mischung in eine Auflaufform (ca. 20 x 30) geben.

2. Rohr auf 180°C vorheizen. Mehl, Mandeln, Haferflocken, Zucker und Salz in eine große Schüssel geben und gut durchmischen. Butter in kleine Stücke schneiden und mit den Händen in die Mehlmischung einarbeiten, bis sich grobe Brösel bilden. Brösel auf den Beeren verteilen, übrigen Zucker darüber streuen.

3. Crumble im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 45 Minuten backen.

4. Crumble warm mit Vanilleeis servieren.

Pro Portion: 750 kcal | **EW:** 7 g | **Fett:** 46 g | **KH:** 80 g | **BE:** 5,9
Chol: 102 mg

d'arbo Naturrein



Eine grandiose Darbietung.

Sobald man ein Glas dieser Seltenheit öffnet, weiß man um ihre Einzigartigkeit – Seville Bitter Orange macht sich hervorragend am Butterbrot sowie in der Crêpe.

www.darbo.at

ENDLICH SPARGEL

Egal ob grün oder weiß, Spargel schmeckt herrlich und ist zudem sehr gesund.
Wir haben fünf köstliche Rezepte mit dem edlen Frühlingsgemüse kreiert.
Ran an die Stangen, die Saison ist kurz!

FOTOS Dieter Brasch **REZEPTE** Wolfgang Schlüter







REHFILET MIT SPARGEL, RHABARBER- SAUCE UND SPÄTZLE

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

- 12 mittlere Stangen weißer Spargel (ca. 400 g)
- 500 g Rehrückenfilet (ausgelöst)
- 4 EL Öl
- 4 kleine Rosmarinzweige

Sauce:

- 60 g Rhabarber
- 1 TL Butter
- 40 ml Orangensaft
- 125 ml Gemüsesuppe
- 125 ml Schlagobers
- 1 EL Petersilie (gehackt)

Spätzle:

- 100 g Bärlauch
- 280 g glattes Mehl
- 30 g feiner Weizengrieß
- 1 EL Butter (zerlassen)
- ½ TL Salz
- 200 ml Milch
- 3 mittlere Eier

.....
• Salz, Pfeffer, Butter

☛ Weintipp

Die perfekte Begleitung ist ein rubinroter, vollmundiger und gereifter Eisenberg DAC mit weichem Tannin und eleganten Zwetschkenaromen.

1. Für die Spätzle vom Bärlauch die groben Stiele entfernen. Blätter grob schneiden. Mehl, Grieß, Butter und Salz in einer Schüssel vermischen. Milch, Eier und Bärlauch vermischen, pürieren und mit der Mehlmischung zu einem glatten Teig verrühren. Teig ca. 30 Minuten rasten lassen.

2. Spargel unter dem Kopf beginnend schälen, trockene Enden wegschneiden. Spargel in Salzwasser bissfest kochen. Herausnehmen, kalt abschrecken und beiseite stellen.

3. In einem Topf Salzwasser aufkochen. Teig durch ein Spätzlesieb ins kochende Wasser streichen. Spätzle unter öfterem Rühren schwach wallend kochen, bis sie an die Oberfläche steigen. Abseihen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

4. Rohr auf 50°C vorheizen. Für die Sauce vom Rhabarber trockene Enden wegschneiden. Stangen in ca. 1 cm große Stücke schneiden.

5. Rehfilet quer halbieren, salzen, pfeffern und in Öl beidseitig braten, dabei öfter mit Bratfett übergießen. Fleisch aus der Pfanne heben und im Rohr rasten lassen.

6. Im Bratrückstand Butter erhitzen, den Rhabarber darin anschwitzen, mit Orangensaft ablöschen und die Flüssigkeit fast zur Gänze einkochen. Suppe und Obers zugießen, Rhabarber weich kochen. Sauce mit dem Stabmixer pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

7. Parallel dazu in zwei Pfannen je 20 g Butter aufschäumen. Spätzle und Spargel mit Rosmarin darin getrennt erhitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Rehfilet quer in Scheiben schneiden und mit Spargel, Sauce und Spätzle anrichten. Sauce mit Petersilie bestreuen.

Pro Portion: 769 kcal | EW: 46 g | Fett: 36 g | KH: 71 g | BE: 5,2
Chol: 299 mg

MINIQUICHE MIT SPARGEL, ARTISCHOCKEN UND SCHINKEN

6 Portionen, Zubereitung ca. 75 Minuten

- ◆ 2 Pkg. Mürbteig (backfertig; je 330 g)

Fülle:

- ◆ 200 g grüner Spargel
- ◆ 100 g Artischockenherzen (eingelegt)
- ◆ 150 g Schinken (gekocht)
- ◆ 100 ml Milch
- ◆ 100 ml Schlagobers
- ◆ 4 mittlere Eier
- ◆ 2 EL Petersilie (gehackt)
- ◆ 100 g Parmesan (gerieben)

- ◆ Salz, Pfeffer, Butter, Mehl

1. Für die Fülle vom Spargel trockene Enden wegschneiden. Spargel im unteren Drittel schälen. Artischockenherzen in einem Sieb abtropfen lassen. Spargel in ca. 2 cm große, Schinken und Artischocken in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Spargel in Salzwasser bissfest kochen. Herausheben, abschrecken und abtropfen lassen.

2. Rohr auf 200°C vorheizen. 6 Förmchen (Ø 12 cm, Höhe 2 cm) mit Butter ausstreichen. Einen Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche aufrollen, Papier abziehen. Aus dem Teig 3 Scheiben (Ø 16 cm) ausstechen und die Förmchen damit auslegen. Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen und kühl stellen. Diesen Vorgang mit dem zweiten Teig wiederholen.

3. Milch, Obers, Eier, Petersilie und die Hälfte vom Käse verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse und Schinken auf dem Teig verteilen, mit der Eimischung übergießen und mit übrigem Käse bestreuen. Quiches im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 45 Minuten backen

Pro Portion: 752 kcal | EW: 25 g | Fett: 46 g | KH: 63 g | BE: 4,9 | Chol: 288 mg

☛ Weintipp

Dazu passt ein kirschroter, saftiger, burgenländischer Rosé mit feinen Kräuterwürznoten und dezentem Tannin.









SCHWEINSFILET MIT SPARGEL- KRUSTE UND WEISSEM SPARGEL

4 Portionen, Zubereitung ca. 50 Minuten, zum Rasten ca. 20 Minuten

- ◆ 4 Schweinsrückensteaks (je ca. 200 g)
- ◆ 5 EL Öl
- ◆ 200 ml Schweinsbratensaft

Kruste:

- ◆ 100 g grüner Spargel
- ◆ 50 ml Milch
- ◆ 20 g Butter
- ◆ 50 g Semmelwürfel
- ◆ 1 EL Petersilie (gehackt)
- ◆ 1 mittleres Ei

Spargel:

- ◆ 12 mittlere Stangen weißer Spargel
- ◆ 80 g Butter

Erdäpfel:

- ◆ 750 g Minierdäpfel
- ◆ 150 g Vogerlsalat
- ◆ 4 EL Walnussöl

.....
◆ Salz, Pfeffer, Muskat

Getränketipp

Dazu passt Bier oder ein Kremstal DAC Grüner Veltliner Reserve mit Noten von Wiesenkräutern und Blütenhonig.

1. Für die Kruste grünen Spargel im unteren Drittel schälen, klein würfeln und in einer beschichteten Pfanne bissfest garen. Milch mit Butter aufkochen, über die Semmelwürfel gießen und kurz abkühlen lassen.

Spargel, Petersilie und Ei untermischen. Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.

2. Erdäpfel waschen und in Salzwasser bissfest kochen. Abseihen und gut abtropfen lassen. Vom Vogerlsalat grobe Stiele entfernen.

3. Weißen Spargel unter dem Kopf beginnend schälen, trockene Enden wegschneiden. Spargel in Salzwasser bissfest kochen. Herausnehmen, kalt abschrecken und trockentupfen.

4. Rohr auf Grillstellung vorheizen. Steaks salzen, pfeffern, in Öl beidseitig braten und in eine Auflaufform setzen. Steaks mit der Spargelmasse bestreichen und im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) überbacken. Bratrückstand mit Bratensaft aufgießen und aufkochen.

5. In einer Pfanne Butter aufschäumen. Spargel darin unter öfterem Schwenken erwärmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Parallel dazu Öl erhitzen, Erdäpfel darin schwenken. Vogerlsalat untermischen und kurz mitgaren. Erdäpfel mit Salz und Pfeffer würzen. Steaks mit Spargel, Sauce und Erdäpfeln anrichten.

.....
Pro Portion: 1068 kcal | EW: 48 g | Fett: 78 g | KH: 52 g | BE: 3,4 | Chol: 251 mg

FISCHSPIESSE MIT GRÜNEM SPARGEL, LIMETTENSAUCE UND REIS

4 Portionen, Zubereitung ca. 50 Minuten

- ◆ 600 g Zanderfilets
(mit Haut, ohne Gräten)
- ◆ 4 EL Zitronensaft
- ◆ 6 EL Olivenöl

Spargel:

- ◆ 800 g grüner Spargel
- ◆ 4 EL Zitronensaft
- ◆ 200 ml Gemüsesuppe
- ◆ Schale von 1 Bio-Zitrone (abgerieben)
- ◆ 1 EL Petersilie (gehackt)

Reis:

- ◆ 300 g Langkornreis
- ◆ ½ kleine Zwiebel
- ◆ 30 g Butter
- ◆ 450 ml Gemüsesuppe
- ◆ ½ TL Salz
- ◆ 1 Lorbeerblatt
- ◆ 5 EL Kräuter (gehackt)

.....
◆ Salz, Pfeffer

☛ Weintipp

Dazu passt ein jugendlicher, Traisental DAC Riesling mit exotischen Fruchtnoten und Nuancen von Pfirsich und Limette.

1. Für den Reis Rohr auf 150°C vorheizen. Reis in kaltem Wasser waschen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen, klein würfeln und in Butter anschwitzen. Reis unterrühren, kurz mitgaren, mit Suppe aufgießen, aufkochen, Salz und Lorbeerblatt zugeben. Reis zudecken, ins Rohr (untere Schiene / Gitterrost) stellen und ca. 30 Minuten dünsten. Gegen Ende der Garzeit Kräuter mit einer Gabel einrühren.

2. Spargel im unteren Drittel schälen und die trockenen Enden wegschneiden. Spargel quer in ca. 3 cm breite Stücke schneiden.

3. Fischfilets in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Fischstücke ca. 15 Minuten marinieren lassen, dann auf 8 Spieße stecken.

4. Rohrtemperatur auf 60°C reduzieren. Spieße in Öl rundum braten (am besten in zwei Arbeitsgängen), dabei öfter mit Bratfett übergießen. Spieße aus der Pfanne heben und im Rohr warm stellen.

5. Im Bratrückstand Spargel bissfest garen und mit Zitronensaft und Suppe aufgießen. Kurz köcheln und mit Zitronenschale und Petersilie verfeinern. Spargel mit den Spießen anrichten und mit dem Kräuterreis servieren.

