

ÖSTERREICHS ERSTES FOOD MAGAZIN

# GUSTO

So schmeckt  
der JUNI

Alle Rezepte  
**3 mal**  
getestet

## Grillen mal anders

LEICHTE DESSERTS  
Für warme Sommertage

WÜRZIGE TACOS  
Für Mexiko-Liebhaber

SCHÖNE BLUMEN  
Für den Tisch und die Wand

Österreichische Post AG NZ 0220202933 M. VGN Medien Holding GmbH, Taborstraße 1-3, 1020 Wien Retouren an Postfach 100, 1050 Wien

4,80 Euro









# Liebe Leserinnen und Leser!

Zwei Meinungen – diesmal zum Thema **Grillen**



**Anna Wagner**

wagner.anna@gusto.at

**Chefredakteurin**

**Wolfgang Schlüter**

schlueter.wolfgang@gusto.at

**Herausgeber**

Schlü, habe ich dir schon mal gesagt, dass ich dich um deinen Garten beneide? Denn ich gestehe, ich bin ein riesen Grill-Fan. Die Vielfalt der Speisen, der Geschmack von saftigen Steaks in Kombination mit köstlichen Salaten. Am liebsten natürlich mit Freunden und einer guten Flasche Wein. Leider habe ich weder einen Garten noch einen Balkon. Nachdem wir bei Beginn dieser Ausgabe noch nicht abschätzen konnten, wann wir wieder zu einer Art von Normalität zurückkehren und Freunde (zum Beispiel mit Garten) besuchen dürfen, wollte ich unbedingt eine Grill-Geschichte machen, für die man eben keinen Grill und Garten braucht. Sie verstehen mich, oder? :-). Ab Seite 56 sehen Sie das Ergebnis und ich kann Ihnen versichern, es war wirklich fast so gut wie die klassische Art!

Dann möchte ich Ihnen gerne noch unsere Taco-Geschichte ab Seite 44 ans Herz legen. Der Geschmack dieser kleinen gefüllten Weizenfladen katapultiert Sie gedanklich sofort in den Süden und stillt ein wenig das vorhandene Fernweh.

*Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit unseren Rezepten und hoffe, Ihnen auch mit dem ein oder anderen eine besondere Freude machen zu können! Bleiben Sie bitte gesund und alles Liebe! Ich freue mich auch in der nächsten Ausgabe wieder auf Sie!*

*Anna Wagner*

Endlich ist es wieder so weit! Lang erwartet und heiß ersehnt von allen kulinarischen Freiluftfanatikern. Die Rede ist von der Sommeraktivität Nummer 1, dem Grillen. Alle Kochbegeisterten drängen nach draußen und bringen ihre Griller auf Vordermann. Glücklicherweise all jene, die einen Garten, ein Stückchen Wiese oder zumindest einen Balkon ihr Eigen nennen können. All jene die darauf nicht zurückgreifen können, sind klar im Nachteil. Anna wäre nicht Anna :-), wenn sie nicht auch dafür eine geniale Lösung gefunden hätte. Für mich bedeutet es aber nun wieder, ab in den Garten, raus mit meinem treuen Weggefährten, dem unverwüstlichen Holzkohlegrill (ja, Sie hören richtig, ich habe es immer noch nicht geschafft, mich von ihm zu trennen), um ihn für die kommenden Einsätze fit zu machen. Nicht nur in der aktuellen Ausgabe, sondern auch auf unserer Homepage, in der Facebook-Gruppe „Wir sind GUSTO“ und in unserem Newsletter finden Sie viele Rezepte rund um das Thema. Wir haben an fast alles gedacht und hoffen, dass Sie an dieser Ausgabe genauso viel Freude haben werden wie wir. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen weiterhin viele genussvolle und nun auch wieder in größerer Runde gesellige Stunden mit den abwechslungsreichen Rezeptideen unserer Ausgabe!

*Wolfgang Schlüter*

Wir freuen uns, wenn Sie unserer Facebook-Gruppe „Wir sind GUSTO“ beitreten. Mehr dazu finden Sie auf Seite 11.





24

Coverfoto: Barbara Ster

# Inhalt

## 16 Knackig & frisch – Spargel

- 18 Kalbsschnitzel mit Spargel und Orangen-Estragonsauce
- 20 Scholle im Sesam-Weinteig mit Paprikasauce und grünem Spargel
- 22 Palatschinken mit grünem Spargel, Schmorparadeisern und Käsesauce
- 24 Crostini mit Ricotta und grünem Spargel

## 26 Zwerg am Herd

- 27 Krebs im Sand

## 30 Coole Desserts

- 32 No bake Cheesecake mit Beeren und Cantuccini
- 34 Gurken-Holunder-Granita
- 36 Himbeer-Semifreddo mit Pistazien
- 38 Wassermelonen-Popsicles
- 40 Geschmorte Sommerfrüchte mit Honigjoghurt



32

## 42 Fiésta Mexicana

- 44 Pez borracho – Zander, Kichererbsen und Tequila
- 46 Viva México – Rind, Gemüse und Curry
- 48 La vida es bella – Karfiol, Süßkartoffel und Cashews
- 50 El sol brillante – Kabeljau, Kohl und Honig
- 52 Pato divertido – Ente, Mango und Bohnen
- 54 El Gorrino – Schwein, Rotkraut und Zwiebeln

## 56 Grillen mal anders

- 58 Seeteufel-Toast mit Pimentos
- 60 Bruschetta mit Salsiccia und Currysauce
- 62 Lachs-Garnelenburger mit Wasabi-Mayonnaise und Honiggurken
- 64 Kalbsmedaillons mit Karfiol, Gemüsesalsa und Kräutersalat
- 66 Flammkuchen mit Spargel, Zwiebeln und Kerbel





54



62



26

## Standards

- 3 Editorial
- 6 Neues im Juni
- 14 Urlaubsträume – Gewinnspiel
- 68 Vielen Dank für die Blumen!
- 82 Vorschau & Impressum

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



# *Deshalb lieben wir* **den JUNI ...**

Wir stellen Ihnen tolle Hotels, neue Lokale, innovative Produkte, interessante Bücher und andere Neuigkeiten vor. Es gibt viel Spannendes zu entdecken und zu gewinnen!



Fotos: Gerry Wolf, Sattlerhof



## **PICKNICK IM WEINGARTEN**

.....  
**Tipp für Genießer**

Wenn schon mit Abstand, dann an einem der – mit Abstand – schönsten Plätze der Südsteiermark. **Die Familie Sattler lädt zum individuellen Picknick im Weingarten und packt dafür feine Picknick- bzw. Jausenkörbe** (jeweils für 2 Personen) mit Getränken, Gläsern, Besteck und einer Decke. Der Picknickkorb beinhaltet ein ganzes Backhendl mit Vogerl- oder Erdäpfelsalat samt Mineralwasser, der Jausenkorb steirisches Beef Tatar, Sauerteigbrot, Rohwurst vom eigenen Lamm und Schärdinger Asmonte Affineur-Käse. Dazu gibt's in beiden wahlweise eine Flasche Muskateller, Sauvignon blanc oder Apfelsaft (mit Wein € 45,-; mit Apfelsaft € 38,-).

**Genießerhotel, Restaurant und Wirtshaus am Sattlerhof**  
8462 Gamlitz, Sernau 2  
[www.sattlerhof.at](http://www.sattlerhof.at)



# JETZT WIRD GESPEIST IM WIENER VOLKSGARTEN – ABER NICHT GETANZT!

.....

## Neueröffnung

Dass die Corona Krise auch erfinderisch macht, zeigt das neue Projekt von TV-Koch Alexander Kumptner und den Machern vom Club Volksgarten.

„Nachdem wir bis jetzt nicht wissen, wann wir unseren klassischen Betrieb wieder öffnen dürfen, mussten wir erfinderisch werden. Und Alex hat unsere Idee vervollständigt und komplementiert“, lässt uns Eventmanager Ali Pasha vom Volksgarten wissen! Club-Flair trifft auf neapolitanische Küche. Der Name ist Programm: **Pizza senza Danza – Pizza ohne Tanz, dafür mit viel Amore und guter Musik.**

Ab Anfang Juni soll es im Garten der Säulenhalle Pizza und italienische Köstlichkeiten geben. In der einzigartigen Location mitten in Wien – mit atemberaubendem Blick auf den Rosengarten im Volksgarten und das Wiener Rathaus – lässt es sich mit einem spritzigen Aperitivo und einer köstlichen Pizza herrlich verweilen. „Wir wollen mit guten Pizzen und stimmungsvoller Musik unsere Gäste auf andere Gedanken bringen. Da wir alle riesige Italien-Fans sind, war es naheliegend, das Flair unseres Nachbarlandes in einen der schönsten Gärten Wiens zu bringen“, so Alexander Kumptner über das Pop-Up-Restaurant.

### Pizza senza Danza

1010 Wien, Heldenplatz, Säulenhalle im Volksgarten  
Dienstag bis Sonntag 11 – 23 Uhr



Philipp Schwarzendorfer (Gastronomieleitung Volksgarten), Ali Pasha (Eventmanager Volksgarten), Michael Böhm (Besitzer Volksgarten) und Alexander Kumptner bilden das Team des Pop-Up-Projekts.





## DER GESCHMACK DES SÜDENS

WERBUNG

Produktipp

BONA Olivenöl überzeugt mit einem mild-fruchtigen, vollmundigen Olivengeschmack und ist bestens für Salate, mediterrane Gerichte, Pasta, Pizza oder zum Verfeinern von Vorspeisen geeignet. Das BONA unter den Olivenölen ist naturbelassen aus der ersten kalten Pressung und entspricht als extra natives Olivenöl den hohen Standards der BONA Qualitätsgarantie. Gepresst aus den besten Oliven – frisch nach der Ernte!

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



## SELBST IST DIE BARISTA

WERBUNG

Produktipp

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.**

## MACHEN SIE'S MIT thermomix

Flammkuchen mit roten Zwiebeln und Trauben



Zubereitung 1 Stunde 25 Minuten

WERBUNG

- ♦ 230 g Dinkelmehl (glatt, etwas mehr für die Arbeitsfläche)
- ♦ 30 g Olivenöl (etwas mehr zum Einfetten)
- ♦ 120 g Wasser
- ♦ 1 TL Salz
- ♦ 1 rote Zwiebel (ca. 200 g)
- ♦ 150 g blaue Trauben
- ♦ 150 g Ziegenweichkäse (z.B. Ziegencamembert)
- ♦ 40 g Walnüsse (halbiert)
- ♦ 2 EL frische Rosmarinnadeln
- ♦ 3 schwarze Pfefferkörner
- ♦ 2 Pimentkörner
- ♦ 250 g Crème fraîche
- ♦ 1 TL Zitronenschale (gerieben oder 1 TL Zitronensalzpaste, selbst gemacht)
- ♦ 4 TL Honig



1. Dinkelmehl, Olivenöl, Wasser und ½ TL Salz in den Mixtopf geben und Teig 1 Min. kneten. Teig mit den Händen zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und ruhen lassen.
2. Backofen auf 200°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
3. Rote Zwiebel in dünne Scheiben schneiden, Trauben halbieren und Ziegenweichkäse in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden.
4. Walnüsse in den Mixtopf geben, 2 Sek./Stufe 5 zerkleinern und in eine Schüssel umfüllen.
5. Rosmarin, Pfeffer- und Pimentkörner in den Mixtopf geben und 30 Sek./Stufe 9 zerkleinern.
6. Crème fraîche, Zitronenschale und ½ TL Salz zugeben und 10 Sek./Stufe 5 mischen.
7. Flammkuchenteig in 4 Stücke teilen. Jedes Stück auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem länglichen, dünnen Fladen ausrollen und auf die vorbereiteten Backbleche legen. Fladen mit Crème-fraîche-Mischung bestreichen. Die Ränder mit Olivenöl einpinseln. Zwiebelscheiben, Käsescheiben und je 1 EL zerkleinerte Walnüsse auf den Flammkuchen verteilen und je 1 TL Honig darüberträufeln. Fladen nacheinander zuerst 10 Minuten (200°C) backen, dann Weintraubenhälften darauflegen und weitere 5-8 Minuten fertig backen, bis sich die Ränder und der Käse goldbraun färben.





