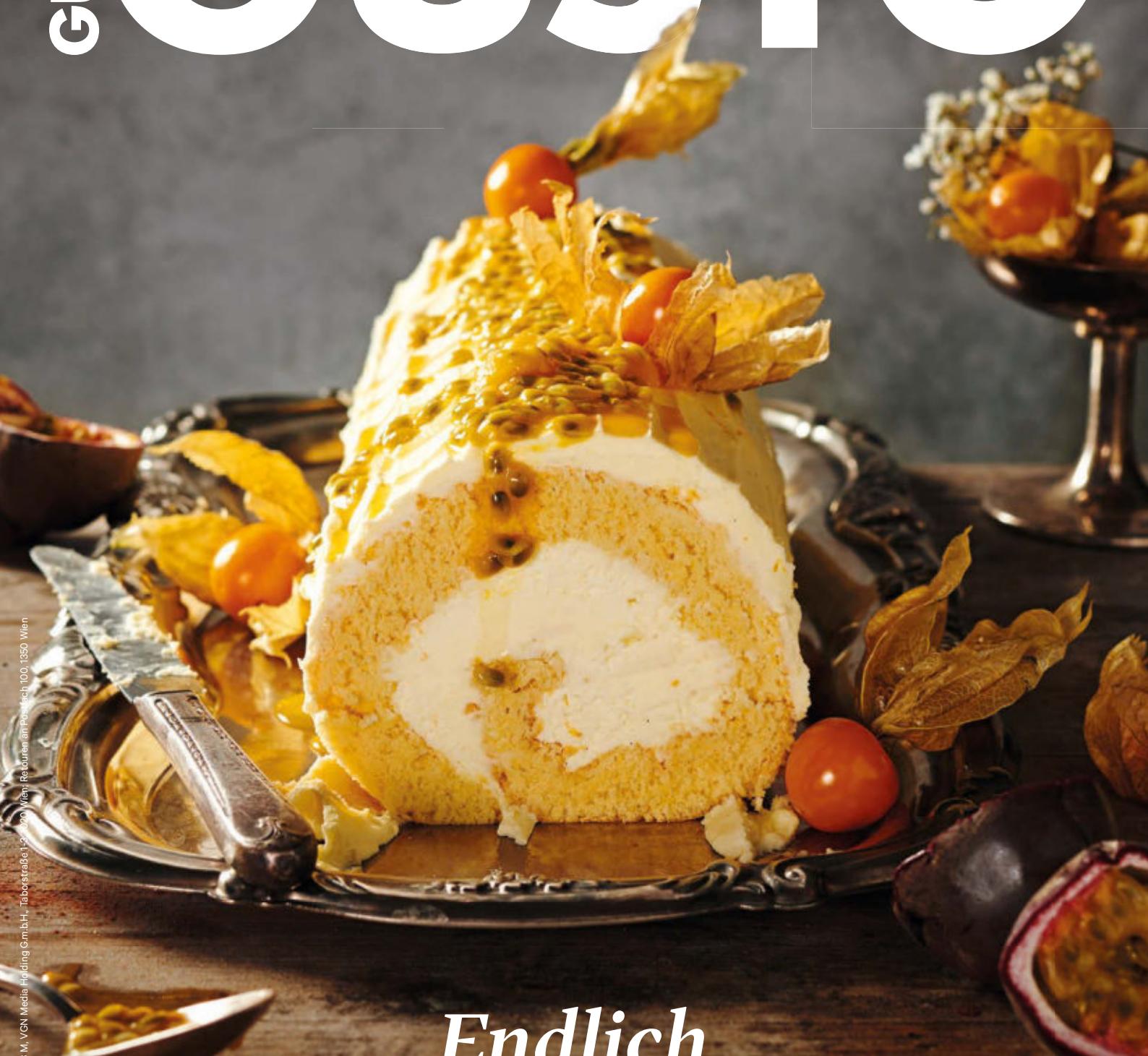


ÖSTERREICHS ERSTES FOOD MAGAZIN

GUSTO

GRATIS



Endlich
Sommer

Stay Green & Active mit



Ob im eigenen Garten oder bei der Joggingrunde in der Nähe – für das individuelle Sportprogramm findet sich immer ein passendes Plätzchen.