Pro Portion: 853 kcal | EW: 43 g | Fett: 43 g | KH: 82 g | BE: 6,2
Chol: 181 mg





Schenkel's ZARTE ÄNCHOVIS

Genießer lieben die echten Sardellenfilets auf traditionelle Art mit Kräutern, naturell in reinem Olivenöl, gerollt mit Kapern oder die beliebten Cocktailspießchen "Ancholive". Besonders köstlich zum Aperitif.



Schenkel

AUS LIEBE ZUM GUTEN ESSEN

Schenkel Delikatessen erhalten Sie im guten Feinkosthandel.
Weitere Informationen: Tel.: 01/367 11 11 / www.schenkel.at



GRÜNER SPARGEL IN TEMPURA

4 Portionen, Zubereitung ca. 50 Minuten, zum Kühlen ca. 40 Minuten

- ◆ 800 g grüner Spargel

Teig:

- ◆ 100 g glattes Mehl
- ◆ 100 g Speisestärke
- ◆ 1 MS Backpulver
- ◆ 230 ml Wasser (kalt)
- ◆ 1 EL Weißwein
- ◆ 1 Prise Salz

Mango-Paradeisersalsa:

- ◆ 1 reife Mango (ca. 250 g)
- ◆ 300 g Paradeiser
- ◆ 1 Jungzwiebel
- ◆ 20 g Koriander
- ◆ 1 roter Chili
- ◆ 4 EL Limettensaft
- ◆ 4 EL Erdnussöl
-
- ◆ Salz, Pfeffer, Öl zum Backen

1. Für den Teig alle Zutaten glatt rühren und zugedeckt für ca. 40 Minuten kühl stellen.
 2. Für die Salsa Mango schälen, entkernen und fein würfeln. Paradeiser vierteln, Kerne entfernen. Jungzwiebel putzen. Paradeiser und Jungzwiebel in kleine Würfel schneiden.
 3. Korianderblättchen abpflücken und hacken. Chili klein schneiden. Mango, Paradeiser, Jungzwiebel, Chili, Koriander und Limettensaft vermischen und salzen. Öl unterrühren.
 4. Spargel im unteren Drittel schälen, quer halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Rohr auf 50°C vorheizen.
 5. 3 Finger hoch Öl erhitzen. Spargelstücke in den Teig tauchen und im heißen Öl in mehreren Arbeitsgängen backen. Herausheben, abtropfen lassen und im Rohr warm stellen. Spargel anrichten und mit der Salsa servieren.
-

Pro Portion: 517 kcal | EW: 8 g | Fett: 29 g | KH: 61 g | BE: 4,8 | Cholesterol: 0 mg

GEMEINSAM DIE LAGE MEISTERN

Wir sind für Sie da und informieren rund um die Uhr auf **KURIER.at** über die Entwicklungen zum Thema Coronavirus. Ihre Tageszeitung steht Ihnen kostenlos ab sofort auch online unter **kurier.at/epaper** zur Verfügung.

Ihre Martina Salomon

Martina Salomon

KURIER Chefredakteurin

freizeit JOB & BUSINESS IMMO KURIER.TV TAFELSPITZ profil
KURIER.at futurezone TECHNOLOGY NEWS motor.at events.at film.at schauTV

KURIER



Erbsen mit Kochsalat und Würstel

FOTOS Dieter Brasch



Camillo und seine Mama Elisa kochten diesmal bei sich zu Hause.
Die beiden hatten Spaß beim Zubereiten und noch mehr beim Essen.

Gut zu wissen:

Ja! Natürlich setzt auf Regionalität. Über 80 Prozent der mehr als 1.100 Ja! Natürlich Produkte kommen aus Österreich. So gibt es das ganze Jahr über saisonale Bio-Lebensmittel aus gesunden Böden, deren umfassender Qualitätsanspruch weit über die gesetzlichen Bio-Standards hinausgeht.

4 Portionen, Zubereitung ca. 30 Minuten

- ♦ 2 Schalotten
- ♦ 4 Frankfurter
- ♦ 1 Kochsalat
- ♦ 2 EL Sonnenblumenöl
- ♦ 300 g TK-Erbesen

♦ Salz, Pfeffer



1. Schalotten schälen und klein schneiden. Würstel in Scheiben schneiden. Kochsalat zerteilen, Blätter quer in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden.



*Ich liebe grünes
Gemüse, vor allem
wenn es von unseren
Bio-Bauern kommt.*



2. In einem großen Topf Öl erhitzen, Schalotten und Würstel zugeben und unter Rühren ca. 5 Minuten anrösten.



Camillo

.....

Camillo ist 6 Jahre alt. Ab Herbst wird er in die Schule gehen, worauf er sich riesig freut. „Besonders gerne mag er Rechnen. Kochen gefällt ihm auch, weil er sehr gern isst. Seine Lieblingsspeisen sind eigentlich Pizza und Knacker, aber endlich habe ich ein Rezept gefunden, wo viel grünes Gemüse dabei ist und das er trotzdem gerne isst“, so Elisa.

3. Erbsen und Salat zugeben und ca. 15 Minuten köcheln, dabei immer wieder umrühren.
4. Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken.





Frisch aus dem Garten

A vibrant still life photograph of fresh garden vegetables. In the foreground, there's a large pile of fresh green herbs, likely cilantro, with bright green leaves and stems. Scattered around and interspersed with the herbs are several ripe red tomatoes, some whole and some sliced. There are also several brown mushrooms, some whole and some sliced. In the lower left, there are green beans. The background is a dark, textured wooden surface, possibly a table or a wall, which adds a rustic feel to the composition. The lighting is soft, highlighting the natural colors and textures of the vegetables.

Endlich sprießen frische Kräuter und das erste Gemüse wird reif. Wir lieben die bunte Vielfalt und haben wunderbare Rezepte damit kreiert. Um sie zu lieben, muss man kein Vegetarier sein.

FOTOS Michael Rathmayer

GESCHIRR www.textpoterie.at,
www.elsi-tischkultur.at

REZEPTE Wolfgang Schlüter





Kräuterfladen mit Gemüsehummus

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde, zum Rasten ca. 35 Minuten

Kräuterfladen:

- ♦ 200 g glattes Mehl
- ♦ 1 TL Backpulver
- ♦ 50 g Mandeln (*fein gerieben*)
- ♦ 1 TL Salz
- ♦ 3 EL Olivenöl
- ♦ 125 ml Gemüsesuppe
- ♦ 3 EL Petersilie (*gehackt*)

Hummus:

- ♦ 100 g Karotten
- ♦ 300 g Petersilwurzeln
- ♦ 150 g Zwiebeln
- ♦ 1 Knoblauchzehe
- ♦ 1 EL Olivenöl
- ♦ 400 ml Gemüsesuppe
- ♦ 20 g Koriander (*gehackt*)
- ♦ 1 EL Paprikapulver (*scharf*)
- ♦ 1 EL Ras el Hanout
- ♦ 1 EL Tahini
- ♦ 2 EL Zitronensaft

Garnitur:

- ♦ 100 g Kräuterblättchen
- ♦ Salz, Pfeffer, schwarzer Pfeffer
(*grob gemahlen*), Mehl, Öl zum Backen

1. Für die Fladen Mehl, Backpulver, Mandeln, Salz, Öl und Suppe verrühren. Petersilie untermischen und den Teig zugedeckt ca. 35 Minuten rasten lassen.

2. Für den Hummus Karotten schälen, grob raspeln, in einem Tuch ausdrücken und für die Einlage zur Seite stellen.

3. Petersilwurzeln, Zwiebeln und Knoblauch schälen. Wurzeln in ca. 1 cm große Stücke, Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden. Gemüse in Öl anschwitzen, mit Suppe aufgießen und weich köcheln. Gemüse in einem Sieb abtropfen lassen, umfüllen und mit dem Stabmixer pürieren. Karotten und Koriander einrühren. Hummus mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Ras el Hanout, Tahini und Zitronensaft würzen.

4. Für die Garnitur ca. 3 Finger hoch Öl erhitzen. Kräuterblättchen abzupfen, mit wenig Mehl vermischen und im Öl kurz backen. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5. Rohr auf 50°C vorheizen. Teig in 12 Portionen teilen und auf einer mit wenig Mehl bestreuten Arbeitsfläche ca. 0,5 cm dick ausrollen. In einer Pfanne wenig Öl erhitzen und die Fladen darin nacheinander beidseitig braten. Fertige Fladen im Rohr warm stellen. Hummus auf den Fladen verteilen, mit grobem Pfeffer bestreuen und mit den gebackenen Kräutern garnieren.

Pro Portion: 504 kcal | **EW:** 16 g | **Fett:** 24 g | **KH:** 66 g | **BE:** 4,5
Chol: 2 mg

Weintipp

Dazu passt ein sortentypischer, burgenländischer Gelber Muskateller mit kräftigen floralen Akzenten.

Süßkartoffel- Avocadosalat mit Halloumi

4 Portionen, Zubereitung ca. 50 Minuten

- ◆ 750 g Süßkartoffeln
- ◆ 200 g Halloumi
- ◆ 2 mittlere Avocados
- ◆ 2 EL Zitronensaft
- ◆ 100 g roter Mangold
- ◆ 2 EL Pignoli *(geröstet)*

Marinade:

- ◆ 6 EL Zitronensaft
 - ◆ Schale von 1 Bio-Zitrone *(abgerieben)*
 - ◆ 30 g Kräuter *(gehackt)*
 - ◆ 6 EL Olivenöl
-
- ◆ Salz, Pfeffer

1. Süßkartoffeln schälen. Halloumi kalt abspülen und trockentupfen. Beides in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Halloumi diagonal halbieren. Kartoffeln in Salzwasser bissfest kochen, abseihen, kalt abschrecken und trockentupfen.
2. Avocados halbieren, Kern entfernen. Fruchtfleisch mit einem Löffel aus den Schalen heben, in ca. 2 cm große Stücke schneiden und mit dem Zitronensaft vermischen.
3. Für die Marinade Zitronensaft, Zitronenschale, Salz, Pfeffer und Kräuter vermischen. Öl einrühren. Kartoffeln, Mangold, Avocados und Pignoli behutsam mit der Marinade vermischen, salzen, pfeffern und kurz ziehen lassen.
4. Grillpfanne erhitzen, Halloumi darin ohne Zugabe von Fett beidseitig garen. Salat anrichten und mit dem Halloumi servieren.

Pro Portion: 594 kcal | EW: 17 g | Fett: 36 g
KH: 60 g | BE: 4,1 | Chol: 120 mg

Weintipp

Hier bietet sich ein Vulkanland Steiermark DAC Morillon mit dichter Struktur an.



Rote Rüben mit Salatherzen

4 Portionen, Zubereitung ca. 40 Minuten, zum Marinieren ca. 20 Minuten



- ◆ 800 g Rote Rüben (gekocht und geschält)
- ◆ 6 EL weißer Balsamico
- ◆ 1 EL Rosmarin (klein gehackt)
- ◆ 30 g frischer Kren (geraspelt)
- ◆ 6 EL Nussöl
- ◆ 1 TL Kümmel
- ◆ 6 Salatherzen
- ◆ 150 g Ricotta
- ◆ 30 g Mandelstifte (geröstet)
- ◆ Salz, Pfeffer

1. Rote Rüben kalt abspülen und auf Küchenpapier trockentupfen. Rüben halbieren und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

2. Für die Marinade Balsamico mit zwei Drittel vom Rosmarin, Kren und 5 EL vom Öl verrühren.

3. In einer beschichteten Pfanne übriges Öl erhitzen und die Rüben darin bei schwacher Hitze beidseitig anbraten. Rüben mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen, in eine Schüssel geben und mit der Marinade vermischen.