# BLAUFRÄNKISCH FOREVER

## Winzertipp

**Weine von Hand** – so das Motto des dynamischen **Winzerduos Dominik Gober und Gerald Freinbichler**. Sie haben sich bei Franz Weninger, einem wahren Meister seines Faches, kennengelernt und betreiben nun das kleine Weingut in Horitschon. Die Weingärten befinden sich in Neckenmarkt und Horitschon. Mit viel Engagement produzieren sie durch die Bank elegante und subtile Spitzenweine. **Besondere Aufmerksamkeit genießt regionalbedingt natürlich der Blaufränkisch.** Die Trauben für den Horitschon Blaufränkisch kommen aus den Parade-Rieden Dürrau, Hochäcker und Kirchholz, die für den Neckenmarkter von den Rieden am Neckenmarkter Hochberg. Bei der Produktion legen die beiden Winzer großen Wert auf Authentizität, Frucht, Kraft und Komplexität des Weins. Keinesfalls zu verachten und auch unbedingt zu verkosten sind die Veltliner sowie die roten und weißen Cuvées der beiden.



**Gober & Freinbichler Wein OG**  
Bachgasse 10  
7312 Horitschon  
[www.weinevonhand.at](http://www.weinevonhand.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](http://oesterreichwein.at)

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



# NACHHALTIGKEITS-SORTIMENT

## Nachwachsend und umweltfreundlich

Die neue Toppits®Öko Frischhaltefolie und die Toppits®Öko Gefrierbeutel bestehen zu 70 % aus nachwachsenden Rohstoffen pflanzlichen Ursprungs. Die Toppits®Recycling Alufolie wird aus 98 % recyceltem Aluminium hergestellt. Um die bekannte Qualität sicherzustellen, werden ausschließlich hochwertige industrielle Recyclate regeneriert. Die neuen Produkte zeichnen sich außerdem durch eine umweltverträgliche Verpackung aus: Der Karton besteht aus mindestens 95 % Recyclingpapier und ist zu 100 % recycelbar.

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



Elfi Kellermayr aus Ansfelden hat unsere **Spinatknödel mit Wachteleiern und Erdäpfelsauce** aus dem Jänner-GUSTO etwas abgewandelt und statt Spinat Bärlauch verwendet. Einfach köstlich!

## NACHGEKOCHT

### Von Lesern gekocht und fotografiert

Wenn GUSTO-Leser eines unserer Rezepte probieren, begeistert sind und uns dann auch noch ein Bild davon schicken – dann ist die Freude in der Redaktion ganz besonders groß! Schließlich ist das Feedback unserer Leser das Allerwichtigste für uns und hilft uns dabei, Gerichte für unsere weiteren Ausgaben zu kreieren. Durch Ihr Feedback erkennen wir, welche Rezepte Sie speziell interessiert haben. Wir freuen uns schon jetzt auf Ihre Bilder zu der aktuellen Ausgabe :-)

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



Alexandra Mares aus Wien hat die **Ribiseltarte mit Haselnussfrangipane** aus unserem Mai-GUSTO gebacken. Optisch genauso wie geschmacklich ein Highlight!



BEI NAGELPILZ

## DIE LÖSUNG FÜR NAGELPILZ!

- ✓ wirkt rasch
- ✓ schützt vor Neuinfektionen
- ✓ einfach anwendbar



• Mit praktischem Pinsel-Applikator



**Burgit. Einfach gut für meine Füße!**

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

Medizinprodukt. Gebrauchsanweisung beachten. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.  
\*klinische Studie, n=50





## FRUCHTIGE UNTERSTÜTZUNG

### Aktion von Pago

Um der heimischen Gastronomie über Corona bedingte Umsatzrückgänge hinwegzuhelfen, hat der renommierte Fruchtsafthersteller 1000 Gutscheine von Gastronomen erworben – und diese Konsumationsgutscheine in Höhe von je 30 Euro können Sie jetzt in Form eines Gewinnspiels auf kronehit gewinnen. Ob's der erste Cappuccino, ein fruchtiges Pago oder das frischgezapfte Seiderl Bier ist: Mitspielen lohnt sich.

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



## HAUSBAR

### Neueröffnung

Nach jahrelanger Umbauphase im Künstlerhaus Wien hat sich auch das kulinarische Angebot im geschichtsträchtigen Gebäude erweitert. Sommerliches Highlight der neu eröffneten HAUSBAR ist dabei der Gastgarten zwischen Künstlerhaus und Musikverein. Dort kann man ab sofort jeden Freitag und Samstag ein fünfgängiges Dinner (inklusive veganer Alternative) mit innovativer Getränkebegleitung genießen oder sich am Wochenende zum Brunch treffen.

**Bekocht wird man dabei von Oliver Mohl** (vormals The NoMad Hotel New York) und **Kochbuchautorin Parvin Razavi.**

**HAUSBAR Wien**  
1010 Wien, Karlsplatz 5  
[www.hausbar-wien.at](http://www.hausbar-wien.at)



## 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!“**



# HOLZAPFEL TO GO

## Gourmetpaket aus der Gutshofküche

Küchenchefin Karin Irk und Gastgeberin Barbara Holzapfel packen ein genussvolles Rundum-Paket für ein feines Picknick bei Wanderungen und Radtouren in der Wachau, für die Terrasse oder als Mitbringsel für Freunde. Es enthält legendäre Köstlichkeiten aus der Gutshofküche, ausgewählte Weine des eigenen Weingutes, Recycling-Geschirr, Öko-Besteck und Gläser. Etwa die **Etagere für Zwei** mit Aufstrichen, Räucherfischttatar, Schinken aus der eigenen Räucherei, Salat, Käse, Sauergemüse, Saumaise, Blunzn-Krautstrudel, selbstgebackenem Vollkornbrot und zwei Wachauer Laberl, Marillenkuchen und 2 Flaschen Mineralwasser (€ 120,-). **Brottopf gefüllt** mit Salat und gebratenen Speckmarillen, 1 Flasche Rosé Pink 2019 und 1 Flasche Mineralwasser (€ 22,-). **Spargel-Spinatkuchen** mit Kräuter-Dip, 1 Flasche Grüner Veltliner Achleiten Federspiel 2019 und 1 Flasche Mineralwasser (€ 26,-).

**Weingut Holzapfel im Prandtauerhof**  
3610 Weißenkirchen, Prandtauerplatz 36  
[www.holzapfel.at](http://www.holzapfel.at)



WERBUNG



## RUPP CHEDDAR CHILI

Österreichs feurigste Käsescheibe ist zurück im Regal!

Ganz dem Trend folgend bringt Rupp zur Grill- und BBQ-Saison wieder die beliebte Rupp Käsescheibe mit würzig-scharfer Chili-Note und leckerem Cheddar zurück auf den Markt, aber vor allem auf den Burger der Österreicher. Die klein geschnittenen Jalapenos-Stücke bringen eine angenehme Schärfe in den cremigen Cheddar-Käse. Würzige Abwechslung auf Burger, Toast und Sandwich sind damit garantiert. Einzeln verpackt bleiben die acht Scheiben dennoch lange frisch, sollte doch mal was übrigbleiben.

Weitere passende Rezeptideen finden Sie unter [www.rupp.at](http://www.rupp.at)

## Gemüseburger

### Rezept für 2 Personen:

- je ¼ Melanzani und ¼ Zucchini, in 0,5 cm dicke Scheiben geschnitten
- je ½ Paprika rot und gelb, halbiert, entkernt und geschält
- Olivenöl zum Braten, sowie Salz
- 3 Knoblauchzehen
- 6 Scheiben Rupp Cheddar Chili
- 2 EL Rupp Feinster Streich mit Gouda
- 1 EL Basilikum Pesto
- 2 Burger Buns

**Zubereitung:** Melanzani, Zucchini, Paprika rot und gelb nach und nach mit Olivenöl und Knoblauch in einer Pfanne braten; mit Salz würzen. Währenddessen Rupp Feinster Streich mit Gouda und Basilikum Pesto vermischen. Buns auf der Schnittfläche kurz rösten und mit Gouda – Basilikumcreme bestreichen. Abwechselnd mit Gemüse und Cheddar Chili Scheiben belegen. Im auf 170°C vorgeheizten Backrohr oder Sandwichmaker solange erhitzen, bis der Käse zu schmelzen beginnt.





## GARTEN & BALKON

Buchtipps

Mit viel Leidenschaft hat Eva Brenner Lieblingsobjekte für den Garten entworfen, die sich anhand der Step-by-Step-Anleitungen

zu Hause selbst umsetzen lassen (wer notwendige Geräte nicht daheim hat, leiht sie einfach bei Freunden oder im Baumarkt). **Es geht ihr darum, dekorative Objekte mit praktischem Nutzen zu verbinden.** So sorgen die einen für tolles Licht, die anderen eignen sich perfekt für die Gartenparty oder machen sich als eleganter Sichtschutz nützlich. In Sachen „Upcycling“ kommen alte Waschmaschinentrommeln, das Innenleben von Thermoskannen oder einfach alte Ledergürtel zum Einsatz.

### Meine besten DIY-Projekte für Garten und Balkon

Draußen schöner wohnen

Eva Brenner

Becker Joest Volk Verlag, € 26,80

## GENUSS-REGION

Buchtipps

Zwischen unzähligen Apfelreihen, erlesenen Wirtshäusern und edlen Manufakturen gedeihen in Gärten, Küchen und Kellern der Oststeiermark und des Vulkanlands

Wein, Kulinarik,

Handwerk und Lebenskraft. **Kleinräumige**

**Landwirtschaft, sanfter Tourismus und**

**multikulturelle Vergangenheit prägen hier Landschaft,**

**Menschen und Miteinander.** Entschleunigung und

Erholung pur – Tina Veit-Fuchs führt zu ausgewählten

Adressen, Streuobstwiesen und Almen, Weingärten und

heilenden Quellen in die Grenzregion Südoststeiermark

(Vulkanland) und in den Garten Österreichs, die

Oststeiermark.



### Genießen in Oststeiermark und Vulkanland

Tina Veit-Fuchs

Styria Verlag, € 27,-



## WILD-PFLANZEN

Buchtipps

Acht Autorinnen – allesamt Kräuterpädagoginnen mit einer ansteckenden Begeisterung für die Pflanzenwelt – geben Frauen-

mantel, Schafgarbe & Co. eine Stimme. Dafür haben sie diskutiert, Erfahrungen ausgetauscht, gemeinsam gekocht, Naturkosmetik zubereitet und probiert.