Damit bei unseren Trainingszielen die Umwelt nicht auf der Strecke bleibt, setzt die neue Kollektion mit recycelten Materialien ein Zeichen für eine nachhaltigere Zukunft. Für unsere Produkte mit recyceltem Material werden PET-Flaschen zu Polyesterfasern verarbeitet, während Fischernetze und andere Nylonabfälle in regeneriertes ECONYL®-Nylon umgewandelt werden. Das spart Energie und schont Ressourcen sowie unsere Umwelt.

Kann man mit Sportmode die Meere sauber halten?
Mit unserer Sportbekleidung mit ECONYL®-Garn: ja! Denn für das Garn werden im Meer zurückgelassene Netze und andere Nylonabfälle regeneriert und zu hochwertigen Nylonfasern verarbeitet.

Wie entsteht aus Müll ein neues Produkt?
Technologische Innovationen bieten immer bessere Lösungen, um aus Müll neue Produkte herzustellen. Für unsere Sportbekleidung wurden PET-Flaschen in einem intelligenten Recyclingprozess zu Polyesterfasern verarbeitet. So verwenden wir wertvolle Materialien wieder und benötigen weniger neue Rohstoffe.

Produkte aus recyceltem PET

Laufgürtel
ca. € 8,99



Sportkappe
ca. € 7,99



Alles für Ihr Training an Land oder auf dem Wasser!



Damen-Sporttights, 3/4
ca. € 14,99



Damentops, 2er-Set
ca. € 14,99



Trinkflasche mit Kühlakkumulator
ca. € 9,99

Produkte aus ECONYL®-Nylon



Damen-Sportbadearmband
ca. € 19,99



Damen-Sportbustier
ca. € 12,99

Liebe Leserinnen und Leser!

Herzlich willkommen bei **GUSTO!**



Anna Wagner

wagner.anna@gusto.at

Chefredakteurin

Wolfgang Schlüter

schlueter.wolfgang@gusto.at

Herausgeber

Schön, dass Sie dieses Heft in Händen halten – das freut uns sehr. Falls Sie uns noch nicht kennen, dürfen wir uns kurz vorstellen – und damit meinen wir nicht uns beide als Personen, sondern uns als GUSTO-Familie! Wir lieben gutes Essen und herrliche Süßspeisen. Wir kochen gerne in geselliger Runde und versuchen, die Vielfalt an Speisen und Kombinationsmöglichkeiten mit Ihnen zu teilen und Sie davon zu begeistern. Unsere Rezepte werden von uns in der Redaktion nicht nur gekocht und fotografiert, sondern natürlich auch getestet. Sie können sich also sicher sein, dass jedes Essen – auch in diesem Heft – von mindestens 5 (natürlich ganz objektiven) Testern schon verspeist worden ist :)

Zusätzlich bieten wir auf GUSTO.at rund 20.000 Rezepte, die nur darauf warten, von Ihnen entdeckt, nachgekocht und verspeist zu werden. Auf Facebook dürfen Sie sich neben viel Inspiration auch immer wieder über Gewinnspiele freuen, und in unserer Facebook-Gruppe „Wir sind GUSTO“ können wir herrlich miteinander sprechen und uns austauschen.

Falls wir Ihre Neugierde geweckt haben, freuen wir uns, wenn Sie unsere Rezepte ausprobieren. Und wir würden uns freuen, Sie in unserer Familie begrüßen zu dürfen. Egal auf welcher Plattform und in welcher Art. Und übrigens: auch einem persönlichen Treffen mit anderen Familienmitgliedern steht nichts im Weg. Wir bieten viele Kochkurse bei uns in der GUSTO-Küche an, bei denen wir gemeinsam in kleiner Runde kochen. Alle Infos dazu finden Sie auf GUSTO.at.

**Auf ein Kennenlernen und die stetige Erweiterung unserer Familie freuen wir uns sehr.
Auf hoffentlich bald,**

Jh
Anna Wagner

Jh
Wolfgang Schlüter

GUSTO Kochkurse
Anmeldung unter:
**GUSTO.at/
kochkurse**

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 Golani, Kerstin

Grossbauer **Art Director:** Lubomir Tzolov **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) **Generalbe-**

vollmächtigte: Gabriele Kindl, Dietmar Zikulinig **Internationale**

Sales: Ines Gruber **Produktion:** Sabine Stumvoll (Ltg.), Sibylle

Bauer **Anzeigenproduktion:** Günter Tscherznit (Ltg.) **Vertrieb:**

Michael Pirsch (Ltg.), Cornelia Wolf (EV) **VGN Creation:**

Maria Oppitz (Ltg.), Daniela Dietachmayr (Marketing)

Hersteller: Walstead Leykam Druck GmbH & CO KG, 7201

Neudörfl, Bickfordstraße 21 **Vertrieb:** Presse Großvertrieb

Austria Trunk GmbH, St. Leonharder Straße 10, 5081 Anif,

www.pgvaustralia.at

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.