4. Salat putzen und zerpfücken. Rüben mit den Salatblättern behutsam vermischen, mit Ricotta anrichten und mit Mandelstiften und übrigem Rosmarin bestreuen.

Pro Portion: 355 kcal | EW: 9 g | Fett: 21 g | KH: 42 g | BE: 2,5 | Chol: 21 mg

Weintipp

Extraktreicher, nordburgenländischer, jahrgangs-aktueller Neuburger erobert mit Wiesenblumen-Nuss-Aromen die Genießerherzen.

Die Krönung für Ihre Küche.



Kronenöl ist Österreichs bestes Rapsöl!

100 % aus österreichischem Raps

Reich an wertvollen Omega-3-Fettsäuren

Ausgezeichnet mit dem AMA-Gütesiegel

Jetzt im neuen, frischen Design!

kronenöl.at





Schwammerl-Lauchschmarren

4 Portionen, Zubereitung ca. 70 Minuten

- 200 g braune Champignons
- 100 g Lauch
- 3 EL Olivenöl
- 5 mittlere Eier
- 300 g glattes Mehl
- 350 ml Milch
- Schale von 1 Bio-Zitrone (abgerieben)
- 3 kleine Knoblauchzehen (gehackt)
- 4 EL Kräuter (grob gehackt)
- 40 g Butter
- 1 roter Chili

Schnittlauchrahm:

- 30 g Schnittlauch
- 250 g Sauerrahm
- 2 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

1. Champignons putzen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Lauch putzen, längs halbieren, waschen und quer in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Beides in Öl anschwitzen, salzen, pfeffern und umfüllen.
2. Rohr auf 180°C vorheizen. Eier trennen. Mehl, Milch, Zitronenschale, Knoblauch und Kräuter vermischen, Dotter einrühren. Eiklar zu cremigem Schnee schlagen und unter den Teig heben. Teig salzen und pfeffern.
3. In einer Pfanne (Ø ca. 30 cm) 30 g von der Butter aufschäumen. Teig einfüllen und die Schwammerl-Lauchmischung darauf verteilen. Bei schwacher Hitze kurz anbacken und im Rohr (untere Schiene / Gitterrost) ca. 30 Minuten fertig backen, nach halber Garzeit halbieren und behutsam wenden.
4. Für den Rahm Schnittlauch fein schneiden. Rahm mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und mit der Hälfte vom Schnittlauch verrühren. Rahm anrichten und mit übrigem Schnittlauch bestreuen.
5. Chili längs halbieren und die Kerne entfernen. Chili klein schneiden. Schmarren zerpfücken und in der übrigen Butter schwenken. Schmarren anrichten, mit Chili bestreuen und mit Schnittlauchrahm servieren.

Pro Portion: 419 kcal | EW: 16 g | Fett: 35 g | KH: 12 g | BE: 0,6 | Chol: 332 mg

Weintipp

Ein eleganter, trockener, niederösterreichischer Weißburgunder mit verführerischem Duft nach Zitrus, gelber Birne, Quitte und Marille bereitet Freude.



NATURKOSMETIK.
Auf italienische Art.



1 Stück ≈ 3 Duschgele
200 ml ≈ mindestens
50 - 60 Anwendungen

NEU



1 Stück ≈ 2 Shampoos
250 ml ≈ 30-50
Anwendungen

NEU



Zertifizierte
Naturkosmetik



Mind. 97% Natür-
liche Inhaltsstoffe



Vegane
Formel



Umweltschonende
Verpackung

www.nae-erboristeria.at

Kräutersalat mit Erdäpfel- Linsenbällchen

4 Portionen, Zubereitung ca. 90 Minuten



Erdäpfel-Linsenbällchen:

- 150 g rote Linsen
- 900 g mehlig-e Erdäpfel
- 2 Dotter
- 400 g griffiges Mehl
- 30 g Estragon (klein gehackt)
- 100 g Semmelbrösel

Kräutersalat:

- 100 g Wild-Kräutersalat mit Blüten
 - 3 EL Zitronensaft
 - 3 EL Traubenkernöl
-
- Salz, Pfeffer, Muskat,
Öl zum Backen

1. Für die Bällchen Linsen bissfest kochen, abseihen, abschrecken und abtropfen lassen. Parallel dazu Erdäpfel kochen, schälen und noch heiß durch eine Erdäpfel- presse drücken. Dotter, Linsen, Mehl und Estragon einrühren. Masse mit Salz und Muskat würzen.
 2. Erdäpfelteig in 16 Stücke teilen, zu glatten Kugeln formen und in den Bröseln wälzen.
 3. Finger hoch Öl erhitzen, Bällchen darin schwimmend goldgelb backen. Mit einem Gitterlöffel herausheben und auf mehreren Lagen Küchenpapier abtropfen lassen.
 3. Kräutersalat kurz waschen und trocken- schleudern. Für die Marinade Zitronensaft salzen, pfeffern und mit dem Öl verrühren. Salat mit der Marinade vermischen und mit den Bällchen anrichten.
-

Pro Portion: 743 kcal | EW: 25 g | Fett: 13 g | KH: 140 g
BE: 10,9 | Chol: 126 mg

Weintipp

Dazu empfiehlt sich eine Weißweincuvée aus Zierfandler und Rotgipfler aus der Thermenregion.

Ohne
efko iss
nix!



In Hülle und Fülle



Es gibt knusprige Muffins, chinesische Teigtascherl, gerollte Burritos, gebackene Frühlingsrollen und gefüllte Erdäpfel. Damit sich die Arbeit auszahlt, haben wir größere Mengen berechnet, damit Sie die Köstlichkeiten auch einfrieren können.

FOTOS & REZEPTE Florence Stoiber, Assistenz Laurel Koeniger



Frühstücks-Muffins

10 Stück, Zubereitung ca. 30 Minuten

- 80 g rote Zwiebeln
- 100 g Paprika
- 1 TL Butter
- 1 Bund Schnittlauch (20 g)
- 6 mittlere Eier
- 10 Scheiben Toast (ohne Rinde)
- 5 Scheiben Frühstücksspeck (halbiert)

.....
• Salz, Pfeffer, Butter (zerlassen)

1. Rohr auf 180°C Umluft vorheizen.
2. Zwiebeln schälen, Paprika putzen. Beides fein würfeln und in der Butter ca. 2 Minuten anschwitzen. Schnittlauch fein schneiden. Eier verquirlen.
3. Zwiebeln, Paprika und Schnittlauch mit den Eiern vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Muffinförmchen mit Butter ausstreichen und jeweils eine Toastscheiben in die Form drücken. Dann je eine halbe Speckscheibe hineindrücken und mit der Eimasse füllen. Muffins im Rohr (Gitterrost) ca. 12 Minuten backen.

.....
Pro Stück: 112 kcal | **EW:** 6 g | **Fett:** 6 g | **KH:** 9 g | **BE:** 0,7 | **Chol:** 134 mg

Tipp:

Abgekühlte Muffins in Frischhalteboxen geben und einfrieren. 15–20 Minuten bei 180°C im Rohr oder 1–2 Minuten in der Mikrowelle auftauen.

Perfekt
zum
Einfrieren



Chinesische Teigtascherl



5 Portionen (je 10 Stück), Zubereitung ca. 1 ½ Stunden, zum Rasten ca. 1 Stunde

Teig:

- 450 g glattes Mehl
- 225 g kaltes Wasser
- 1 Prise Salz

Füllung:

- 150 g Jungzwiebeln
- 300 g Chinakohl
- 20 g Ingwer (geschält)
- 450 g Schweinsfaschiertes
- 2 EL Sesamöl
- 4 EL Sojasauce
- 1 Schuss Wasser

Dip:

- 10 EL Sojasauce
- 5 TL chinesischer Essig
- 2 ½ TL Sesamöl

.....
• Mehl

1. Mehl, Wasser und Salz zu einem glatten Teig verkneten (ca. 5 Minuten). In Frischhaltefolie wickeln und ca. 1 Stunde rasten lassen.

2. Für die Füllung Jungzwiebeln putzen. Das Grün in Röllchen schneiden und zur Seite geben. Zwiebeln, Chinakohl und Ingwer sehr fein hacken und in eine Schüssel geben. Faschiertes, Öl, Sojasauce und Wasser zugeben. Mit Stäbchen oder einem Kochlöffelstiel immer in die gleiche Richtung rühren, bis die Flüssigkeit aufgesaugt ist.

3. Teig zu einem langen Strang rollen. 10 ca. 2 cm große Stücke abschneiden, restlichen Teig mit einem feuchten Tuch abdecken, damit er nicht austrocknet. Stücke auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu ca. 1 mm dicken Scheiben ausrollen (die Ränder sollten etwas dünner als die Mitte sein).

4. In die Mitte der Scheiben 1 TL der Fülle geben. Scheiben zu einem Halbmond falten. Dabei die Finger mit Wasser benetzen, damit der Teig zusammenklebt. Rand mehrmals falten und zusammendrücken (die Tascherl müssen komplett geschlossen sein). Vorgang mit dem übrigen Teig wiederholen.

5. Wasser in einem großen Topf bei mittlerer Hitze zum Sieden bringen. Tascherl hineinlegen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Dabei mit der Rückseite eines Löffels vorsichtig umrühren, damit sie nicht zusammenkleben. Sobald das Wasser zu köcheln beginnt, 1 Tasse kaltes Wasser zugießen. Teigtascherl mit einem Siebschöpfer herausheben und abtropfen lassen.

6. Zum Dippen jeweils 2 EL Sojasauce, 1 TL chinesischen Essig und ½ TL Sesamöl in ein Schälchen geben. Tascherl mit Jungzwiebelgrün bestreuen und mit dem Dip servieren.

Pro Portion: 622 kcal | EW: 28 g | Fett: 26 g | KH: 74 g | BE: 5,7 | Chol: 61 mg

Tipp:

Tascherl nebeneinander auf einen bemehlten Teller geben und einfrieren. Sobald sie gefroren sind, kann man sie in Tiefkühlsäckchen füllen. Zum Servieren wie in Punkt 5 beschrieben garen, sie brauchen allerdings ca. 15 Minuten.

Perfekt
zum
Einfrieren





mein 

NEW!



Passt wie angeklickt

AKTUELL: Betreuung auch
digital und per Fernkurs!

Jetzt testen!