**Das Ergebnis sind 12 detaillierte Portraits von Wildpflanzen,** die botanische Fakten mit über-raschenden Geschichten vereinen, getoppt mit Koch- und Heilrezepten. So gibt es Brennessel-Walnuss-Pesto und Löwenzahnsalat, einen wärmenden Holunder-Erkältungssaft, eine beruhigende Rosenaugenauflage für das Flownapping, eine wohltuende Frauenmantel-Gesichtsmaske und ein Brennessel-Haarwasser.

### Zwölf ungezähmte Pflanzen fürs Leben

Wie die Brennessel und ihre Freunde auszogen, um zu zeigen, was in ihnen steckt!

Löwenzahn Verlag, € 26,90

## KARTOFFELSALAT

Buchtipps

**Kartoffelsalat ist für viele ein Leibgericht.**

Mit verschiedenen Essigen und Ölen,

Mayonnaisen, Kräutern,

Saucen und Gewürzen

erzielen Martina und

Moritz mannigfache

Variationen. Sie

komponieren

Kartoffelsalate gekonnt

zu innovativen Beilagen,

raffinierten Vorspeisen

und leichten

Hauptgerichten – mit Gemüse, Eiern, Käse, Fleisch,

Geflügel, Wild, Innereien, Fisch und Meeresfrüchten.

Dazu gibt's viel Info über die Kartoffel.



### Ein Tag ohne Kartoffelsalat

ist kulinarisch betrachtet ein verlorener Tag!

Martina Meuth, Bernd (Moritz) Neuner-Duttenhofer

Becker Joest Volk Verlag, € 28,80



# Urlaubsträume *werden wahr!*

.....  
Gewinnspiel-Special

**Wir verlosen in jeder Ausgabe tolle Packages in den wunderschönen Romantik Hotels.**

Die **Romantik Hotels & Restaurants** sind eine Vereinigung von Premium-Hotels, ausgezeichneten Restaurants und weiteren hochwertigen touristischen Angeboten in neun Ländern Europas. Tradition, Historie, Qualität und herzliche Gastfreundschaft prägen die knapp 200 Romantik Hotels und 250 Romantik Restaurants in Deutschland, Österreich, der Schweiz, Belgien, den Niederlanden, Schottland, Italien und Slowenien. [www.romantikhoteles.com](http://www.romantikhoteles.com)

## IM WEISSEN RÖSSL

Durch die Operette „Im Weissen Rössl“ von Ralph Benatzky wurde das Hotel einst weltberühmt. Das gleichnamige Romantik Hotel zählt zu den bekanntesten Traditionsbetrieben in Österreich und **wird von der charmanten Gastgeberin Gudrun Peter bereits in fünfter Generation geführt.** Die Kombination aus Tradition und Moderne sind einzigartig. Das Haus ist nahe am Wasser gebaut, die stylischen Zimmer sind individuell eingerichtet und bieten traumhaften Seeblick. Ein Highlight ist der SPA- und Wellnessbereich mit ganzjährig beheiztem Pool im See und einem schwimmenden Whirlpool. Romantik und Genuss ist auch im Restaurant angesagt, der Ausblick ist wundervoll, die Küche bewertet Gault Millau aktuell mit 3 Hauben. Küchenchef Hermann Poll setzt auf die besten Produkte aus dem Salzkammergut.

**Romantik Hotel Im Weissen Rössl am Wolfgangsee**  
5360 St. Wolfgang, Markt 74  
[www.weissesroessl.at](http://www.weissesroessl.at)

Foto: Romantik Hotel Im Weissen Rössl



**WIR  
VERLOSEN**  
2 Nächte für 2 Personen  
im Doppelzimmer samt  
Halbpension  
[GUSTO.at/  
gewinnspiele](http://GUSTO.at/gewinnspiele)





**WIR  
VERLOSEN**  
2 Nächte für 2 Personen  
im Doppelzimmer samt  
Halbpension  
[GUSTO.at/  
gewinnspiele](https://gusto.at/gewinnspiele)

Foto: Blendpunkt

# JÄGERWIRT

Das Romantik Seehotel Jägerwirt an der Grenze zu Kärnten und der Steiermark ist seit über 110 Jahren in Familienbesitz und **wird heute in fünfter Generation von Christina und Christoph Brandstätter geführt**. Das 4-Sterne-Superior-Hotel steht für familiäre Gastlichkeit und bietet Bergerlebnis, Entspannung und Spaß für Kinder und Erwachsene. Die idyllische Landschaft auf 1763 Metern Seehöhe und die Lage an einem schillernden Bergsee machen das Hotel zu einem außergewöhnlichen Hideaway. Die Zimmer und Suiten sind heimelig, behaglich und geschmackvoll eingerichtet – in warmen Farben mit Holzmöbeln in stilvollem Design.

„Bio ist gut, regional is(s)t besser“, nach diesem Motto setzt man auf erstklassige regionale Kochkunst mit erlesenen Produkten, wie Forellen aus dem Turracher See, Erzeugnissen von umliegenden Bauernhöfen und Wild aus Eigenjagd.

## Romantik Seehotel Jägerwirt

8864 Turracher Höhe, Jägerwirtsiedlung 63  
[www.seehotel-jaegerwirt.at](http://www.seehotel-jaegerwirt.at)

## Neustart in eine geschützte Kindheit

Nadja und ihr Ehemann Roman träumten von einer großen Familie. Als es mit dem zweiten Kind nicht klappte, brachte sie die leibliche Tochter auf die Idee, Pflegeeltern zu werden. So wurde der Elternwunsch damit verbunden, Kindern in Not ein neues Zuhause und Geborgenheit zu bieten.

### KINDER BLÜHEN AUF

Heute leben vier Pflegekinder in der Familie, die allesamt richtig aufgeblüht sind. Die Kinder spielen, lachen und streiten – wie echte Geschwister eben. „Da spielt die Biologie keine Rolle, die Kinder sind ebenso glücklich wie wir“, sagt die stolze Pflegemama.

Mehr Infos beim Referat für Adoptiv- und Pflegekinder, Tel. 01/4000-90770 oder -8011, [wien.gv.at/pflegeeltern](http://wien.gv.at/pflegeeltern)



Bezahlte Anzeige



# KNACKIG & FRISCH

## *Spargel*

Die Saison ist kurz und der Spargel knackig! Wir können von unserem saisonalen Lieblingsgemüse kaum genug bekommen und haben es diesmal besonders abwechslungsreich kombiniert.

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













# KALBSSCHNITZEL MIT SPARGEL UND ORANGEN- ESTRAGONSAUCE

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- ◆ 4 Kalbsschnitzel (je ca. 180 g)
- ◆ 3 EL Walnussöl
- ◆ 40 g Butter

## Belag:

- ◆ 8 mittlere Stangen weißer Spargel
- ◆ 8 mittlere Stangen grüner Spargel
- ◆ 200 g Raclettekäse (dünn geschnitten)

## Orangen-Estragonssauce:

- ◆ 125 g Butter
- ◆ 40 ml Orangensaft
- ◆ 40 ml Gemüsesuppe
- ◆ 20 g Estragon
- ◆ 2 Dotter
- ◆ Schale von 1 Bio-Orange (abgerieben)

- ◆ Salz, Pfeffer, Mehl

## Weintipp

Dazu sollten Sie ein Glas Leithaberg DAC Pinot blanc mit Noten nach Williamsbirnen und Orangenzesten probieren.

**1.** Für die Sauce Butter in Stücke schneiden und bei schwacher Hitze erwärmen, bis sich die Molke am Boden abgesetzt hat. Die Butter muss klar und ölig sein. Butter etwas abkühlen lassen und abseihen, die Molke bleibt zurück. Orangensaft und Suppe mischen, auf die Hälfte der ursprünglichen Menge einkochen und umfüllen. Estragonblättchen abzupfen und hacken.

**2.** Weißen Spargel knapp unter dem Kopf beginnend, grünen im unteren Drittel schälen. Trockene Enden wegschneiden. Spargel nacheinander in Salzwasser bissfest kochen, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

**3.** Rohr auf 200°C vorheizen. Schnitzel in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen, Schnitzel darin beidseitig kurz anbraten, auf einen Teller legen und zudecken.

**4.** Aus Backpapier 4 Quadrate (ca. 40 x 40 cm) zuschneiden. Schnitzel in die Mitte setzen und mit je 2 weißen und grünen Spargelstangen belegen. Käsescheiben darauf legen und mit Pfeffer würzen. Papierecken zur Mitte hochziehen, etwas eindrehen und mit Heftklammern fixieren. Päckchen auf ein Backblech legen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 15 Minuten backen.

**5.** Saftmischung mit den Dottern verrühren und über Dampf schlagen, bis sich das Volumen deutlich vergrößert hat. Masse vom Dampf nehmen und die geklärte Butter mit einem Schneebesen nach und nach einrühren. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen, Estragon und Orangenschale einrühren. Schnitzel mit der Sauce servieren. Dazu passt Weißbrot

Pro Portion: 873 kcal | EW: 56 g | Fett: 67 g | KH: 16 g | BE: 0,7 | Chol: 376 mg



# SCHOLLE IM SESAM-WEINTEIG MIT PAPRIKA- SAUCE UND GRÜNEM SPARGEL

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- ◆ 250 g Schollenfilets *(ohne Haut)*
- ◆ 1 EL Zitronensaft
- ◆ 800 g grüner Spargel
- ◆ 50 g Butter
- ◆ 2 EL Dille *(gehackt)*

## Backteig:

- ◆ 1 mittleres Ei
- ◆ 125 g glattes Mehl
- ◆ 180 ml Weißwein
- ◆ 50 g Sesam

## Paprikasauce:

- ◆ 50 g Zwiebeln
- ◆ 2 kleine Knoblauchzehen
- ◆ 1 roter Paprika *(ca. 200 g)*
- ◆ 2 EL Butter
- ◆ 400 ml Gemüsesuppe
- ◆ 250 ml Schlagobers

.....  
◆ Salz, Pfeffer, Öl zum Backen

## ☛ Weintipp

Dazu passt ein fülliger nieder-österreichischer Sauvignon blanc mit Holunderblüten- und Paprikanoten am Gaumen.

**1.** Für den Teig Ei trennen. Mehl, Wein, Dotter, Sesam und wenig Salz glatt rühren. Eiklar zu Schnee schlagen und unterheben. Teig ca. 10 Minuten rasten lassen.

**2.** Schollenfilets quer halbieren, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln.

**3.** Spargel im unteren Drittel schälen, trockene Enden wegschneiden. Spargel in Salzwasser bissfest kochen, herausnehmen, kalt abschrecken und quer halbieren oder dritteln.

**4.** Für die Sauce Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein würfeln. Paprika längs halbieren und die Kerne entfernen. Fruchtfleisch in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Paprika, Zwiebeln und Knoblauch in Butter anschwitzen, mit Suppe aufgießen und die Flüssigkeit auf die Hälfte der ursprünglichen Menge einkochen lassen. Obers zugießen, Mischung ca. 2 Minuten köcheln und mit dem Stabmixer fein pürieren. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

**5.** Ca. 3 Finger hoch Öl erhitzen. Schollenfilets durch den Teig ziehen und im Öl schwimmend backen. Mit einem Gitterlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**6.** Parallel dazu Spargel in ausgeschäumter Butter schwenken, mit wenig Wasser untergießen und zugedeckt erwärmen. Dille untermischen. Spargel mit Salz und Pfeffer würzen. Schollenfilets mit der Sauce anrichten und mit dem Spargel servieren.