Inhalt

14 Drinnen grillen

- 14 Thunfischsteak mit Chili-Honigsalsa und Melonen-Couscous
- 16 Baguette mit Gervais-Nusscreme und gegrillten Zucchini
- 18 Polentaschnitten und Halloumi mit Schmorparadeisern
- 20 Entrecôte und Rote Rüben mit Feta-Pignolisauce

22 Süß macht glücklich

- 24 Schokomousse mit Knuspermüsli
- 26 Flaumige Mandelbrioche
- 28 Biskuitroulade mit Maracuja
- 30 Cheesecake mit Brombeeren
- 32 Apfelschnecken

34 Alles Pesto!

- 36 Schwarzkohl-Pesto
- 38 Karotten-Orangenpesto
- 40 Ananas-Pesto
- 42 Rote-Rüben-Pesto
- 44 Thai-Pesto

46 !Viva México!

- 46 Camarones dulces – Garnelen, Ananas und Limette
- 48 Pollo crujiente – Huhn, Avocado und Buttermilch
- 50 Verduras del huerto – Tofu, Gemüse und Erdnüsse

52 Knackig & pikant

- 54 Melanzani-Zucchinisalat mit Kalbsmedaillons
- 56 Quinoa-Salat mit Krendressing und Tagliata
- 58 Erdäpfel-Salattatar mit Lammkoteletts

60 Buntes Gemüse

- 60 Crostini mit Erbsencreme und Feta
- 62 Couscous mit Paradeisern, Brokkoli und Karfiol
- 64 Minipaprika mit Frischkäsefülle

Standards

- 3 Editorial, Impressum
- 6 Deshalb lieben wir den Sommer

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



NEW!

AKTUELL:
Betreuung auch
digital und per
Fernkurs!

Schlank im Doppel

Katharina Erlinger, 45 Jahre – Abnahme: 21 kg
Grete Wehofer, 60 Jahre – Abnahme: 48 kg

Unsere Erfolgsgeschichte

Katharina Erlinger

Ich verschloss im wahrsten Sinn des Worts die Augen vor der Realität, ließ mich nicht mehr fotografieren und sah mir im Spiegel nur mehr mein Gesicht an. Das ausschlaggebende Schock-Erlebnis war schließlich ein Foto, das mich auf einer Feier von hinten zeigte, und ich beschloss, etwas zu tun. Das **aktuelle WW-Programm** stimmte mich vorerst skeptisch: So viele Nahrungsmittel, die „nichts zählen“??! Das kann gar nicht funktionieren! Und doch: Mithilfe des Programms, des Tagebuchs und des wöchentlichen Kursbesuchs konnte ich **mein gestecktes Ziel** – minus 21 kg – in nicht mal 8 Monaten **erreichen!** Ich lasse mich wieder gern fotografieren – ein unglaublicher Boost für mein Selbstbewusstsein und ein ganz **neues Lebensgefühl!**

Katharina Erlinger

weightwatchers
Österreich

Grete Wehofer

Im Jahr 2000 kam der große Knall mit 115 kg auf der Waage und einem Bandscheibenvorfall. Ich wusste, dass ich etwas unternehmen musste. Jahre zuvor hatte ich schon **erfolgreich mit WW abgenommen** und beschloss, wieder regelmäßig einen Workshop zu besuchen. Bis zum Jahr 2003 hatte ich 35 kg abgenommen und stand erstmals beim Vienna City Marathon am Start. Weitere Marathons folgten, und weitere Kilos purzelten. **Ich bin von WW überzeugt.**

Immer wenn ich Unterstützung brauche, kann ich an einem Workshop teilnehmen und **mir viele Tipps und Motivation holen.** Zu sehen, dass andere im gleichen Boot sitzen, hilft mir seit so vielen Jahren, mein Zielgewicht zu halten.

Grete Wehofer



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

[WWOesterreich](#) [ww_oesterreich](#)

Deshalb lieben wir den SOMMER ...