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

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

AKTION:

gratis Einschreibung, du sparst € 35,00

Wochengebühr..... € 22,00

Wochengebühr 10-23 Jahre € 12,00

Easy Pass*, das günstigste Angebot:

wöchentlich nur..... € 19,00

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

**weightwatchers
Österreich**



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

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

f WWOesterreich **ww_oesterreich**





Burritos mit Salsa

10 Stück, Zubereitung ca. 40 Minuten, zum Marinieren ca. 1 Stunde

- ◆ 500 g Schweinsschulter
- ◆ 2 EL Pflanzenöl
- ◆ 10 Weizentortillas (*medium*)

Marinade:

- ◆ ½ TL Cayennepfeffer
- ◆ 1 TL Knoblauchpulver
- ◆ 1 TL Paprikapulver
- ◆ 1 TL Piment (*gemahlen*)
- ◆ 1 TL Thymian (*getrocknet*)
- ◆ 3 EL Olivenöl
- ◆ 1 TL brauner Zucker

Salsa:

- ◆ 50 g rote Paprika
- ◆ 50 g Zwiebeln
- ◆ 150 g Paradeiser
- ◆ 1 Knoblauchzehe (*geschält*)
- ◆ 1 Hand voll Koriander
- ◆ 1 EL Olivenöl
- ◆ Saft ½ Limette

Füllung:

- ◆ 150 g schwarzer Reis
- ◆ 300 ml Wasser
- ◆ 150 g Mais (*gekocht*)
- ◆ 150 g Kidneybohnen (*gekocht*)
- ◆ 100 g Mozzarella (*gerieben*)

- ◆ Salz

1. Schweinefleisch von größeren Sehnen befreien und in kleine Stücke schneiden.

2. Für die Marinade alle Zutaten vermengen, Fleisch damit vermischen und ca. 1 Stunde marinieren lassen.

3. Für die Salsa Rohr auf 250°C vorheizen. Paprika halbieren und putzen. Zwiebeln schälen und grob schneiden. Paradeiser halbieren. Gemüse auf ein Backblech legen und im Rohr ca. 10 Minuten grillen (es kann etwas dunkel werden). Gemüse herausnehmen, mit Knoblauch, Koriander und Olivenöl im Kutter zerkleinern. Salsa mit Salz und Limettensaft abschmecken.

4. Für den Reis Wasser mit ½ TL Salz aufkochen. Reis hineingeben und bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten garen. Reis eventuell in einem Sieb abtropfen lassen.

5. Öl in einer Pfanne erhitzen, Schweinefleisch darin ca. 5 Minuten braten und vom Herd nehmen.

6. Weizentortillas in einer Pfanne ohne Öl kurz erhitzen. Tortillas mit Reis, Fleisch, Mais, Bohnen, Salsa und Mozzarella füllen. Eventuell mit Koriander und Limettenspalten garniert servieren.

Pro Stück: 395 kcal | EW: 17 g | Fett: 19 g | KH: 40 g | BE: 2,8 | Chol: 42 mg

Frühlingsrollen

20 Stück, Zubereitung ca. 1 ½ Stunden

Fleisch:

- ♦ 300 g gemischtes Faschiertes
- ♦ 10 g Speisestärke
- ♦ 20 g Sojasauce
- ♦ 20 g Shaoxing Wein (oder Weißwein)
- ♦ 1 Schuss Wasser

Restliche Füllung:

- ♦ 80 g Glasnudeln
- ♦ 2 Karotten (ca. 120 g)
- ♦ 150 g Weißkraut
- ♦ 100 g Jungzwiebeln
- ♦ 1 EL Sesamöl

Teigrollen:

- ♦ 20 Stück Frühlingsrollenteigblätter
- ♦ Ca. 125 ml Wasser
- ♦ 1 TL Speisestärke

Zum Dippen:

- ♦ Soja- oder Sweet Chilisauce

- ♦ Salz, Pflanzenöl zum Anbraten

1. Für das Fleisch alle Zutaten vermischen, kurz ziehen lassen, bis die ganze Flüssigkeit aufgesaugt ist.
2. Glasnudeln in eine Schüssel geben und so viel kochendes Wasser darauf gießen, dass sie bedeckt sind. Ca. 5 Minuten ziehen lassen, abseihen und grob schneiden. Karotten schälen und in dünne Streifen schneiden. Kraut fein hobeln. Jungzwiebeln putzen und hacken.
3. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin anbraten. Nudeln und Gemüse zugeben und ca. 5 Minuten anbraten. Fülle mit Salz abschmecken und in einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen.
4. Teigblätter auf einen Teller legen und mit einem feuchten Tuch abdecken. Zum Bestreichen der Blätter Wasser mit Stärke erhitzen, bis eine klebrige Paste entsteht.
5. Ein Teigblatt auflegen, 2 EL der Füllung auf das untere Drittel geben. Seitliche Teigblätter mit Kleber bestreichen und in die Mitte falten. Übrigen Teig mit Kleber einstreichen und über die Fülle einrollen. Diesen Vorgang mit übrigen Teigblättern und Fülle wiederholen.
6. In einer Pfanne Öl erhitzen. Frühlingsrollen darin bei mittlerer Hitze braten, bis sie goldbraun sind. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Soja- oder Sweet Chilisauce servieren.

Pro Stück: 74 kcal | EW: 3 g | Fett: 4 g | KH: 6 g | BE: 0,4 | Chol: 9 mg

Tipp:

Zum Einfrieren Frühlingsrollen vor dem Braten in Frischhaltefolie wickeln und tiefkühlen. Zum Servieren wie in Punkt 6 beschrieben braten.

Perfekt
zum
Einfrieren







Gefüllte Erdäpfelhälften

5 Portionen, Zubereitung ca. 50 Minuten

- ◆ 5 Ofenerdäpfel (je ca. 180 g)
- ◆ 1 Hühnerbrust
- ◆ 2 EL Pflanzenöl
- ◆ 2 EL Mais (gekocht)
- ◆ 2 EL rote Bohnen (gekocht)
- ◆ 3 EL BBQ-Sauce
- ◆ 100 g Mozzarella (gerieben)
- ◆ 100 g Sauerrahm
- ◆ 2 EL Schnittlauchröllchen

.....
◆ Salz, Pfeffer

- 1.** Erdäpfel gar kochen und abkühlen lassen. Erdäpfel vorsichtig längs halbieren und mit einem Löffel zum Teil aushöhlen. Das Ausgehöhlte klein schneiden.
- 2.** Rohr auf 180°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.
- 3.** Hühnerbrust klein würfeln, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Öl erhitzen, Fleisch darin anbraten. Mais, Bohnen und die klein geschnittenen Erdäpfel zugeben und ca. 3 Minuten braten. BBQ-Sauce untermischen und die Erdäpfelhälften damit füllen. Mozzarella darauf verteilen.
- 4.** Erdäpfel auf das Blech geben und im Rohr (mittlere Schiene) backen, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist.
- 5.** Sauerrahm mit Schnittlauch vermischen, salzen und pfeffern. Erdäpfel mit der Sauce servieren.

.....
Pro Portion: 311 kcal | **EW:** 12 g | **Fett:** 16 g | **KH:** 31 g | **BE:** 2,2 | **Chol:** 45 mg

BESUCHEN SIE UNS AUCH ONLINE

Website
GUSTO.at

Social Media

Facebook: facebook.com/gustomagazin

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

Newsletter

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

Auch in der Juni-Ausgabe steht Genuss absolut im Vordergrund. Freuen Sie sich auf viele köstliche Variationen, von süß über außergewöhnlich bis hin zu traditionellen Schmankerl!



¡Viva México! Mit unseren bunten, gefüllten Tacos bringen wir Urlaubsfeeling nach Hause.



Die Saison ist kurz, der Spargel heuer besonders knackig – wir gehen in die zweite Runde.

Das neue GUSTO
erscheint am
20. Mai

IMPRESSUM

Adresse der Redaktion: 1020 Wien, Taborstraße 1-3; T: (01) 86 331-5301 Fax (01) 86 331-5610 **E-Mail:** redaktion@gusto.at **Herausgeber:** Wolfgang Schlüter **Chefredakteurin:** Anna Wagner
Redaktion: Susanne Jelinek (stv. CR), Barbara Knapp (CvD), Natascha Golan, Kerstin Grossbauer **Grafik:** Dominik Roitner (AD), Mona Schwaiger, Lubomir Tzolov **Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Charlotte Cerny, Mara Hohla, Florence Stoiber **Fotografen:** Dieter Brasch, Michael Rathmayer; Art copyright VBK **Abo-Service:** T: (01) 95 55 100 Fax: (01) 95 55 200, **E-Mail:** abo@gusto.at
Postanschrift: GUSTO Abo-Service; 1020 Wien, Taborstraße 1-3 **Abobetreuung:** DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, www.dpv.de **Medieninhaber, Verleger, Produktion:** Gusto GmbH & Co KG, 1020 Wien, Taborstraße 1-3 **Verlagsort:** 1020 Wien, Taborstraße 1-3 **Verwaltung:** T: (01) 86 331-6050 **Geschäftsführung Gusto GmbH & Co KG:** Dr. Horst Pirker (CEO & Vorsitz), Mag. Claudia Gradwohl (CHRO), Mag. Helmut Schoba (CSO) **Generalbevollmächtigte:** Gabriele Kindl, Dietmar Zikulnig **International Sales:** Ines Gruber **Anzeigenverrechnung:** Sabina Pfeiffer (Teamleitung Print), Martina Dizili (Teamleitung Online) Derzeit gilt Anzeigenpreisliste 2020 **Controlling & Rechnungswesen:** Christine Glaser (Ltg.) **Produktion:** Sabine Stumvoll (Ltg.), Sibylle Bauer **Anzeigenproduktion:** Günter Tschernitz (Ltg.) **Vertrieb:** Michael Pirsch (Ltg.), Cornelia Wolf (EV) **VGN Creation:** Maria Oppitz (Ltg.), Daniela Dietachmayr (Marketing)
Hersteller: Walstead Leykam Druck GmbH & Co KG, 7201 Neudorf, Bickfordstraße 21 **Vertrieb:** Presse Großvertrieb Austria Trunk GmbH, St. Leonharder Straße 10, 5081 Anif, www.pgvaustria.at **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 abrufbar.

AKTUELL:
Betreuung auch
digital und per
Fernkurs!

Wenn nicht jetzt, dann nie

Sonja Linder, 38,
Abnahme: 15 kg

Meine Erfolgsgeschichte

Ich war bereits als Kind nie richtig schlank und aß immer schon gern. Meine erste Diät machte ich mit 14 Jahren. Danach kämpfte ich jahrelang mit dem **Jo-Jo-Effekt**. Als mein zweites Kind in die Schule kam, hatte ich mein Höchstgewicht erreicht und war todunglücklich mit meiner Figur. Obwohl ich sportlich sehr aktiv war, verlor ich kein Gramm.

Mein Trainer sagte mir dann eines Tages: **70 Prozent macht die Ernährung aus** und 30 Prozent der Sport. Da hat es Klick gemacht, und ich wagte meinen Start bei WW. Wenn nicht jetzt, dann nie, dachte ich mir. Ich meldete gleich den **Easypass** an und besuchte wöchentlich den Workshop. Das Programm ließ sich einfach umsetzen, und mein Coach motivierte mich jedes Mal aufs Neue. Nach vier Monaten hatte ich mein

Ziel, 10 Kilo abzunehmen, erreicht. Es lief so gut, dass ich weitermachte und tatsächlich 15 Kilo in acht Monaten abnahm.