.....  
**Pro Portion:** 818 kcal | **EW:** 27 g | **Fett:** 59 g | **KH:** 46 g | **BE:** 3,1 | **Chol:** 198 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's*

**AUS LIEBE ZUM GUTEN ESSEN**

Schenkel Delikatessen erhalten Sie im guten Feinkosthandel.  
Weitere Informationen: Tel.: 01/367 11 11 / [www.schenkel.at](http://www.schenkel.at)



# PALATSCHINKEN MIT GRÜNEM SPARGEL, SCHMOR- PARADEISERN UND KÄSESAUCE

4 Portionen, Zubereitung ca. 90 Minuten

## Palatschinken:

- ◆ 100 g glattes Mehl
- ◆ 200 ml Milch
- ◆ 2 mittlere Eier
- ◆ 500 g grüner Spargel
- ◆ 125 g Feta

## Schmorparadeiser:

- ◆ 750 g Cocktailparadeiser
- ◆ 2 Knoblauchzehen (zerdrückt)
- ◆ 60 ml Olivenöl

## Käsesauce:

- ◆ 500 ml Milch
- ◆ 40 g glattes Mehl
- ◆ 40 g Butter
- ◆ 80 g Frischkäse

.....  
◆ Salz, Pfeffer, Muskat, Öl

## Wintipp

Dazu passt ein burgenländischer Rosé mit feinen Kräutерwürznoten.

**1.** Rohr auf 200°C vorheizen. Paradeiser halbieren, mit Knoblauch und Öl vermischen, in einer Auflaufform verteilen und im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 40 Minuten schmoren. Herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**2.** Für die Sauce Milch erhitzen. Mehl in Butter unter ständigem Rühren hell anschwitzen. Milch mit dem Schneebesen einrühren. Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und ca. 5 Minuten köcheln. Vom Herd nehmen, Käse untermischen.

**3.** Für die Palatschinken Mehl mit der Milch verrühren. Eier einrühren und den Teig mit Salz und Muskat würzen. In einer Pfanne (Ø 24 cm) wenig Öl erhitzen, etwas vom Teig eingießen, verteilen und eine Palatschinke backen. Aus dem übrigen Teig 3 weitere Palatschinken backen.

**4.** Spargel im unteren Drittel schälen, trockene Enden weg-schneiden. Spargel in Salzwasser ca. 3 Minuten überkochen, herausheben und in Eiswasser abschrecken. Spargel auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

**5.** Rohr auf 200°C vorheizen. In einer Auflaufform die Hälfte von der Sauce verteilen. Palatschinken auflegen und mit dem Spargel belegen. Palatschinken einrollen, in die Auflaufform schichten, mit der übrigen Sauce übergießen, mit Feta bestreuen und im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 12 Minuten überbacken. Palatschinken mit der Sauce und den Paradeisern anrichten.

.....  
**Pro Portion:** 668 kcal | EW: 24 g | Fett: 44 g | KH: 48 g | BE: 3,8 | Chol: 185 mg













# CROSTINI MIT RICOTTA UND GRÜNEM SPARGEL

12 Stück, Zubereitung ca. 45 Minuten, zum Marinieren ca. 30 Minuten

- 1 Baguette

## Kräuterricotta:

- 100 g Petersilie
- 200 g Ricotta
- 20 g Pecorino *(gerieben)*
- 100 g Pignoli *(geröstet)*
- Schale von 1 Bio-Zitrone *(abgerieben)*
- 2 EL Olivenöl

## Belag:

- 12 mittlere Stangen grüner Spargel
- 4 EL Olivenöl
- 12 kleine Thymianzweige
- 60 ml Limettensaft
- 4 EL weißer Balsamico
- 1 EL Honig
- .....
- Salz, Pfeffer

**1.** Für den Belag Spargel im unteren Drittel schälen, trockene Enden wegschneiden. Spargel quer halbieren oder dritteln und im Öl rundum bissfest braten. Am Ende der Garzeit Thymianzweige untermischen. Beides aus der Pfanne nehmen.

**2.** Bratrückstand mit Limettensaft und Balsamico ablöschen. Honig einrühren, aufkochen und umfüllen. Spargel einlegen, wenden und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

**3.** Für den Ricotta Petersilblättchen hacken. Ricotta, Pecorino, Pignoli, Petersilie, Zitronenschale und Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

**4.** Rohr auf Grillstellung vorheizen. Baguette in 12 Scheiben schneiden und im Rohr beidseitig rösten. Crostini mit Ricotta bestreichen, mit Spargel und Thymian belegen, pfeffern und mit Marinade beträufeln.

.....  
Pro Stück: 214 kcal | EW: 9 g | Fett: 11 g | KH: 23 g | BE: 1,6 | Chol: 5,2 mg

## ☞ Weintipp

Dazu passt ein junger, kräuterwürziger und zitrusduftiger Südsteiermark DAC Welschriesling.

BASENBOX

Mach Dir einen guten Sommertag



Mit unseren basischen Bio-Suppen zum Kalt-Löffeln.

Exklusiv bei



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



# Krebs im Sand

FOTOS Lubomir Tzolov





Der Taferlklassler Maximilian hat während der Zeit im Homeschooling auch seine Kochkünste verfeinert.



8 Portionen, Zubereitung ca. 50 Minuten

**Erdäpfelpüree:**

- ♦ 700 g Erdäpfel
- ♦ 1 TL Salz
- ♦ 50 g Butter
- ♦ 200 ml Milch

**Garnitur:**

- ♦ 2 rote Paprika
- ♦ 16 kleine Kapernbeeren
- ♦ Etwas Mayonnaise
- ♦ Petersilzweige

**Faschierte Laibchen:**

- ♦ 50 g Semmelwürfel
- ♦ 200 ml Milch
- ♦ 450 g Faschiertes (*gemischt*)
- ♦ 1 EL Ketchup
- ♦ 1 EL Majoran
- ♦ 2 EL Öl

- ♦ Salz, Öl

## Gut zu wissen:

**Ja! Natürlich Green Packaging**

Aus seiner Verantwortung für Mensch, Tier und Umwelt heraus hat Ja! Natürlich seit 2011 durch Reduktion von Verpackungen und die Umstellung auf Green Packaging insgesamt rund 1.000 Tonnen Plastik bei Obst und Gemüse eingespart, was der Ladung von 140 Müllwägen entspricht!



1. Erdäpfel schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser bissfest kochen.
2. Semmelwürfel mit der Milch übergießen und kurz ziehen lassen. Faschiertes mit Ketchup, Majoran und Salz in eine Schüssel geben.



*In das Püree  
aus Bio-Erdäpfeln  
könnte ich mich  
hineinlegen.*



**3.** Semmelwürfel ausdrücken und mit dem Faschierten vermischen. In einer Pfanne 2 El Öl erhitzen. Aus der Masse Laibchen formen und im Öl beidseitig knusprig braten.

**4.** Erdäpfel abseihen und durch die Erdäpfelpresse drücken. Salz, Butter und Milch untermischen.



**5.** Paprika putzen und in Streifen schneiden. Püree auf den Tellern verteilen, Laibchen darauf setzen. Für die Augen Kapern mit Mayonnaise „aufkleben“, Paprikastreifen als Arme und Beine darauf setzen. Mit Petersilie garnieren.



## Maximilian

Im Sternzeichen ist er Krebs, da passt diese Kreation besonders gut. „Das Pressen der Erdäpfel hat mir am meisten Spaß gemacht!“, sagt der 6-jährige Küchenchef. Beim gemeinsamen Essen mit Mama und Papa träumt er vom nächsten Urlaub am Strand – so macht Essen Freude!









# Cooler Desserts

Kalt serviert, heiß geliebt! Diese fünf Desserts bringen Abkühlung und den ultimativen Erfrischungs-Kick. Sie brauchen nur wenige Zutaten und sind im Handumdrehen fertig.

FOTOS UND REZEPTE Mara Hohla













# No bake Cheesecake mit Beeren und Cantuccini

8 Portionen, Zubereitung ca. 30 Minuten, zum Kühlen ca. 1 Stunde

- 200 ml Schlagobers
- 110 g Staubzucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 250 g Frischkäse (zimmerwarm)
- 150 g griechisches Joghurt
- Saft und Abrieb von ½ Bio-Zitrone
- 300 g gemischte Beeren
- 200 g Cantuccini

1. Obers mit 80 g vom Staubzucker und Vanillezucker aufschlagen, bis es fest ist. Frischkäse und Joghurt unterrühren. Mit Zitronenabrieb und -saft abschmecken.
2. Beeren mit übrigem Staubzucker vermischen und einige Minuten ziehen lassen.
3. Cantuccini in einen Plastiksackerl geben und mit dem Rollholz in grobe Stücke klopfen.
4. Cantuccini, Creme und Beeren in Gläser füllen und für ca. 1 Stunde kalt stellen.

Pro Portion: 376 kcal | EW: 8 g | Fett: 25 g | KH: 32 g | BE: 2,5 | Chol: 86 mg



## Heumilch

EINFACH URGUT.

Geht's den Kühen gut,  
schmeckt's urgut:  
Die KUHWOHL-Initiative.

Seit Urzeiten bekommen Heumilchkühe frische Gräser und Kräuter im Sommer sowie Heu im Winter. Als Ergänzung erhalten sie mineralstoffreichen Getreideschrot. Vergorene Futtermittel wie Silage sind strengstens verboten. Aber nicht nur mit artgemäßer Fütterung verwöhnen die Heumilchbauern ihre Tiere. Auch ausreichend Bewegung, gemütliche Ruheplätze und eine persönliche Betreuung sorgen für Wohlbefinden und lassen Kuhherzen höherschlagen. Entdecken Sie mehr über unsere Heumilch-KUHWOHL-Initiative auf [www.heumilch.at](http://www.heumilch.at).

Ausgezeichnet als „garantiert traditionelle Spezialität“.



Mehr auf [heumilch.at](http://heumilch.at)

GARANTIERT GENTECHNIKFREI\* UND SILAGEFREI

\* Laut Definition des Österreichischen Lebensmittelkodex für gentechnikfrei erzeugte Lebensmittel.

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium  
Landwirtschaft, Regionen  
und Tourismus

LE 14-20  
Landpolitik für den ländlichen Raum

Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete.









# Gurken-Holunder-Granita

6 Portionen, Zubereitung ca. 20 Minuten,  
zum Tiefkühlen ca. 4 Stunden

- 300 ml Wasser
- 150 g Kristallzucker
- 2 Salatgurken (ca. 800 g)
- 5 EL Holundersirup
- Saft von ½ Zitrone

**1.** Wasser mit Zucker in einem kleinen Topf unter regelmäßigem Rühren erhitzen und einige Minuten köcheln. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

**2.** Gurke pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Vorgang wiederholen, damit möglichst wenige Schalenreste in der Masse bleiben.

**3.** Gurken mit Holundersirup, ausgekühltem Zuckersirup und Zitronensaft verrühren. Mischung in eine Form (20 x 30 cm) leeren und für mindestens 4 Stunden in den Tiefkühler stellen.