Die Temperaturen klettern nach oben, die Tage werden länger und die Sonne lacht vom Himmel. Nun heißt es: Nichts wir raus!



Foto: Lukas Kirchgasser

ZAUBERHAFTES HIDEAWAY

Bett in da Wies'n

Das Restaurant Triad zählt zu den besten Feinschmecker-Adressen Niederösterreichs. Nun stehen neben einem urigen Landhäuschen auch zwei zauberhafte Landurlaub-Doppelzimmer bereit und – wie der Name „Bett in da Wies'n“ bereits verspricht – in herrlicher Garten-Naturlage. Die beiden Schmuckkästchen verfügen über große Glasfronten, eine Terrasse und sind im modernen Landhausstil eingerichtet. Dazu verwöhnt Gastgeber und **Spitzenkoch Uwe Machreich im Triad**, einem ehemaligen Stallgebäude, mit höchster Perfektion.

Restaurant Triad
2853 Krumbach, Ödhöfen 25
www.triad-machreich.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 Schwarzenzendorfer (Gastronomieleitung Volksgarten), Ali Pasha (Eventmanager Volksgarten), Michael Böhm (Besitzer Volksgarten) und Alexander Kumptner bilden das Team für das Pop-Up-Projekt.

MACHEN SIE'S MIT **thermomix**

SCHNELLE BISKUITROULADE

WERBUNG



10 Stück, Zubereitung 30 Minuten

- ◆ 150 g Zucker
 - ◆ 250 g Marillenmarmelade (*passiert*)
 - ◆ 1 EL Rum
 - ◆ 6 Eier
 - ◆ 1 Prise Salz
 - ◆ 1 TL Vanillezucker
 - ◆ 150 g Dinkelmehl (*glatt*)
 - ◆ $\frac{1}{2}$ TL Backpulver
-
- ◆ Staubzucker zum Bestreuen



1. Backofen auf 190°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Ein Backpapier auf die Arbeitsfläche legen und mit Zucker bestreuen.
2. Eine Schüssel auf den Mixtopfdeckel stellen. Marillenmarmelade einwiegen, Rum zugeben, glatt rühren und zur Seite stellen.
3. Rührraufsatz einsetzen. Eier in den Mixtopf geben und 4 Min./37°C/Stufe 3 rühren.
4. Zucker, Salz und Vanillezucker zugeben und ohne Messbecher 10 Min./Stufe 3 aufschlagen.
5. Mehl und Backpulver zugeben und 6 Sek./Stufe 3 unterheben. Rührraufsatz entfernen.
6. Biskuitteig auf das vorbereitete Backblech leeren, glatt streichen und ca. 10 Minuten (190°C) goldgelb backen. Biskuit beim Backen beobachten, damit es nicht zu dunkel und dadurch trocken und brüchig wird. Biskuit auf das gezuckerte Backpapier stürzen und das Backpapier vorsichtig abziehen. Marillenmarmelade-Rum-Mischung auf den Biskuit streichen und mithilfe des Backpapiers vorsichtig aufrollen. Biskuitroulade auskühlen lassen und mit Staubzucker bestreut servieren.

TWOTONE COLLECTION

Tableware und Vasen

Hedwig Rotter ist Produktdesignerin und Handwerkerin, ihr Label „mano design“ steht für schöne Objekte aus hochwertigem Porzellan, ihre Serie „Twotone Collection“ für Tableware und Vasen aus eingefärbtem Bone China Porzellan in gedeckten Tönen, die sich wunderbar kombinieren lassen. Die Produkte werden zum Teil zweifärbig gegossen oder mit einem Muster gestaltet. Die Außenfläche ist matt und poliert, die Innenfläche glasiert. Die Formensprache ist sehr reduziert und lenkt die Aufmerksamkeit auf die haptische Oberfläche. Gibt's in vielen unterschiedlichen Farben.

Hedwig Rotter mano design
1160 Wien, Grundsteingasse 36/1-3
www.manodesign.at



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.
Nähtere Informationen zur Verarbeitung meiner Daten erhalte ich auf <http://vgn.at/Datenschutzpolicy>.