Meine Gewohnheiten haben sich natürlich verändert. Bei einem Kinobesuch gehören immer noch Nachos mit Käsesauce dazu, aber den restlichen Tag esse ich **zero point™ Lebensmittel**. WW hat mein Leben total verändert, und ich fühle mich endlich richtig wohl in meiner Haut. Selbst die alten Kleidungsstücke, die ich vor meinen Schwangerschaften getragen habe, sind mir nun viel zu groß.

Sonja Linder

weightwatchers
Österreich



Aktion: jetzt gratis Einschreibung bis 31. 5.

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 | Tel. 01 532 53 53

 **WWOesterreich**  **ww_oesterreich**

1 Jahr um nur € 49,80



Das sind Ihre Vorteile:

Das Beste für Ihre Liebsten: jedes Monat neue Rezepte passend zur Saison

Mit GUSTO-Garantie: jedes Rezept 3x von der Redaktion vorgekocht

Mehr als 10 % sparen: nur € 49,80 im Abo statt € 57,60 im Einzelhandel

Gleich bestellen und Vorteilspreis sichern:

meinabo.at/gusto oder +43 1 9555-100 mit der Aktionsnummer 1561145

Wenn ich mich nicht 6 Wochen vor Ende meines Abonnements schriftlich melde, möchte ich GUSTO zu den jeweils gültigen Bedingungen für Jahresabonnenten weiterbeziehen. Mindestalter 16 Jahre. Die Ersparnis bezieht sich auf den Einzelkauf. Das Angebot ist nur im Inland gültig und nicht auf bestehende Abos anrechenbar. Angebot gültig bis 31.12.2020. Druckfehler, Irrtümer & Preisänderungen vorbehalten. Nähere Informationen zur Verarbeitung meiner Daten erhalte ich auf <http://vgn.at/Datenschutzpolicy>

genießen

IM FRÜHLING



Die Natur erwacht

ZEIT FÜR EINEN NEUSTART. Gräser, Blumen und Kräuter sprießen, die Vögel zwitschern, und die warmen Sonnenstrahlen wecken unsere Lebensgeister



DIE KALTEN, TRISTEN TAGE SIND ENDLICH VORBEI

HALLO FRÜHLING!

GENUSSVOLL DURCHS LEBEN. Auch wenn wir uns den Start in diese Jahreszeit ganz anders vorgestellt hatten, sind wir guter Dinge. Statt zum Picknick verabreden wir uns zu einer Party vor dem Bildschirm, trinken ein Gläschen Wein, probieren neue Rezepte und verwöhnen uns selbst.





Ich bin kein Leitungswasser!

Mineralwasser – ein höchstwertvolles Gut!

Österreich verfügt zwar über eine qualitativ hochwertige Versorgung mit Leitungswasser, jedoch im Unterschied dazu hat Mineralwasser seinen Ursprung in unterirdischen Quellen und ist deshalb von ursprünglicher Reinheit, also frei von jeglichen Umweltbelastungen. Mineralwässer verfügen durch ihren besonderen Gehalt an Mineralstoffen und Spurenelementen über eine bestimmte ernährungsphysiologische Wirkung und unterliegen mehreren strengen Kontrollen im Jahr. Im Gegensatz zum Leitungswasser ist keinerlei Behandlung, wie Chlorierung oder UV-Sterilisation zulässig.



Juvina:
DA IST MEHR FÜR MICH DRIN
247 mg/l Calcium 57 mg/l Magnesium
1.678 mg/l Hydrogencarbonat



AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

Iss dich fit

GEWUSST WIE. Wer abnehmen will, muss nicht zwangsläufig hungern, Sportliche brauchen keine Nahrungsergänzungsmittel, Genießer müssen auf nichts verzichten.



Obst und Gemüse

Früchte und Gemüse enthalten viele gesunde Nährstoffe und Vitamine. Empfohlen sind fünf Portionen am Tag. Mit einer Portion ist eine Handvoll gemeint, wobei ein Gemüsegericht schon den Großteil des Tagesbedarfs deckt. Obst enthält neben Vitaminen auch Fruchtzucker. Die Menge macht's. Zwei Mal am Tag eine Handvoll Obst ist ausreichend. Wer viel Sport betreibt, hat einen höheren Bedarf an Vitaminen, der Stoffwechsel muss auf vollen Touren laufen. Vitamine und Nährstoffe aus Gemüse, Obst und Kräutern befeuern das Schmelzen der Fettpölster und den Aufbau starker Muskeln.

Getreide & Co

Müsli, Vollkornbrot, Hülsenfrüchte und Pasta gehören auf unseren Speiseplan. Denn 50 Prozent der täglichen Energiezufuhr

sollen wir in Form von Kohlenhydraten aufnehmen. Getreide und Getreideerzeugnisse (optimal sind Vollkornprodukte), Hülsenfrüchte und Erdäpfel enthalten große Mengen an wertvollen komplexen Kohlenhydraten. Diese werden bei der Verdauung langsam aufgespalten, halten den Blutzuckerspiegel konstant, versorgen den Körper mit einem konstanten Energiefluss und sind dazu Brennstoff für den Fettabbau.

Fleisch

Zwei bis drei Mal die Woche jeweils 150 Gramm sind ausreichend. In jedem Fall soll es Bio sein, artgerechte Tierhaltung und Fütterung sind ein wesentliches Kriterium für gesunden Fleischkonsum. Fleisch enthält neben viel Eiweiß, auch Eisen, Zink und Selen. Vegetarier können diese gesunden Inhaltsstoffe auch über pflanzliche Lebensmittel aufnehmen.

Schnelle Minipizzen

8 Stück, Zubereitung ca. 40 Minuten

- 1 Pkg. Pizzateig (400 g)
- 200 g Frischkäse
- 80 g schwarze Oliven (*entsteint, gehackt*)
- 300 g Cocktailparadeiser
- 150 g Rohschinken
- 60 g Rucola
-

Salz, Pfeffer

1. Rohr auf 200 °C vorheizen. Teig mit dem Backpapier auf dem Backblech entrollen. Mit einem Ausstecher Scheiben ausstechen.

2. Für den Belag Frischkäse und Oliven verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Paradeiser halbieren. Teigscheiben mit der Creme bestreichen, mit Paradeisern belegen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 20 Minuten backen. Pizzen aus dem Rohr nehmen, mit Rohschinken und Rucola belegen.



VERWANDELT DINKEL IN PIZZA-GENUSS.



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

Es braucht nur wenig, um viel Gesundes genießen zu können. Man nehme Tante Fanny Frischer Dinkel-Pizzateig, entrolle ihn auf einem Backblech und ist nur einige frische Zutaten von einem Pizza-Genuss entfernt. Mit 100% Dinkelmehl und 2% Olivenöl extra nativ!



Fisch

Ein bis zwei Mal pro Woche sollte Fisch auf unserem Speiseplan stehen, lautet die Empfehlung. Fisch enthält viel Eiweiß und Vitamine, Lachs und Hering liefern zudem gesunde Omega-3-Fettsäuren. Doch die Meere sind überfischt, Fische aus Aquakulturen haben ein schlechtes Image. Zum Glück gibt es genug Fisch aus heimischen Flüssen und Seen und aus regionalen kleinen Zuchten, wo man direkt einkaufen kann.

Milch und Milchprodukte

Ob im Kaffee, im Müsli oder einfach pur, wir Österreicher konsumieren im Jahr im Durchschnitt 78 Liter Milch pro Kopf. Sie enthält Kalzium, Jod, hochwertige Proteine und Fettsäuren. Mit 64 Kalorien pro 100 Milliliter ist sie kein Schlankmacher. Das gilt auch für Joghurt und Käse. Genießen Sie mit Maß und Ziel!

Pflanzenöl

Fett ist oft verpönt, doch hochwertiges Öl, richtig dosiert, ist für unseren Körper trotzdem wichtig. Raps-, Oliven-, Soja- und Erdnussöl enthalten wertvolle ungesättigte Fettsäuren. Die sorgen dafür, dass fettlösliche Vitamine aufgenommen werden, sind am Aufbau gesunder Zellwände und glatter Blutgefäße beteiligt. Unterstützt werden sie von Omega-3-Fettsäuren aus Nüssen, Samen und Fisch.

Knabbereien

Walnüsse, Pistazien, Haselnüsse und Co schmecken wunderbar, sind gut für die Nerven und fördern die Konzentration. Zudem enthalten sie eine große Menge an B-Vitaminen, Vitamin E, Kalium und Magnesium. Auch Samen, Sonnenblumen und Kürbiskerne liefern Energie und sind optimal zum Snacken. Tipp für Chips-Fans: Grünkohlblätter mit Olivenöl bestreichen, mit Chilipulver bestreuen und im Rohr bei 180 Grad knusprig braten.

Eier

Sie sind gesünder als oft gedacht, ihr Cholesterin ist nicht so ungesund wie angenommen. Denn das gekochte Frühstücksei schlägt sich bloß mit 150 Kalorien zu Buche, sättigt und enthält etwa 50 Gramm hochwertiges Eiweiß, zudem Vitamine, Eisen, Kalium, Kalzium und Zink sowie Lecithin. Ein Übermaß an Cholesterin hingegen liefern Eier mit Speck, die womöglich noch in Schmalz gebraten werden.

Getränke

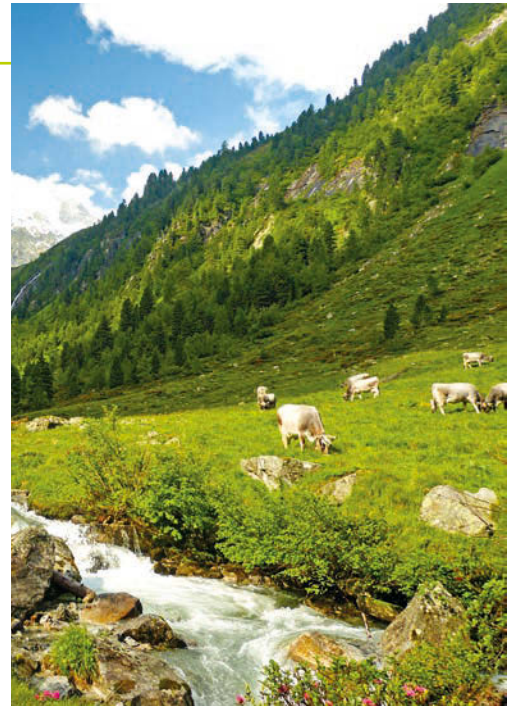
Gesunde Durstlöscher müssen keinesfalls fad schmecken. Wasser mit Minzeblättern und einem Schuss Zitronen- oder Limettensaft schmeckt sehr erfrischend, ein paar Ribiseln oder Heidelbeeren sorgen für einen fruchtigen Touch.

Was hat es mit der Milch auf sich?

Spannende Fakten

Milch als österreichisches Kulturgut. Viele heimische Tiere verbringen den Sommer auf der Alm, auf Wiesen und Weideflächen. Dort betreiben sie aktive Landschaftspflege, fressen frisches Gras und gesunde Kräuter, dazu gibt's frische Luft und klares Wasser. Und das schmeckt man auch. Deshalb werden österreichische Milchprodukte, allen voran der Käse, auch außerhalb der Landesgrenzen hoch geschätzt und bei internationalen Verkostungen prämiert.