**4.** Zum Servieren Granita mit einer Gabel kräftig abschaben und in Gläser füllen.

Pro Portion: 141 kcal | EW: 1 g | Fett: 0 g | KH: 34 g  
BE: 2,7 | Chol: 0 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.

instagram.com/meinemaresi



fb.com/meinemaresi



www.meinemaresi.at





# Himbeer-Semifreddo mit Pistazien

6 Portionen Zubereitung ca. 45 Minuten, zum Tiefkühlen ca. 4 Stunden

- 350 g Himbeeren
- 120 g Staubzucker
- Saft von ½ Zitrone
- 4 Dotter
- 1 Vanilleschote
- 300 ml Schlagobers
- 25 g Pistazien (gehackt)

1. Ca. 50 g von den Himbeeren für die Deko beiseite geben, übrige mit 1 EL vom Staubzucker und Zitronensaft pürieren.
2. Dotter mit übrigem Staubzucker in einer großen Schüssel cremig schlagen.
3. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Schlagobers in einem kleinen Topf erhitzen. Herd ausschalten, Vanilleschote und -mark zum Obers geben und ziehen lassen. Nach ca. 15 Minuten Vanilleschote entfernen.
4. Aufgeschlagene Dotter in ein Eiswasserbad stellen und das leicht abgekühlte Obers langsam mit dem Schneebesen einrühren (nicht zu hastig arbeiten und ständig rühren, damit die Dotter nicht stocken).
5. Form (20 x 30 cm) mit Backpapier auskleiden und die Hälfte der Masse einfüllen. Die Hälfte der pürierten Himbeeren und der Pistazien zugeben und leicht verrühren. Restliche Masse vorsichtig darauf leeren, übriges Himbeerpüree mit Hilfe eines Löffels darauf verteilen. Mit den restlichen Pistazien und den ganzen Himbeeren dekorieren. Masse ca. 4 Stunden im Tiefkühler durchfrieren lassen.
6. Semifreddo einige Minuten vor dem Servieren herausnehmen und antauen lassen.

---

Pro Portion: 296 kcal | EW: 4 g | Fett: 19 g | KH: 28 g | BE: 2,1 | Chol: 95 mg













# Wassermelonen-Popsicles

10 Stück, Zubereitung ca. 20 Minuten,  
zum Tiefkühlen ca. 5 Stunden

- 800 g Wassermelone (ohne Schale)
- Saft von ½ Zitrone
- 1 EL Honig

1. Melone mit dem Mixstab pürieren. Zitronensaft und Honig untermixen.
2. Masse durch ein feines Sieb streichen und in Eisförmchen füllen. Stiele hineinstecken. Popsicles für mindestens 4 Stunden in den Tiefkühler geben.

Pro Stück: 37 kcal | EW: 0 g | Fett: 0 g | KH: 8 g | BE: 0,7 | Chol: 0 mg



MACH'S DIR  
CREMIG!



SCHWIERIGKEIT

KALORIEN

## ZUBEREITUNG:

1. Überlegen, worauf du Lust hast. Rezeptideen auf [schaerdinger-kochbuch.at](http://schaerdinger-kochbuch.at)
2. Das neue CREMiG von Schärddinger kaufen – die perfekte Obers-Basis für deine Lieblingsgerichte. Gibt'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!

*Schärddinger. So schmeckt mir das Leben!*



# Geschmorte Sommerfrüchte mit Honigjoghurt

4 Portionen, Zubereitung ca. 30 Minuten

- ◆ 5 Pfirsiche
- ◆ 150 g Brombeeren
- ◆ 150 g Ribisel
- ◆ 2 EL brauner Zucker
- ◆ 1 Vanilleschote
- ◆ Saft von ½ Zitrone
- ◆ 1 Hand voll Mandeln *(gehobelt)*
- ◆ 400 g Schafjoghurt
- ◆ 4 TL Honig

**1.** Pfirsiche halbieren oder vierteln und entkernen, Beeren verlesen. Früchte, Zucker, Vanilleschote und Zitronensaft in einer großen Schüssel vermengen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

**2.** Rohr auf 200°C Umluft vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Früchte auf dem Backblech verteilen und im Rohr ca. 15 Minuten garen.

**3.** Mandeln in einer Pfanne bei mittlerer Hitze leicht anrösten.

**4.** Schafjoghurt in Schalen anrichten, Honig darauf träufeln und mit geschmorten Früchten und Mandeln servieren.

---

Pro Portion: 209 kcal | EW: 6 g | Fett: 7 g | KH: 33 g | BE: 2,5 | Chol: 10 mg







mein **WW**

**NEW!**



**Jetzt  
€ 35,-  
sparen**

**AKTUELL: Betreuung auch digital und per Fernkurs!**

**Jetzt anmelden!**

**1 Programm – 3 Wege, es zu leben!**

Einfach drauflosessen, so viel du magst, kein Frust auf der Waage und trotzdem gesund und ausgewogen. Erstmals wird das neue WW Programm persönlich auf dich und deinen Lifestyle abgestimmt. Genieße **zero point™ Lebensmittel**, bis der Hunger verschwunden ist – ohne wiegen, ohne zählen. Einfach optimal abnehmen und genießen!

**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**







# *Fiésta Mexicána*

Uns hat das Fernweh gepackt! Mit diesen köstlichen Tacos holen wir uns Urlaubsfeeling nach Hause und träumen von der nächsten Reise.

**REZEPTE** Anna Wagner und Wolfgang Schlüter   **FOTOS** Dieter Brasch



# Pez borracho

## Zander, Kichererbsen, Tequila

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde, zum Marinieren ca. 50 Minuten

- 8 Tortillas (ca. 200 g, Ø ca. 16 cm)

### Fülle:

- 500 g Zanderfilets  
(mit Haut, ohne Gräten)
- 5 EL Orangensaft
- 1 EL Honig
- 1 TL Tacogewürz
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Cayennepfeffer
- 100 g Basmatireis
- 150 g Kichererbsen (gekocht)
- 2 Pkg. Daikonkresse
- 4 EL Nussöl

### Tequila-Papaya:

- 1 Papaya (ca. 400 g)
- 4 EL Limettensaft
- 3 EL Tequila

### Kräutersauce:

- 2 EL Koriander (gehackt)
- 1 EL Petersilie (gehackt)
- 80 ml Olivenöl
- 40 ml Zitronensaft
- 2 Knoblauchzehen (gehackt)
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Cayennepfeffer
- ½ TL Salz

.....  
♦ Salz, Pfeffer, Öl zum Backen

- Fischfilets in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Für die Marinade Orangensaft, Honig, Tacogewürz, Paprikapulver, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer verrühren. Fischstücke mit der Marinade vermischen und ca. 50 Minuten marinieren lassen.
- Papaya schälen, Kerne entfernen. Fruchtfleisch in ca. 1 cm große Stücke schneiden, mit Limettensaft und Tequila vermischen und ca. 50 Minuten marinieren lassen.
- Reis in Salzwasser kochen, abseihen und abtropfen lassen. Kichererbsen in ein Sieb leeren, kalt spülen und abtropfen lassen. Kresse von den Stielen schneiden, die Hälfte davon fein hacken. Für die Sauce alle Zutaten verrühren und pürieren.
- Fischstücke aus der Marinade nehmen und ein wenig trockentupfen. 3 Finger hoch Öl erhitzen und die Fischstücke darin knusprig backen. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- Kichererbsen im Nussöl anschwitzen, Reis und gehackte Kresse untermischen und erwärmen. Mischung vom Herd nehmen und mit der Sauce vermischen.
- Tortillas laut Anweisung auf der Packung erwärmen. Reismischung, Fischstücke und Papaya darauf verteilen und mit übriger Kresse bestreuen. Tortillas eventuell mit Limettenspalten servieren.

Pro Portion: 1018 kcal | EW: 21 g | Fett: 64 g | KH: 81 g | BE: 6,1 | Chol: 62 mg

### Weintipp

Wir empfehlen einen körperreichen, mineralischen Leithaberg DAC Chardonnay mit angenehmer Säure und enormem Schmelz.











# Viva México

## Rind, Gemüse, Curry



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

- ♦ 8 Tortillas (ca. 200 g, Ø ca. 16 cm)
- ♦ 100 g grüner Salat
- ♦ 2 EL schwarzer Sesam

### Fülle:

- ♦ 800 g Beiried
- ♦ 20 g brauner Zucker
- ♦ 4 EL Sojasauce
- ♦ 1 EL rote Chiliflocken
- ♦ 20 g Ingwer (geraspelt)
- ♦ 2 Knoblauchzehen (gehackt)
- ♦ 3 EL Sesamöl
- ♦ 200 g Karotten
- ♦ 200 g Gelbe Rüben

### Sauce:

- ♦ 150 g Mayonnaise
- ♦ 2 EL Curry
- ♦ 2 EL Limettensaft
- ♦ 1 kleiner roter Chili (gehackt)
- ♦ Salz

1. Fleisch in Scheiben, dann quer in kurze Streifen schneiden. Für die Marinade Zucker, Sojasauce, Chiliflocken, Ingwer, Knoblauch und Öl verrühren. Fleisch mit der Marinade vermischen und zugedeckt ca. 1 Stunde marinieren lassen.

2. Für die Sauce Mayonnaise mit Curry, Limettensaft und Chili verrühren.

3. Karotten und Gelbe Rüben schälen und klein schneiden. Gemüse in Salzwasser bissfest kochen, abseihen und abtropfen lassen.

4. Fleisch samt Marinade in einer beschichteten Pfanne in zwei Arbeitsgängen scharf anbraten. Fleisch mit dem Gemüse vermischen und kurz ziehen lassen.

5. Salat zerpfücken. Tortillas laut Anweisung auf der Packung erwärmen, mit Sauce bestreichen und mit Salat belegen. Fleisch-Gemüsemischung darauf verteilen und mit Sesam bestreuen.

Pro Portion: 838 kcal | EW: 26 g | Fett: 57 g | KH: 57 g | BE: 3,9 | Chol: 149 mg

### Weintipp

Hier passt ein vollmundiger Rubin Carnuntum mit feinen Tanninen oder eine Weinviertel DAC Reserve mit komplexen Aromen.



# La vida es bella

## Karfiol, Süßkartoffel, Cashews

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunden

- 8 Tortillas (ca. 200 g, Ø ca. 16 cm)

### Fülle:

- 1 kg Karfiol
- 500 g Süßkartoffeln
- 1 EL Chilipulver
- 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Oregano (getrocknet)
- ½ TL Salz
- 150 g Zuckerschoten
- 3 EL Olivenöl
- 150 ml Gemüsesuppe
- 30 g Butter

### Garnitur:

- 30 g Kokosflocken
- 30 g Oregano (gehackt)
- 4 EL Limettensaft

### Cashew-Limettencreme:

- 100 g Cashews (gehackt)
- 2 TL Chilisauc
- 1 Knoblauchzehe
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- ½ TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- ¼ TL Salz
- 80 ml Gemüsesuppe
- 4 EL Limettensaft

- .....
- Salz, Pfeffer, Öl zum Backen

1. Für die Creme alle Zutaten vermischen und fein pürieren.
2. Karfiol putzen und in Röschen teilen. Kartoffeln schälen, längs halbieren und quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Beides getrennt mit Chili, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Oregano und Salz würzen. Zuckerschoten putzen und quer in Streifen schneiden.
3. Ca. 3 Finger hoch Öl erhitzen und den Karfiol darin goldbraun backen. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Parallel dazu Kartoffeln in Olivenöl beidseitig anbraten, mit Suppe untergießen und bissfest dünsten. Butter aufschäumen, Zuckerschoten darin garen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Tortillas laut Anweisung auf der Packung erwärmen, mit der Creme bestreichen und mit Kartoffeln, Karfiol und Schoten belegen. Mit Oregano und Kokosflocken bestreuen und mit Limettensaft beträufelt servieren.