WERBUNG

SELBST IST DIE BARISTA

Produkttipp

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.**

Rapso[®]
DAS ORIGINAL

- ernährungsphysiologisch besonders wertvoll
- 100% reines Rapsöl schonend gepresst
- für Salate, zum Backen, Braten und Frittieren
- Vertragsanbau aus Österreich

OHNE GENTECHNIK
Kontrolle durch agroVet GmbH

100% reines Rapsöl
Aus kontrolliertem Anbau
0,75 l
Naturlich aus Österreich

Weitere Informationen können angefordert werden bei: VOG AG, Bäckermühlweg 44, A-4030 Linz oder unter www.rapso.at

PICKNICKDECKE

Schön & praktisch

Die Picknickdecke von Tweedmill lässt sich schnell einpacken und mithilfe der wasserdichten Gurtbänder praktisch wieder zusammenrollen. Die Produkte der britischen Manufaktur werden noch auf traditionelle Weise erzeugt und bestechen durch außergewöhnliche Qualität.

Maße: 145 cm x 183 cm, € 114,-

www.gustavia-shop.de



GASGRILL

Must-have

Schlichtes Design und perfekte Funktion. Pulverbeschichteter Stahl (€ 1.195,-) oder Edelstahl, (€ 1.495,-), 3 einzeln regulierbare Brenner (max. Temperatur 330–360°C). Inklusive Schmordeckel, mit dem man einen Heißlufteffekt erzeugen kann.

www.evasolo.com





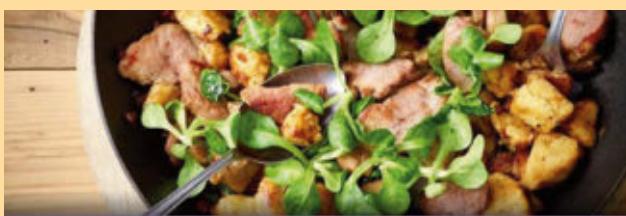
WIR SIND GUSTO! SIE AUCH?

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!“



Group by GUSTO
Wir sind GUSTO

▲ Private group · 1.7K members

About · Discussion · Members · Events · Media

MULTI

Gerade jetzt!



Mein Duo für
Knochen &
Immunsystem



Exklusiv in Ihrer Apotheke

- Kombination aus Vitamin D3 & K2
- mit praktischer Dosierpumpe

multi.at

DAS BESTE AUS DREI FERIENWELTEN

Hoteltipp

Gemeinsam statt einsam! Und das mit ganz viel Platz und tollen Pools inmitten einer fantastischen Sport- und Naturlandschaft: Die 4-Sterne-S-Riederalm in Leogang im Salzburger Land ist perfekt für Eltern und Großeltern, die ihre Kleinen nicht nur in eine Betreuung abgeben, sondern miteinander Ferien erleben möchten. Zusätzliches Highlight: Eine Gourmetküche, die auch den Kleinen richtig gut schmeckt. **Patron, Küchenchef und zweifacher Papa Andi Herbst ist einer der besten Köche im Salzburger Land.** Die Region punktet vor allem mit über 720 Kilometern Mountainbike- und 480 Kilometern Talrad-Wegen. Für Kids gibt es eigene Bike-Anlagen, Leihausrustung und Trainer. Zum Mieten stehen E-Bike und auch Babyanhänger bereit.

Genießerhotel Die Riederalm · Familie Herbst
5771 Leogang, Rain 100
www.riederalm.com



Fotos: Lorenz Masser



Muffin-Teig:

- ◆ 300 g glattes Mehl
- ◆ 2 TL Backpulver
- ◆ 2 TL Natron
- ◆ 2 TL Salz
- ◆ 2 mittlere Eier
- ◆ 250 g Ricotta
- ◆ 100 ml Milch
- ◆ 80 ml Rapsöl

Süßkartoffelmasse:

- ◆ 1 Zwiebel
- ◆ 3 Knoblauchzehen
- ◆ 1 roter Paprika
- ◆ 3 Süßkartoffeln
(geschält etwa 500 g)
- ◆ 1 Chorizo (etwa 150 g)
- ◆ $\frac{1}{2}$ Bund Salbei
-
- ◆ Olivenöl, Parmesan