Salzburg, das Land der Biobauern. Fast die Hälfte der landwirtschaftlichen Nutzfläche im Land Salzburg wird biologisch bewirtschaftet. Mit rund 1.950 Biobauern hat die Region sogar den höchsten Anteil in ganz Europa. Der überwiegende Teil davon sind klein strukturierte Familienhöfe mit durchschnittlich 16 Kühen. Dank dem respektvollen Umgang mit der Natur und der nachhaltigen Bewirtschaftung der Almen und Wiesen wird die charakteristische Landschaft gepflegt, geschont und erhalten.



SalzburgMilch

DIE PREMIUM MILCHMACHER

GEMEINSAM FÜR TIERGESUNDHEIT

Das Wohl unserer Kühe ist uns und unseren Bauern ein ganz besonderes Anliegen. Regelmäßige Gesundheits-Checks, bestes Futter und frisches Wasser sind Teil unserer einzigartigen Tiergesundheitsinitiative.

milch.com/tiergesundheitsinitiative





JETZT NEU DURCHSTARTEN!

Die Frühlings-Checkliste

WINTER ADE. Endlich ist die Zeit vorbei, in der wir uns einigeln und am Sofa verkriechen. Mit der Frühlingssonne zieht wieder Lebensfreude ein, und wir verspüren neuen Tatendrang.

□ Facelifting für die Wohnung

Frühlingsputz machen, die Wohnung ein bisschen umkrepeln, Woldecken und Kuschelpölster verstauen. Frühlingsdeko auspacken, Blumen in die Vasen stecken.

□ Schränke durchstöbern

Im Laufe der Zeit sammelt sich so einiges an. Nun wird ausgemustert und umgeräumt. T-Shirts und Sommerkleider kommen im Schrank ganz nach vorne, Pullis und Jacken weit nach hinten. Die Stiefeln werden eingewintert und die Sandalen hervorgeholt.

□ Homegardening

Balkon oder Terrasse auf Vordermann bringen, die Gartenmöbel und den Sonnenschirm aus dem Keller holen. Die Erde in den Pflanztrögen umgraben und düngen. Radieschen säen, Kräuter und Paradeiser pflanzen.

□ Upgrade

Oft sind es die Kleinigkeiten: Eine bunte Tischdecke und Servietten in frühlingshaften Farben sorgen für neuen Pepp am Esstisch.

□ Küchenexperimente

Rezeptrepertoire erweitern, Neues ausprobieren, mal andere Gewürze verwenden und raffiniert kombinieren. Leichte Küche ist angesagt: Knackiges Gemüse und frische Kräuter bringen Abwechslung auf den Speiseplan.

□ Bewegung

Es macht wieder Spaß, im Grünen zu joggen oder mit dem Fahrrad durch die Landschaft zu radeln. Yoga klappt auch wunderbar in der Wohnung oder im Garten.

□ Detoxing

Ein paar Tage auf flüssige Ernährung aus Obst und Gemüse umstellen. Das gelingt einfach mit Säften, Tees, Smoothies und Suppen. Das reinigt den Körper und lässt auch ein paar Kilo purzeln.

□ Auszeit

Ein Wellness-Wochenende zu Hause ist sehr entspannend und verleiht neue Energie. Ausschlafen, gemütlich Frühstücken, lesen, Musik hören, eine Siesta machen und abends beim Fernsehen auch mal ein Gläschen Wein trinken.





Zeit für gute Vorsätze

Nachhaltiger leben

Bewusst einkaufen. Wer regional und saisonal einkauft, schont Ressourcen und ernährt sich zudem frisch und gesund. Viele Landwirte bieten ihre Ware im eigenen Hofladen oder auf kleinen Märkten an. Das spart Verpackung und lange Transportwege. Bei Produkten wie Tee oder Kaffee, die nicht aus der Umgebung bezogen werden können, Fairtrade nehmen.

Verpackungsmüll vermeiden. Einkaufstasche, Boxen für Wurst und Käse und Behälter, etwa für Hülsenfrüchte, mitbringen. Keine Plastikflaschen kaufen, Wasser aus der Leitung trinken oder selbst sprudeln.

Nichts verschwenden. Gezielt einkaufen und alles verwerten, lautet die Devise. Falls Essen übrigbleibt, wird es eingefroren. Wenn Gemüse nicht mehr ganz knackig ist, kann man getrost noch Suppe daraus machen. Sind die Äpfel schon ein bisschen unansehnlich, taugen sie allemal für Mus oder Kompott. Gemüseabschnitte und -schalen nicht wegwerfen, damit lassen sich wunderbar Fonds zubereiten.



Der Umwelt und dem Geschmack zuliebe

Aus recycelten oder nachwachsenden Rohstoffen hergestellt, zu 100 % recycelbar und in bewährter Toppits® Qualität: das neue Toppits® Öko-Sortiment.



www.toppits.at
Außen Toppits® – Innen Geschmack



ALLES ZU SEINER ZEIT

Der Saisonkalender

MIT ERNTEFRISCHEN PRODUKTEN DURCHS JAHR. Es gibt reichlich heimisches Obst und Gemüse. Wann was reif ist, zeigen wir hier.

Das Obst- und Gemüseangebot im Supermarkt ist enorm, es gibt nichts, das es nicht gibt – und das fast zu jeder Jahreszeit. Äpfel im Sommer, Erdbeeren im Winter, Paradeiser im Frühling und exotische Früchte sind sowieso jederzeit verfügbar. Doch muss das wirklich sein? Denn diese Vielfalt hat einen hohen Preis. Wir machen uns abhängig von Importen aus aller Welt, unterstützen den Obst- und Gemüseanbau in Regionen, die sowieso unter akutem Wassermangel leiden, und nehmen in Kauf, dass vieles um den halben Globus geflogen wird, was nachweislich das Klima zerstört.

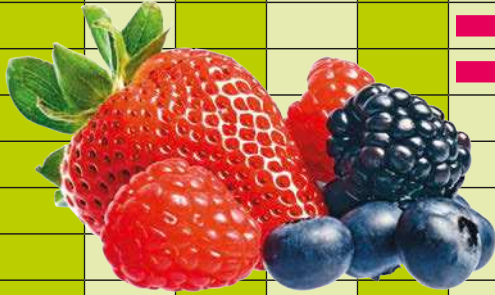
Wieso sind saisonale Lebensmittel besser?

Damit Obst und Gemüse über lange Strecken transportfähig bleiben, muss es unreif geerntet werden.

Das geht auf Kosten der enthaltenen Nährstoffe und Vitamine, der Frische der Produkte und vor allem des Geschmacks. Wir essen also Obst und Gemüse, das nach nichts schmeckt und kaum gesunde Inhaltsstoffe aufweist. Wenn wir uns darauf beschränken, was bei uns gerade reif ist, sparen wir Ressourcen, unterstützen die Landwirte in der Region und profitieren von geschmackvollen und nährstoffreichen Zutaten für unser Essen. Und wir können wertschätzen, was die Natur zu bieten hat, warten sehnsüchtig auf den ersten Spargel, freuen uns, wenn die Kirschen rot werden, und beobachten, wie langsam die Paradeiser heranreifen. Wer die Möglichkeit hat, selbst Gemüse und Kräuter zu pflanzen, sollte jetzt mit den Vorbereitungen beginnen. Für Basilikum oder Cocktailparadeiser reicht schon ein sonniges Plätzchen auf dem Balkon. ■

Obst

	Jänner	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Äpfel												
Birnen												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Kirschen												
Marillen												
Melonen												
Nektarinen												
Pfirsiche												
Preiselbeeren												
Rhabarber												
Ribiseln												
Stachelbeeren												
Weichseln												
Weintrauben												
Zwetschken												



Gemüse

Bohnen												
Brokkoli												
Eisbergsalat												
Erbsen												
Erdäpfel												
Fisolen												
Gurken												
Häuptelsalat												
Jungzwiebel												
Karotten												
Kürbis												
Mais												
Melanzani												
Paprika												
Paradeiser												
Spargel												
Spinat												
Zucchini												





Smoothie

2 Gläser, Zubereitung ca. 10 Minuten

- 4 Blätter Grünkohl (oder eine Hand voll Spinat)
- 2 Äpfel
- ¼ Salatgurke
- 1 EL Ingwer (gehackt)
- 200 ml Orangensaft
- 1 EL Limettensaft

1. Kohl grob schneiden. Äpfel vierteln und das Kerngehäuse entfernen.
2. Alle Zutaten in den Blender füllen und fein pürieren. Smoothie in Gläser füllen.

FRÜHLINGSKÜCHE

Wenn's schnell gehen soll

VITAMINE ZUM FRÜHSTÜCK, mittags Pasta, und am Abend gibt's Beef Tatar mit knusprigem Toast. So kommen Sie gut durch den Tag.

Pasta aglio, olio e peperoncino

2 Portionen, Zubereitung ca. 20 Minuten

- 250 g Spaghetti
- 6 Knoblauchzehen
- 1 Chili
- 1 kl. Bund Petersilie
- 4 EL Olivenöl
- 40 g Parmesan (gehobelt)
-

Salz

1. Pasta in reichlich Salzwasser bissfest kochen.
2. Inzwischen Knoblauch schälen und grob schneiden. Chili in Ringe, Petersilie fein schneiden. In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen, Knoblauch und Chili darin langsam anschwitzen. Salz zugeben. Pfanne vom Herd nehmen, Petersilie untermischen.
3. Pasta abseihen und in der Pfanne schwenken. Anrichten und mit Parmesan bestreuen.



Beef Tatar

2 Portionen, Zubereitung ca. 10 Minuten

- 200 g Rindsfilet
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Kapern
- 1 Essiggurke
- 1 EL Petersilie (*fein geschnitten*)
- 1 TL Dijonsenf
- 1 Dotter
- 4 Scheiben Toastbrot

.....

Salz, Pfeffer, Tabasco

1. Fleisch sehr fein schneiden. Zwiebel schälen. Zwiebel, Kapern und Gurke hacken. Fleisch, Zwiebel, Kapern, Gurke, Petersilie, Senf und Dotter verrühren. Mit Tabasco, Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Toastscheiben knusprig tosten und mit dem Beef Tatar servieren.



KÖSTLICHE REZEPTE AUF
WWW.OELZ.COM



Im Frühjahr
bewusst genießen.

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

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

Das Rezept zum Nachmachen und noch mehr Inspirationen gibt es jetzt auf www.oelz.com



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

Ölz der Meisterbäcker • www.oelz.com



DIE SCHÖNSTE JAHRESZEIT

Wein-frühling

DIE NATUR ZEIGT SICH UNBEINDRUCKT.

Überall sprießt und blüht es, die Weingärten erwachen zu neuem Leben, und der erste Jungwein ist trinkbereit. Da wir nun nicht zum Heurigen oder in die Buschenschank gehen können und alle Veranstaltungen rund um den Weinfrühling abgesagt sind, machen wir es uns zu Hause oder im Garten mit einem Gläschen Wein gemütlich.

Die Frühlingssonne und die angenehmen Temperaturen holen auch die Rebstöcke aus ihrem Winterschlaf. Die Winzer müssen sie nun hegen und pflegen, ausschneiden, hochbinden, vor Schädlingen und Krankheiten schützen und düngen.