Pro Portion: 937 kcal | EW: 23 g | Fett: 56 g | KH: 98 g | BE: 6,8 | Chol: 18 mg

### Weintipp

Ein strohgelber Weißburgunder aus Niederösterreich mit leicht exotischen Aromen bietet sich dazu an.













# El sol brillante

## Kabeljau, Kohl, Honig

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- 8 Tortillas (ca. 200 g, Ø ca. 16 cm)
- 20 g Koriander (grob geschnitten)
- 2 EL Salzflöcken

### Fülle:

- 500 g Kabeljaufilets
- 4 EL Limettensaft
- 2 EL Speisestärke
- 4 EL Olivenöl

### Honig-Senfsaue:

- 150 g Mayonnaise
- 100 g Dijon Senf
- 100 g Estragonsenf
- 50 g Honig
- 3 EL Balsamico
- ½ TL Paprikapulver

.....  
• Salz, Pfeffer

### Kohlsalat:

- 1 roter Paprika
- 300 g Wirsingkohl

1. Für die Sauce alle Zutaten verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Für den Salat Paprika halbieren, entkernen und klein schneiden. Vom Kohl die dicken Mittelrippen ausschneiden. Kohl in kurze, ca. 1 cm breite Streifen schneiden und in Salzwasser weich kochen. Abseihen, abschrecken und gut ausdrücken. Kohl und Paprika mit einem Drittel von der Sauce vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Rohr auf 60°C vorheizen. Kabeljaufilets trockentupfen, mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen. Filets in der Stärke wenden und im Öl beidseitig braten. Aus der Pfanne nehmen, in grobe Stücke zupfen und im Rohr warm stellen.
4. Tortillas laut Anweisung auf der Packung erwärmen. Mit Kohlsalat und Fischstücken belegen, mit Sauce beträufeln, mit Koriander und Salzflöcken bestreuen. Eventuell mit Limettenspalten garnieren.

.....  
Pro Portion: 902 kcal | EW: 39 g | Fett: 53 g | KH: 76 g | BE: 5,3 | Chol: 89 mg

### Weintipp

Ein niederösterreichischer, vollreifer, vielschichtiger Sauvignon blanc mit komplexer Fruchtaromatik schmeckt ausgezeichnet dazu.



# Pato divertido

## Ente, Mango, Bohnen

### 4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- 8 Tortillas (ca. 200 g, Ø ca. 16 cm)

#### Fülle:

- 250 g Rote Bohnen  
(gekocht)
- 3 Bio-Limetten
- 400 g Weißkraut
- 4 EL Balsamico
- 1 TL Honig
- 4 EL Petersilie (grob geschnitten)
- 6 EL Öl
- 2 mittlere Entenbrüste (je ca. 300 g)
- 1 Avocado
- 1 mittlere Mango (ca. 300 g)
- 150 g Feta

#### Paprikamayonnaise:

- ½ roter Paprika
- 150 g Mayonnaise
- 1 EL Chilisaucе

- 
- Salz, Pfeffer, Thymian

**1.** Für die Sauce Paprika putzen und klein schneiden. Mayonnaise, Chilisaucе und Paprika verrühren, salzen und pfeffern.

**2.** Für die Fülle Bohnen in ein Sieb leeren, kalt abspülen und abtropfen lassen. Von den Limetten die Schale abreiben und den Saft auspressen. Vom Kraut den Strunk ausschneiden. Kraut in feine Streifen schneiden, mit 1 TL Salz vermischen und ziehen lassen. Für die Marinade Balsamico, Honig, 2 EL vom Petersilie und 3 EL vom Öl gut verrühren. Kraut mit der Marinade vermischen und ziehen lassen.

**3.** Rohr auf 50°C vorheizen. Haut der Entenbrüste einschneiden. Fleisch mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Übriges Öl erhitzen, Brüste (Hautseite unten) einlegen, darin braten und öfter mit Bratfett übergießen. Brüste wenden, fertig braten, herausnehmen und im Rohr warm stellen.

**4.** Avocado halbieren, Kern entfernen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden. Avocado und Mango in ca. 1 cm große Stücke schneiden und mit Limettensaft und -schale vermischen. Feta grob würfeln. Kresseblättchen abschneiden.

**5.** 4 EL vom Entenbratfett erhitzen, Bohnen darin braten, salzen und pfeffern. Übrige Petersilie untermischen.

**6.** Tortillas laut Anweisung auf der Packung erwärmen. Entenbrust quer in dünne Scheiben schneiden. Tortillas mit Kraut, Entenbrust, Avocado, Bohnen, Mango und Feta füllen. Mit der Sauce servieren und eventuell mit Limettenspalten garnieren.

---

**Pro Portion:** 1209 kcal | **EW:** 45 g | **Fett:** 87 g | **KH:** 66 g | **BE:** 4,9 | **Chol:** 229 mg

#### Weintipp

Ein fülliger Südsteiermark DAC Grauburgunder mit zarten Briochenoten, Extraktsüße und gut eingebetteter Säure bereitet ein tolles Finish.











# El Gorrino

## Schwein, Rotkraut, Zwiebeln



4 Portionen, Zubereitung ca. 3 ½ Stunden

• 8 Tortillas

(ca. 200 g, Ø ca. 16 cm)

**Pulled Pork:**

- 800 g Schweinsschulter
- 100 g Zwiebeln
- 2 kleine Knoblauchzehen
- 180 ml Gemüsesuppe
- 180 ml Apfelessig
- 50 g rote Currypaste
- 2 EL Salzflöcken

**Fülle:**

- 300 g rote Zwiebeln
- 6 EL Limettensaft
- 2 TL Salzflöcken
- 300 g Rotkraut
- 4 EL Zitronensaft
- 2 EL Koriander  
(grob geschnitten)
- Salz, Pfeffer

**1.** Fleisch in ca. 5 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein würfeln. Suppe, Essig, Currypaste und Salzflöcken verrühren und aufkochen. Fleischstücke einlegen und zugedeckt ca. 3 Stunden köcheln. Dabei öfter umrühren.

**2.** Für den Belag Zwiebeln schälen, halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln mit Limettensaft und Salzflöcken vermischen und ca. 1 Stunde marinieren lassen.

**3.** Vom Kraut den Strunk ausschneiden. Kraut quer in dünne Streifen schneiden, mit Zitronensaft vermischen, salzen, pfeffern und ziehen lassen.

**4.** Fleisch mit einer Gabel fein zerpfücken. Tortillas laut Anweisung auf der Packung erwärmen, mit Rotkraut belegen, Fleisch und Zwiebeln darauf verteilen und mit Koriander bestreuen.

Pro Portion: 709 kcal | EW: 43 g | Fett: 39 g | KH: 48 g | BE: 3,3 | Chol: 141 mg

**Weintipp**

Hier passt ein Wiener Gemischter Satz DAC, in der Nase aromatisch und mit fruchtigen Nuancen am Gaumen.



# Grillen MAL ANDERS

Nicht jeder ist Besitzer eines Gartens oder einer Terrasse. Deshalb tauschen wir den Grill gegen Grillpfanne, Backrohr und Rost, brutzeln Fleisch, Fisch, Gemüse und Würste. Viel Spaß beim Nachkochen!

**REZEPTE** Anna Wagner und Wolfgang Schlüter

**FOTOS** Barbara Ster







# Sunday TOAST---





# Seeteufel-Toast MIT PIMENTOS

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- 1 Mango
- 150 g Lauch
- 4 EL Zitronensaft
- Schale von 1 Bio-Zitrone  
(abgerieben)
- 8 EL Nussöl
- 400 g Seeteufelfilet (ausgelöst)
- 4 Scheiben Toastbrot
- 20 g Petersilblättchen

## Pimentos:

- 200 g Pimentos
- 3 EL Olivenöl

.....

- Salz, Pfeffer, Meersalz

## 🍷 Weintipp

Ein burgenländischer Chardonnay, teils im Barrique vergoren, mit zartem Vanilletouch und enormer Extraktsüße bietet sich an.

1. Mango schälen, Fruchtfleisch beidseitig vom Kern und in Streifen schneiden. Lauch putzen, längs aufschneiden und waschen. Lauch in Salzwasser bissfest kochen, abseihen und trockentupfen.
2. Für die Marinade Zitronensaft salzen, pfeffern und mit Zitronenschale und der Hälfte vom Öl verrühren. Fischfilet längs ein-, aber nicht durchschneiden, aufklappen und ein wenig flachdrücken. Filet salzen, pfeffern, mit Lauch und Mango belegen, zusammenklappen und mit Zahnstochern fixieren.
3. Rohr auf 200°C vorheizen. Fischfilet mittig auf ein Stück Alufolie legen, mit der Marinade rundum einstreichen und mit dem Rest davon übergießen. Folie über dem Filet eng eindrehen und an den Enden verschließen.
4. Fischpäckchen auf den Gitterrost legen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 20 Minuten grillen.
5. Pimentos im Öl scharf anbraten und mit Meersalz würzen.
6. Brotscheiben tosten, mit übrigem Öl bestreichen und diagonal halbieren.
7. Fischpäckchen herausnehmen und das Filet herausheben. Entstandenen Bratensaft umfüllen und beiseite stellen. Zahnstocher vom Filet entfernen.
8. Filet in Scheiben schneiden. Toastecken mit Petersilie bestreuen, mit den Fischeiben belegen und mit dem Bratensaft beträufeln. Toasts mit den Pimentos servieren.

.....

Pro Portion: 388 kcal | EW: 14 g | Fett: 24 g | KH: 34 g | BE: 1,8 | Cholesterol: 55 mg



## Am besten mit Ölz

Ein besonderer Toast-Genuss zum Frühstück oder als Basis für kreative Rezept-Ideen. Mit garantierter Ölz Premium-Qualität: außen knusprig und innen flaumig zart! GUSTO liebt diesen ganz speziellen Fisch-Toast (siehe Rezept oben). Besonders köstlich an warmen Sommertagen!

Alle weiteren Infos finden Sie auf [www.oelz.com](http://www.oelz.com)



WERBUNG



# Bruschetta mit Salsiccia UND CURRYSAUCE

4 Portionen, Zubereitung ca. 50 Minuten

- ◆ 8 Scheiben Schwarzbrot (ca. 2 cm dick geschnitten)
- ◆ 5 EL Olivenöl
- ◆ 1 Pkg. Gartenkresse

## Belag:

- ◆ 4 Salsicce (je ca. 80 g)
- ◆ 4 Salatherzen
- ◆ 1 EL Olivenöl
- ◆ 1 TL Zitronensaft

## Sauce:

- ◆ 60 g Passata
- ◆ 60 g Currysauce
- ◆ 2 kleine Knoblauchzehen (zerdrückt)
- ◆ 2 EL Basilikum (klein gehackt)

.....