Auch im Weinkeller gibt es jede Menge Arbeit, steht doch die Abfüllung der Weine an. Üblicherweise öffnen Ende April die Weingüter ihre Heurigen und Kellertüren, stellen Tische und Bänke in den Garten, es gibt Jungweinverkostungen und herzhafte Schmankerln. Viele Regionen des Landes laden zum obligaten „Weinfrühling“ mit Wanderungen, Kellertouren, Musik und Unterhaltungsprogramm. Im Mai wird dann vielerorts die Weinblüte gefeiert. All die wunderbaren Veranstaltungen sind heuer leider abgesagt, was aber kein Grund ist, Trübsinn zu blasen. Wer kann, macht einen ausgiebigen Spaziergang durch die idyllische Landschaft und erfreut sich an den Fortschritten der Natur, an den ersten Trieben und Blättern und wartet sehnsüchtig, bis die Trauben langsam heranreifen. Bis dahin nutzen Sie die Gelegenheit, bei den Winzern im Webshop zu bestellen, viele bieten jetzt auch Gratisversand oder kostenlose Hauszustellung an.

Tipp: Halten Sie es wie Johann Wolfgang von Goethe: „Das Leben ist zu kurz, um schlechten Wein zu trinken.“ Das fällt zum Glück nicht schwer, in Österreich keltert eine Vielzahl hervorragender Winzer großartige Weine.

Wein und gutes Essen gehören zusammen

Früher galt: Weißwein zu Geflügel und Fisch, Rotwein zu dunklem Fleisch und Käse, Süßwein zum Dessert. Nun geht man bei der Weinwahl eher auf die Zubereitungsart, aber auch auf die Beilagen ein. Oder man wählt einen Grünen Veltliner – mit dieser urösterreichischen Rebsorte liegt man fast nie falsch. Er wird zur Zeit auch international als einer der genialsten Speisenbegleiter gefeiert. Doch erlaubt ist, was schmeckt, und es macht großen Spaß, zu experimentieren. Immer mehr Restaurants bieten zu den Menüs eine Weinbegleitung an, das heißt, zu jedem Gericht serviert der Sommelier ein Glas Wein, das perfekt auf die unterschiedlichen Komponenten und Aromen der jeweiligen Zutaten abgestimmt ist. Dies ist zugleich die optimale Gelegenheit, sich glasweise durch das oft sehr umfangreiche Repertoire des Weinkellers zu verkosten. ■







KÄSE UND WEIN

Eine unschlagbare Kombination



Schnittkäse

wie Jerome, Mondseer, Morbier, Edamer und junger Gouda
Aufgrund des geschmeidig-schmelzigen Teigs und ausgewogenen Geschmacks passt dazu fast jeder Wein. Grüner Veltliner ist eine gute Wahl, Sauvignon Blanc sorgt für den perfekten Kontrast.

Edelschimmelkäse

wie Österkron, Roquefort, Gorgonzola und Stilton
Standard dazu ist Süßwein, wer gerne experimentiert, probiert einen kräftigen Rotwein oder einen körperreichen Weißwein.

Weichkäse mit Edelschimmelreifung

wie Camembert, Schlierbacher und Brie
Dazu bieten sich Rebsorten burgundischen Typs wie Rotgipfler, Neuburger, Roter Veltliner und kräftige Grüne Veltliner an.

Hartkäse

wie Emmentaler, Bergkäse, Comte und gereifter Gouda
Hier passen nicht nur kräftige Rotweine, sondern auch gereifte Weißweine. Ein wunderbares Geschmackserlebnis gibt's mit Eiswein oder einer Beerenauslese.

Weichkäse mit Rotkultur

wie Schlosskäse, St. Severin, Romadur und Taleggio
Weißweine mit deutlicher Restsüße und Würze bieten sich an, wobei Traminer der klare Favorit ist.

Frischkäse

wie Gervais, Ricotta und Cottage Cheese
Dazu darf es ruhig ein prickelnder Schaumwein sein, aber auch ein fruchtiger Rosé ist eine gute Wahl.

Weingartenmanager

Winzer Willi Opitz bietet Weingartenkurse an, in denen er seine persönlichen Erfahrungen teilt. Nachdem ihm derzeit wichtige Arbeitskräfte im Weingarten fehlen und vielen zu Hause ohnehin die Decke auf den Kopf fällt, holt er sich Unterstützung bei Weinliebhabern, Freunden und Kunden und bildet diese zum „Weingartenmanager“ aus. Beim Kurs mit maximal drei Teilnehmern pro Weingarten bekommen alle freiwilligen Helfer Handschuhe und eine MNS-Maske, die seine Tochter Angela selbst schneidert. Die Distanz zwischen den Personen wird durch die Drahtkultur, die 2,7 Meter beträgt, automatisch eingehalten. Im Mai und Juni geht's fleißig weiter: Laubarbeit, Ausdünnen und Entfernen der überschüssigen jungen Triebe und der Nebenaugen. Ende des Jahres, nach der Ernte, bekommen alle Weinhelfer von Willi Opitz ein Zertifikat überreicht und werden in den Club der „Opitzologen“ aufgenommen.

Weingut Willi Opitz
7142 Illmitz
St. Bartholomäusg. 18
www.willi-opitz.at



Fotos: Willi Opitz, Gerd Krauskopf



Verkostung und Weingartentour

Am Weingut Sattlerhof im steirischen Gamlitz freut man sich auch in harten Zeiten über Besuch. Das Winzerteam bietet interaktive Live-Verkostungen und Weingartentouren an. Und im Verkostungsraum kann man sich via „Zoom-Videochat“ (Mo.–Fr., 15–17 Uhr) beraten lassen, gekaufte Weine gemeinsam verkosten oder einfach plaudern und fachsimpeln. Die Weine gibt's im Onlinshop zu Ab-Hof-Preisen inklusive Frei-Haus-Zustellung.

Weingut Sattlerhof, 8462 Gamlitz, Sernau 2a
www.sattlerhof.at

**GROSSE KUNST.
OHNE ALLÜREN.**



WINEinMODERATION
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 Ursprungsbe-

zeichnung – zu erkennen an der rotweiß-roten Banderole auf der Kapsel und der staatlichen Prüfnummer auf dem Etikett.

oesterreichwein.at

ÖSTERREICH WEIN
Große Kunst. Ohne Allüren.





GEHT'S DEN KÜHEN GUT, SCHMECKT'S URGUT

Heumilch im Einklang mit der Natur

HEUWIRTSCHAFT ist die ursprünglichste Form der Milcherzeugung. Seit Jahrhunderten erfolgt die Fütterung der Tiere angepasst an den Lauf der Jahreszeiten.

Heumilchkühe kommen im Sommer auf Weiden und Almen. Dort genießen sie frische Luft, klares Wasser und eine Vielzahl an saftigen Gräsern und Kräutern. Währenddessen beginnt im Tal die Heuernte, die Wiesen werden gemäht, das Gras getrocknet und das so gewonnene Heu in Scheunen gelagert.

Im Winter werden die Tiere mit Heu gefüttert. Als Ergänzung erhalten sie mineralstoffreichen Getreideschrot. Vergorene Futtermittel wie Silage sind strengstens verboten. Aber nicht nur mit artgemäßer Fütterung verwöhnen die Heumilchbauern ihre Tiere. Auch ausreichend Bewegung, gemütliche Ruheplätze, eine persönliche Betreuung sowie das Verbot der dauernden Anbindehaltung sorgen für Wohlbefinden und lassen Kuhherzen höherschlagen.

Eine „garantiert traditionelle Spezialität“:



Die Heuwirtschaft überzeugte auch die Europäische Union. Sie hat Heumilch mit dem EU-Gütesiegel g.t.S. – garantiert traditionelle Spezialität – ausgezeichnet. Heumilch g.t.S. ist somit für Konsumenten ein Garant für noch mehr Qualität und Unverfälschtheit.



Artgemäße Fütterung macht den Unterschied!

Kühe sind Wiederkäuer. Ihre natürliche Nahrungsgrundlage sind frische Gräser und Kräuter, die sie im Sommer auf den Wiesen, Weiden und Almen finden. Im Winter bekommen sie dieses aroma- und artenreiche Futter in Form von Heu. Als Ergänzung erhalten sie Getreideschrot, der aus Europa stammen muss und kontrolliert gentechnikfrei ist. Vergorene Futtermittel wie Silage sind strengstens verboten.

Auslauf für Heumilchkühe!

Die Bewegungsmöglichkeit auf Wiesen, Weiden und Almen mit frischer Luft und wärmender Sonne ist für die Tiergesundheit von größter Bedeutung. Unsere Heumilchkühe sind im Laufstall oder haben mindestens 120 Tage Auslauf übers Jahr zur Verfügung. Eine dauernde Anbindehaltung ist verboten.



Persönliche Betreuung ist uns wichtig!

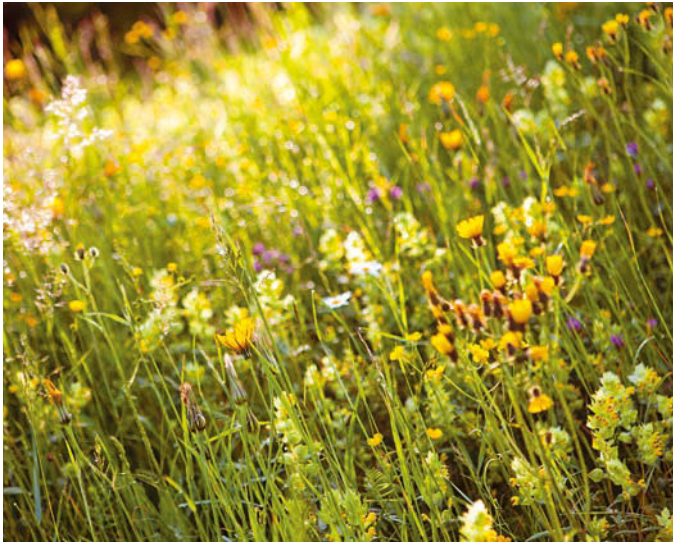
Dank der kleinen Tierbestände kennen Heumilchbauern die jeweiligen Eigenheiten und Vorlieben ihrer Kühe. Damit sich Hanni, Alma und Vroni wohlfühlen, wird für ein angemessenes Stallklima mit viel Frischluft und ausreichend Platz gesorgt. Auch ein gemütlicher Liegeplatz ist wichtig, da Heumilchkühe die Hälfte des Tages mit Ruhen und Liegen verbringen.

Frisches Wasser fürs Wohlbefinden!

Kühe brauchen bis zu 120 Liter Wasser pro Tag, damit sie sich wohlfühlen. Frisches Wasser ist für Heumilchkühe im Stall oder auf der Weide immer gut erreichbar und steht in ausreichendem Maß zur Verfügung. Darauf schauen die Heumilchbauern.







Artenreiches Futter für genussvolle Produkte

Je höher der Artenreichtum im Futter ist, desto besser die Qualität und das Aroma der Milch. Das schmecken nicht nur die Kühe, auch zahlreiche Geschmackstests und Blindverkostungen kommen auf dieses Ergebnis.



Wussten Sie, dass ...

... Käsemeister seit jeher auf die besondere Güte von Heumilch g.t.S. schwören? Denn durch den konsequenten Verzicht auf vergorene Futtermittel kann Käse ohne Zusatz von Konservierungsmitteln und ohne intensive mechanische Behandlung hergestellt werden und ist daher besonders gut für die Herstellung von lang gereiften Käsespezialitäten geeignet.

Die Auswahl an Käsespezialitäten ist riesig. Von bekannten Sorten wie Frischkäse, Camembert, Emmentaler oder Bergkäse bis hin zu regionalen Spezialitäten wie Graukäse, Bachensteiner oder Rässkäse reicht das Heumilch-Sortiment. Und wie lässt sich Käsefreunden eine Auswahl an feinsten Käsespezialitäten am besten präsentieren? Mit einer perfekt angerichteten Käseplatte! Egal, ob als Vorspeise, Hauptgang oder zum Dessert serviert, bietet man Käsefreunden mit einer Auswahl an feinsten Heumilch-Käsesorten ein besonderes Geschmackserlebnis.

TIPPS DES MONATS:

Heumilchkäse perfekt angerichtet!

IM NEUESTEN HEUMILCH-REZEPTHEFT dreht sich alles um die kreative Zubereitung von Käseplatten. Neben wissenswerten Infos über die geeignete Sortenauswahl, der richtigen Schneidetechnik und die sinnvolle Anordnung der Käsestücke, gibt es auch hilfreiche Tipps für die fachgerechte Lagerung von Käse. Auch Empfehlungen für passende Begleiter, wie Obst, Getränke, Brot oder Gelees, sind für jedes einzelne Käseplatten-Rezept nachzulesen.

Heumilch-Käseplatte „Guten Morgen“

Für diese Käseplatten werden milde Heumilchkäse ausgewählt und für 4 Personen 900 g Käse verwendet. Gibt es neben der Käseplatte noch weitere Speisen, kann die Käsemenge reduziert werden.

- 200 g Heumilch-Emmentaler jung
- 200 g Heumilch-Rahmkäse
- 200 g Heumilch-Schnittkäse im Blumenmantel
- 200 g Heumilch-Camembert
- 100 g Heumilch-Frischkäse

1. Heumilch-Emmentaler und Heumilch-Rahmkäse in Dreiecksstücke schneiden.
2. Beim Schneiden des Heumilch-Schnittkäses im Blumenmantel darauf achten, dass jedes Käsestück auch einen Rindenanteil mit Blumen erhält.
3. Weichkäse schmilzt nach dem Anschneiden schnell, deshalb vom Heumilch-Camembert am besten nur ein paar Stücke vorbereiten und ein Messer zum Nachschneiden bereithalten.
4. Heumilch-Frischkäse verrühren, in eine kleine Schüssel füllen und kaltstellen. Erst kurz vor dem Servieren wieder an die Raumtemperatur gewöhnen.

Beigaben:

Zu dieser Käseplatte mit milden Käsesorten harmonisiert ein Kräutertee wie zum Beispiel Minztee sehr gut, besonders wenn die Platte zum Frühstück serviert wird. Als Brotbegleitung eignet sich knuspriges Baguette hervorragend.

Tipp:

Es muss nicht immer das ganze Käsestück vorgeschnitten werden. Auch Stücke im Ganzen machen sich auf Platten gut. Messer zum Nachschneiden bereithalten!



Kostenlos bestellen:
Das Heumilch-Rezeptheft
„Käseplatten“ kann
kostenlos unter
www.heumilch.at
bestellt werden.



Vitamin- und vor allem ballaststoffreiche Kost ist eine Wohltat für unsere Mitte und stärkt nachhaltig unsere Immunabwehr.

DAS SCHMECKT UNSEREM

Immunsystem

DU BIST, WAS DU ISST. Gerade in Zeiten wie diesen ist eine funktionierende Immunabwehr das Um und Auf. Mit der richtigen Ernährung können wir ihr gezielt unter die Arme greifen:

Wenn Viren an jeder Ecke lauern, ist eins besonders gefordert: unsere Immunabwehr. Noch bevor Erreger sich den Weg in unseren Organismus bahnen, dort ihr Handwerk verrichten und uns krank machen, schrillen bereits die Alarmglocken – spezielle Immunzellen werden ausgesandt und eliminieren den Eindringling an Ort und Stelle. Soweit die Theorie. Die Praxis ist wie so oft eine andere: Während unser Organismus es zu dieser Jahreszeit für gewöhnlich der Natur gleichtut und zu neuer Höchstform aufblüht, haben die häusliche Isolation der letzten Wochen, der damit verbundene Bewegungsmangel sowie die geringe Sonneneinstrahlung Spuren hinterlassen. Unsere Abwehrkräfte hinken gewissermaßen hinterher.

Alles auf Anfang

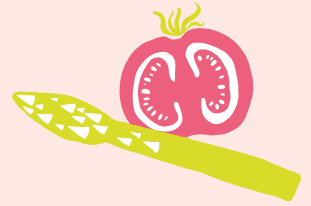
Warum das so ist? Die kalte Jahreszeit, in der ein lukullischer Hochgenuss den nächsten jagt und das Sofa zum engsten Verbündeten wird, verlangt unserem Organismus oder, besser gesagt, unserem Darm so einiges ab. Als wäre das nicht ohnehin genug, geht die kalte Jahreszeit aufgrund der aktuellen Lage – Stichwort Coronavirus – heuer gefühlt in die Verlängerung. Und das bleibt nicht ohne Folgen: Mit rund 70 bis 80 Prozent aller Immunzellen beherbergt unser

beachtliches Verdauungsorgan, das zu weit mehr als der Verdauung von Speiseresten im Stande ist, den größten Teil unseres Immunsystems. Trägheit und einseitige Kost versetzen unsere Mitte in eine Art „Winterschlaf“ – wir sind müde, abgeschlagen und anfälliger für Infekte.

Die gute Nachricht: Wir sind der Situation nicht einfach schutzlos ausgeliefert! Denn durch die richtige Ernährung lässt sich unserem Darm gezielt auf die Sprünge helfen, so dass auch er mit Schwung ins Frühjahr startet. Was es dazu braucht? Vor allem pflanzenbasierte Kost bekommt unserer Mitte – die unverdaulichen Pflanzenfasern (Ballaststoffe; ideal sind Hülsenfrüchte) sind die Nahrungsgrundlage der „guten Darmbakterien“, die gemeinsam mit anderen Bakterien das Mikrobiom, die Darmflora, bilden. Wer die kleinen Helferlein hegt und pflegt, hilft ihnen, die Überhand zu behalten, und hält so seine Darmflora im Gleichgewicht. Sollte bereits ein Ungleichgewicht herrschen, verhelfen sogenannte Probiotika (lebende Mikroorganismen), die vor allem in fermentierten Lebensmitteln (z. B. Sauerkraut) enthalten sind, der Darmflora auf Vordermann.

Übrigens: Spezielle Präparate, die reich an Ballaststoffen und Probiotika sind, gibt's in der Apotheke. Was Sie sonst noch tun können, um Ihrer Mitte unter die Arme zu greifen, verraten wir rechts! ■

Starke Mitte, starke Abwehr!



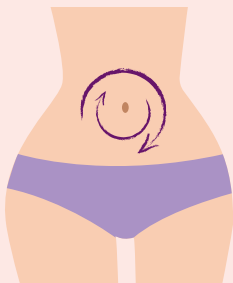
SO GUT SCHMECKT FRÜHLING!

Das Beste: Spargel, Lauch, Rhabarber & Äpfel haben nicht nur Saison und schmecken oben-drein gut, sondern sind besonders für unseren Darm bzw. dessen Bewohner willkommenes Futter. Die enthaltenen Pflanzenfasern, auch als Ballaststoffe bekannt, dienen ihnen als Nahrungsgrundlage. Hier gilt: Schmeckt gut tut gut!

DARM GUT, ALLES GUT! Mit diesen Tipps halten Sie Ihre Mitte im Gleichgewicht, die Verdauung am Laufen und geben Krankheitserregern selbst in schweren Zeiten keine Chance. Probieren Sie's aus!

STARTHILFE AM MORGEN!

Ein Glas lauwarmes Wasser am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen – und zwar in Form unangenehmer Verdauungsbeschwerden, die Resultat unserer Inaktivität sind. Auf nüchternen Magen getrunken, bringt es den Stoffwechsel auf Trab und regt die Verdauung an. Einem schwungvollen Start in den Tag steht somit absolut nichts im Weg!



WER RASTET, DER ROSTET!

Das gilt auch für unseren Darm. Wie wir ihn trotz Bewegungsmangels aktivieren und seine Funktionen am Laufen halten? Wohltuende Massagen im Uhrzeigersinn (Verdauungsrichtung) regen die Darmperistaltik an und helfen uns dabei.

AUF DIE MATTE, FERTIG, LOS!

Während draußen alles zu neuem Leben erwacht, sollen wir daheim versauern? Fehlanzeige! Für Sport gibt es selbst in Isolationszeiten keine Ausreden. Work-outs innerhalb der eigenen vier Wände helfen uns dabei, fit zu bleiben, und bringen Kreislauf sowie Darm in Schwung. Fenster auf & los geht's!



Immun-Elan aus dem Darm

Promotion

Unser Darm ist das Zentrum unserer Immunabwehr und beherbergt den Großteil der Immunzellen. Darüber hinaus bildet die Darmflora mit Milliarden „guter“ Bakterien gemeinsam mit der Darmschleimhaut eine starke Schutzbarriere gegen fremde Keime. Daher ist es gerade jetzt wichtig, dem Darm Gutes zu tun!

MULTIflora® Darmmanager liefert Ihrer Darmflora 2 Milliarden wichtiger Bakterien pro Portion. Vitamin B8 (Biotin) trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute, wie der Darmschleimhaut, bei.

In Ihrer Apotheke.

MULTI
www.multi.at





Bleib frisch.



ich
F Ü R
dich

Wir halten zusammen!

ichfürdich.at bringt in der Coronakrise gefährdete Personen mit hilfsbereiten Menschen aus ihrer Nähe zusammen.

So schützen wir gemeinsam unsere **Eltern & Großeltern** und versorgen sie **schnell & unbürokratisch** mit notwendigen Einkäufen.

Melde dich an, wenn du Hilfe brauchst oder helfen möchtest.

ichfürdich.at

Eine Herzensangelegenheit von

tv media

News

woman

GUSTO

auto
revue

trend.

Just
auf LEBEN

e media

SUNLIME
WEB INNOVATIONS



NIVEA

40%

SELBSTBEWUSST

100% HAUTIDENTISCH
100% DU

35%

WITZIG

25%

NACHDENKLICH

NIVEA Q10 POWER

MIT HAUTIDENTISCHEM Q10 + KREATIN

- ✓ **STRAFFERE HAUT** NACH 2 WOCHEN
- ✓ **GEMILDERTE FALTEN** NACH 4 WOCHEN
- ✓ **INTENSIV MIT FEUCHTIGKEIT** VERSORGTE HAUT

ENTDECKE DIE NEUE NIVEA Q10 APP

NIVEA.AT/Q10