- ◆ Salz, Pfeffer

**1.** Für die Sauce Passata, Currysauce und Knoblauch verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum untermischen.

**2.** Grillpfanne erhitzen, Würste darin rundum braten. Herausnehmen und längs halbieren. Salatherzen zerpfücken. Blätter im Öl scharf anbraten, umfüllen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

**3.** Rohr auf Grillstellung vorheizen. Brote mit Olivenöl bestreichen und im Rohr (obere Schiene) beidseitig grillen.

**4.** Kresse abschneiden. Brote mit Sauce bestreichen, mit Salat und Wurst belegen und mit Kresse bestreut servieren.

.....

**Pro Portion:** 489 kcal | **EW:** 23 g | **Fett:** 29 g | **KH:** 40 g | **BE:** 0,7 | **Chol:** 5 mg

## Getränketipp

Dazu passt Bier oder ein Rotgipfler aus der Thermenregion mit Akzenten von tropischen Früchten und reifer Birne.









# Lachs Garnelen BURGER







# Lachs-Garnelenburger

## MIT WASABI-MAYONNAISE UND HONIGGURKEN

8 Stück, Zubereitung ca. 1 Stunde, zum Gehenlassen ca. 1 ½ Stunden

### Burger-Buns:

- ◆ 125 ml Milch
- ◆ 20 g Kristallzucker
- ◆ 10 g Germ
- ◆ 200 g glattes Mehl
- ◆ ½ TL Salz
- ◆ 30 g weiche Butter
- ◆ 1 mittleres Ei (zum Bestreichen)
- ◆ 1 EL Milch (zum Bestreichen)

### Laibchen:

- ◆ 300 g Lachsfilet
- ◆ 200 g Garnelen (küchenfertig)
- ◆ 2 EL Dijon-Senf
- ◆ 2 Eiklar
- ◆ 4 EL Limettensaft
- ◆ 20 g Petersilie (fein gehackt)
- ◆ 150 g Semmelbrösel

### Wasabi-Mayonnaise:

- ◆ 100 g Mayonnaise
- ◆ 125 g Crème fraîche
- ◆ 1 Tube Wasabi

### Belag:

- ◆ 2 Minigurken
- ◆ 8 kleine grüne Salatblätter

.....  
◆ Salz, Pfeffer, Mehl, Olivenöl

**1.** Milch mit Zucker vermischen, erwärmen und die Germ darin auflösen. Mehl, Salz, Butter und die Germmischung zu einem glatten Teig verkneten. Teig zudecken 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 8 gleich schwere Stücke schneiden. Stücke zu Kugeln formen, ein wenig flach drücken, auf das Blech legen und zugedeckt ca. 30 Minuten rasten lassen.

**3.** Rohr auf 220°C vorheizen. Ei mit Milch und 1 Prise Salz verquirlen. Teigstücke mit der Eimischung bestreichen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 10 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

**4.** Für die Sauce Mayonnaise, Crème fraîche, Wasabi und wenig Salz verrühren.

**5.** Für die Laibchen Lachs und Garnelen klein schneiden und im Kutter nicht zu fein pürieren. Mit Senf, Eiklar, Limettensaft, Petersilie und Bröseln vermischen, salzen und pfeffern. Aus der Masse 8 Laibchen formen.

**6.** Grillpfanne mit Öl ausstreichen und erhitzen. Laibchen darin beidseitig grillen (damit sich die Hitze gleichmäßig verteilt, Laibchen mit Alufolie abdecken).

**7.** Für den Belag Gurken in dünne Scheiben schneiden. Salat putzen und zerpflücken.

**8.** Buns durchschneiden. Böden mit Salat, Laibchen und Gurken belegen, Sauce darauf verteilen. Deckel darauf setzen, behutsam andrücken und mit kleinen Spießen fixieren.

.....  
**Pro Stück:** 466 kcal | **EW:** 20 g | **Fett:** 25 g | **KH:** 43 g | **BE:** 3,4 | **Chol:** 141 mg

### Weintipp

Dazu passt ein niederösterreichischer Sauvignon blanc mit Akzenten von Mango, Papaya und Passionsfrucht und erfrischender Säure.



# Kalbsmedaillons

## MIT KARFIOL, GEMÜSESALSA UND KRÄUTERSALAT

4 Portionen, Zubereitung ca. 50 Minuten, zum Marinieren ca. 30 Minuten

- ◆ 800 g Kalbsfilet
- ◆ 4 EL Öl

### Karfiol:

- ◆ 1 Karfiol (ca. 750 g)
- ◆ 6 EL Limettensaft
- ◆ 2 EL Curry
- ◆ 6 EL Nussöl

### Salsa:

- ◆ 100 g Karotten
- ◆ 100 g Gelbe Rüben
- ◆ 100 g Knollensellerie
- ◆ 20 g Schnittlauch
- ◆ 1 TL Speisestärke
- ◆ 1 TL Wasser
- ◆ 80 ml Gemüsesuppe
- ◆ 4 EL Zitronensaft
- ◆ 80 ml Olivenöl

### Salat:

- ◆ 3 EL Zitronensaft
- ◆ 3 EL Olivenöl
- ◆ 150 g Kräutersalat mit Blüten

- ◆ Salz, Pfeffer

**1.** Karfiol putzen und in 4 dicke Scheiben schneiden. Für die Marinade Limettensaft salzen, pfeffern und mit Curry vermischen. Öl einrühren. Karfiol beidseitig mit der Marinade einstreichen und zugedeckt ca. 30 Minuten ziehen lassen.

**2.** Für die Salsa Gemüse schälen, in 0,5 cm dicke Längsstreifen, dann in kleine Würfel schneiden. Schnittlauch fein schneiden. Stärke mit Wasser vermischen.

**3.** Suppe aufkochen und das Gemüse darin bissfest köcheln. Stärke einrühren und kurz mitköcheln.

Mischung vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Zitronensaft, Schnittlauch und Öl einrühren.

**4.** Rohr auf 200°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Karfiolscheiben darauf legen und im Rohr (mittlere Schiene) bissfest garen (ca. 40 Minuten).

**5.** Fleisch in 8 Medaillons schneiden und ein wenig flach drücken. Fleisch salzen und pfeffern, mit Öl einstreichen und beidseitig in einer Grillpfanne garen.

**6.** Für den Salat Zitronensaft salzen und pfeffern. Öl einrühren, Salat untermengen und kurz ziehen lassen. Fleisch mit Karfiol und Salsa anrichten, eventuell mit Kresse bestreuen und mit dem Salat servieren.

Pro Portion: 801 kcal | EW: 47 g | Fett: 60 g | KH: 26 g | BE: 1,3 | Chol: 142 mg

### Weintipp

Aktueller Vulkanland Steiermark DAC Roter Traminer aus besonderer Lage schmeckt herrlich dazu.











# Flammkuchen mit Spargel, ZWIEBELN UND KERBEL

8 Stück, Zubereitung ca. 75 Minuten

## Teig:

- ◆ 200 g glattes Mehl
- ◆ 20 g Trockengerm
- ◆ 125 ml Gemüsesuppe
- ◆ ½ TL Kristallzucker
- ◆ ½ TL Salz
- ◆ 1 EL Öl

## Belag:

- ◆ 300 g Crème fraîche
- ◆ 4 EL Zitronensaft
- ◆ Schale von 1 Bio-Zitrone
- ◆ 40 g Kerbel (*grob gehackt*)
- ◆ 600 g Spargel (*weiß und grün*)
- ◆ 200 g rote Zwiebeln
- ◆ 3 EL Walnussöl

◆ Salz, Pfeffer, Mehl

1. Mehl, Trockengerm, Suppe, Zucker, Salz und Öl vermischen und zu einem glatten Teig abschlagen. Teig zugedeckt beiseite stellen.
2. Rohr auf 220°C vorheizen. Gitterrost mit Backpapier belegen.
3. Für den Belag Crème fraîche, Zitronensaft, Zitronenschale und die Hälfte vom Kerbel verrühren, salzen und pfeffern.
4. Vom Spargel trockene Enden wegschneiden. Spargelköpfe abschneiden, eventuell längs halbieren und für die Garnitur beiseite legen.
5. Spargel schälen und mit einem Sparschäler in dünne Längsstreifen schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Spargel und Zwiebeln vermischen, salzen und pfeffern.
6. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen (ca. 35 x 40 cm), auf den Gitterrost legen und mit Crème fraîche bestreichen. Spargelstreifen und Zwiebeln auf dem Teig verteilen. Flammkuchen im Rohr (mittlere Schiene) ca. 20 Minuten backen.
7. Spargelköpfe im Öl rundum bissfest braten, mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Kuchen aus dem Rohr nehmen, mit den Spargelköpfen belegen und mit übrigem Kerbel bestreuen. Kuchen portionieren.

Pro Stück: 269 kcal | EW: 7 g | Fett: 15 g | KH: 30 g | BE: 2,2 | Chol: 33 mg

## Weintipp

Ein jugendlicher Südsteiermark DAC Pinot gris mit einer dezenten Apfel-Fruchtsüße trifft den Geschmack besonders gut.





## VERWANDELT DINKEL IN PIZZA-GENUSS.



**1000  
+ 1 NE  
REZEPTIDEE**  
tanteanny.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!



WWW.TANTEFANNY.AT





# Vielen Dank *für die* Blumen!

Iris Hobel zeigt wie man Anemonen, Narzissen, Tulpen und Ranunkel hübsch arrangiert und perfekt in Szene setzt. Lassen Sie sich von ihren Dekoideen inspirieren und variieren Sie nach Lust und Laune!

**FOTOS** Nadine Poncioni **STYLING** Iris Hobel













# Runder Blüten- gruß

*Mooskranz, Weidenzweige,  
Dekoblüten, Steckzwiebeln,  
Buchsbaum*



Weidenzweige um den Kranz schlingen und mit Drahfäden fixieren.



Buchsbaumzweige hineinstecken. Dekoblüten und Steckzwiebeln mit der Heißklebepistole darauf fixieren.



Ob dezent oder üppig dekorieren, ist Geschmackssache. Erlaubt ist, was gefällt.





Moos mit Wickeldraht rund um den Blumentopf binden, so dass er komplett versteckt ist.



Steckzwiebeln mit der Heißklebpistole auf dem Moos anbringen.



Rindenstücke horizontal aufkleben. Sie können ruhig unterschiedlich lang sein, damit es natürlich aussieht.

# Zwiebelchen im Glas

*Tulpentöpfchen, Moos  
Steckzwiebeln, Rinde*

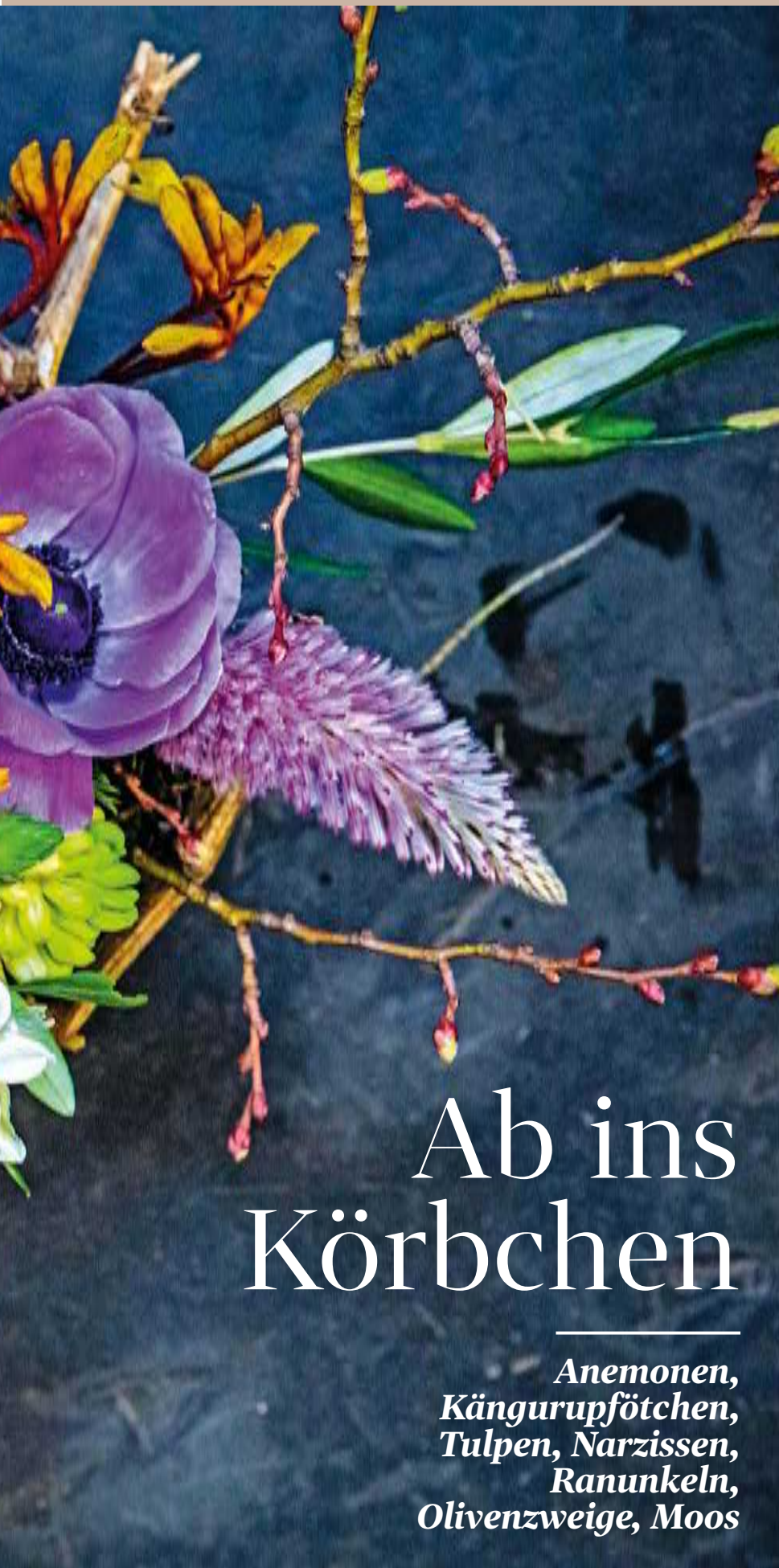












# Ab ins Körbchen

*Anemonen,  
Kängurupfötchen,  
Tulpen, Narzissen,  
Ranunkeln,  
Olivenzweige, Moos*



Ein Körbchen mit Folie auslegen. Steckschwamm wässern und hineingeben. Moos rund um den Schwamm platzieren.



Zweige und Blumen schräg abschneiden, damit man sie leicht in den Schwamm stecken kann.



Große Blüten oben in den Schwamm stecken, dann rundherum Blumen und Zweige platzieren.





Für das Geflecht verwendet man am besten frisch ausgetriebene Zweige, da sie biegsamer sind.



Zweige verschlingen und verflechten, so dass ein grobes Geflecht entsteht.



Geflecht in ein Glasgefäß geben, Wasser einfüllen und die Blumen hineinstecken.



# Blümchen im Nest

*Mohnblüten,  
Riesenranunkeln,  
Tulpen, Narzissen,  
Zweige*











# Geschenks- päckchen

*Tulpen mit Zwiebeln, Blumenerde*



Ein großes Stück Folie zuschneiden und die Erde darauf verteilen.



Tulpen hineinsetzen. Folie zusammenfassen und mit einem Dekoband locker verschnüren.



Bevor man das Band zu einer Schleife bindet, vorsichtig Wasser einfüllen.





# Blumenwerk

**Iris Hobel liebt Blumen!** Das sieht und spürt man in ihrem wunderschönen Laden im ersten Wiener Gemeindebezirk. Sie liest ihren Kunden alle floralen Wünsche von den Augen ab. Ob eine einzelne Blume, ein schlichter Strauß oder ein üppiges Arrangement: Sie setzt jedes Pflänzchen stilvoll in Szene. Gemeinsam mit ihrem Team dekoriert Iris Hotels, Büros und Restaurants, kreiert Brautsträuße und Kränze und bietet für jeden Anlass eine individuelle Gestaltung.

Iris kennt jedes Pflänzchen und Blümchen, weiß was jedem einzelnen gut tut, wie viel Wasser und Licht es braucht.

**Kleiner Tipp von Iris:** Schnittblumen regelmäßig ein wenig anschneiden und alle zwei Tage das Wasser erneuern. So hat man lange Freude daran.

## **Blumenwerk**

1010 Wien, Marc-Aurel-Straße 6  
[www.blumenwerk.at](http://www.blumenwerk.at)





# Mein Raum voller Möglichkeiten

---

Die **trend readers Lounge** bietet exklusive Services und Vorteile.  
Nur für Abonnenten. Entdecke laufend neue, für dich personalisierte Angebote.

Jetzt kostenlos registrieren auf **readerslounge.at**





# BESUCHEN SIE UNS AUCH ONLINE

**Website**  
GUSTO.at

## Social Media

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

Facebook-Gruppe: *Wir sind GUSTO*

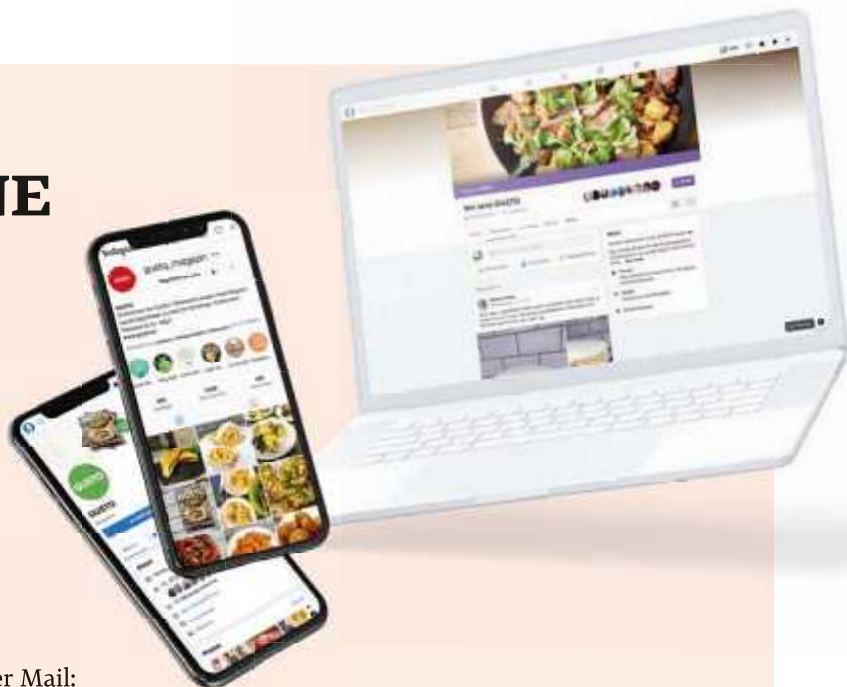
Instagram: [@gusto\\_magazin](https://instagram.com/@gusto_magazin)

## Newsletter

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

Erhalten Sie 3 x pro Woche neue Rezeptideen per Mail:

Abonnieren Sie doch unseren kostenlosen Newsletter!



**Wir freuen uns auf Sie!**

## VORSCHAU

Endlich Sommer! Die Blumen blühen, die Kräuter sprießen, die Beeren sind fruchtig, das Gemüse ist knackig – wir können kulinarisch aus dem Vollen schöpfen.



Selber backen bleibt unangefochten der Trend der jetzigen Zeit. Auch wir wagen ein paar kreative Experimente.



Freuen Sie sich auf einen wunderschönen Sommertisch – kulinarisch wie optisch.

Das neue **GUSTO**  
erscheint am  
**18. Juni**

## IMPRESSUM

**Adresse der Redaktion:** 1020 Wien, Taborstraße 1–3; T: (01) 86 331-5301 Fax (01) 86 331-5610 **E-Mail:** [redaktion@gusto.at](mailto:redaktion@gusto.at) **Herausgeber:** Wolfgang Schlüter **Chefredakteurin:** Anna Wagner  
**Redaktion:** Susanne Jelinek (stv. CR), Barbara Knapp (CvD), Natascha Golan, Kerstin Grossbauer **Grafik:** Dominik Roitner (AD), Mona Schwaiger, Lubomir Tzolov **Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Iris Hobel, Mara Hohla, Florence Stoiber **Fotografen:** Dieter Brasch, Nadine Poncioni, Barbara Ster; Art copyright VBK **Abo-Service:** T: (01) 95 55 100 Fax: (01) 95 55 200, **E-Mail:** [abo@gusto.at](mailto:abo@gusto.at) **Postanschrift:** GUSTO Abo-Service; 1020 Wien, Taborstraße 1–3 **Abobetreuung:** DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, [www.dpv.de](http://www.dpv.de) **Medieninhaber, Verleger, Produktion:** Gusto GmbH & Co KG, 1020 Wien, Taborstraße 1–3 **Verlagsort:** 1020 Wien, Taborstraße 1–3 Verwaltung, T: (01) 86 331-6050 **Geschäftsführung Gusto GmbH & Co KG** Dr. Horst Pirker (CEO & Vorsitz), Mag. Claudia Gradwohl (CHRO), Mag. Helmut Schoba (CSO) **Generalbevollmächtigte:** Gabriele Kindl, Dietmar Zikulnig **International Sales:** Ines Gruber **Anzeigenverrechnung:** Sabina Pfeiffer (Teamleitung Print), Martina Dizili (Teamleitung Online) Derzeit gilt Anzeigenpreisliste 2020 **Controlling & Rechnungswesen:** Christine Glaser (Ltg.) **Produktion:** Sabine Stumvoll (Ltg.), Sibylle Bauer **Anzeigenproduktion:** Günter Tschernitz (Ltg.) **Vertrieb:** Michael 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](http://www.pgvaustria.at) **GUSTO-Premium-Abo:** € 71,90 (inkl. MwSt.) 535.000 LeserInnen lt. MA 2017/18. Alle Rechte, auch die Übernahme von Beiträgen nach §44 Abs. 1 Urheberrechtsgesetz, sind vorbehalten. Der Offenlegungstext gem. § 25 MedG ist unter [www.gusto.at/offenlegung](http://www.gusto.at/offenlegung) abrufbar.



ORF. WIE WIR.

**ORF 2**

# EIN SOMMER IN ÖSTERREICH

URLAUB IN ROT-WEISS-ROT  
**21. MAI 20:15**

MODERIERT VON MARCEL HIRSCHER