SÜSSKARTOFFELMUFFINS FÜR'S PICKNICK

24 kleine oder 12 große Muffins

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, Paprika putzen. Zwiebel in schmale Ringe schneiden. Knoblauch fein würfeln. Paprika, Süßkartoffeln und Chorizo in kleine Würfel schneiden. Salbei in feine Streifen schneiden.
2. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebelringe darin anschwitzen. Süßkartoffeln zugeben und ca. 10 Minuten mitbraten. Chorizo, Knoblauch und Paprika untermischen und bei mittlerer Hitze dünsten, bis die Süßkartoffeln durch sind. Salbei zugeben und die Masse abkühlen lassen.
3. Rohr auf 175°C vorheizen. Mehl, Backpulver, Natron und Salz vermischen. Eier, Ricotta, Milch und Öl vermischen und zum Mehl geben. Mit den Händen zu einem glatten Teig verarbeiten.
4. Die abgekühlte Chorizo-Süßkartoffelmasse unterheben und auf Muffinförmchen verteilen. Nach Belieben mit geriebenem Parmesan bestreuen und im Rohr ca. 30 Minuten backen.

Foto: Nadine Poncioni

Ab 2. Juni

Jerseytop
€ 10,99

3/4-Jerseyhose
€ 14,99

DIESE WOCHE NEU: WIR WOLLEN SONNE!

Angebote gültig solange der Vorrat reicht. Irrtum und Druckfehler vorbehalten.



Badeanzug
€ 24,99



Top
€ 8,99

Shorts
€ 9,99



Jerseykleid
€ 19,99

Bikini-Tankini
4-tlg. € 19,99

DRINNEN GRILLEN

Für diese Gerichte braucht es weder Rost noch Kohle, wir heizen die Pfanne auf und grillen darin Fisch, Fleisch und Gemüse. Dazu gibt's herrliche Beilagen.

REZEPTE Anna Wagner und Wolfgang Schlüter

FOTOS Barbara Ster

THUNFISCHSTEAK MIT CHILI-HONIGSALSA UND MELONEN-COUSCOUS

4 Portionen, Zubereitung ca. 40 Minuten

- 4 Thunfischsteaks (je ca. 180 g)

Salsa:

- 6 EL Zitronensaft
- 1 EL Honig
- 2 kleine rote Chilis (fein geschnitten)
- 3 EL Olivenöl

Melonen-Couscous:

- 60 g Lauch
 - 1 EL Butter
 - 80 ml Weißwein
 - 150 ml Gemüsesuppe
 - 200 g Couscous
 - 250 g Honigmelone
 - 250 g Zuckermelone
 - 30 g Petersilie
-
- Salz, Pfeffer, Olivenöl

1. Für die Salsa Zitronensaft mit Honig und Chilis vermischen. Öl einrühren, Salsa salzen.
2. Für den Couscous Lauch längs aufschneiden, waschen und klein würfeln. Lauch in der Butter anschwitzen, mit Wein und Suppe aufgießen und aufkochen. Couscous einröhren, vom Herd nehmen und ca. 12 Minuten quellen lassen.
3. Melonen schälen, Kerne entfernen. Melonen in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Petersilblättchen abzupfen und hacken. Couscous mit Melonen und Petersilie vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Grillpfanne erhitzen. Thunfischsteaks salzen und pfeffern, mit Öl bestreichen und in der Pfanne beidseitig grillen. Mit Couscous und Salsa anrichten.

Weintipp

Ein steinobst-duftiger Riesling Smaragd aus der Wachau mit einem Hauch Honig am Gaumen bietet sich an.







BAGUETTE MIT GERVAIS-NUSSCREME UND GEGRILLTEN ZUCCHINI

5 Portionen, Zubereitung ca. 50 Minuten, zum Marinieren ca. 20 Minuten

- 1 Baguette

Gervais-Nusscreme:

- 3 Knoblauchzehen
- 80 g Rucola
- Schale von $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone (abgerieben)
- 100 g Walnüsse (klein gehackt)
- 80 ml Gemüsesuppe
- 4 EL Walnussöl
- 250 g Gervais

Gegrillte Zucchini:

- 4 kleine Knoblauchzehen
- 2 EL Zitronensaft
- Schale von 1 Bio-Zitrone (abgerieben)
- 2 EL Olivenöl
- 300 g grüne Zucchini
- 300 g gelbe Zucchini
- 2 EL Thymian (abgezupft)
-
- Salz, Pfeffer, Thymian

1. Für die Zucchini Knoblauch schälen und klein schneiden. Zitronensaft mit Zitronenschale vermischen und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Öl einrühren. Zucchini quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit der Marinade vermischen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.

2. Für die Nusscreme Knoblauch schälen und klein schneiden. Rucola grob schneiden. Rucola, Knoblauch, Zitronenschale, Nüsse, Suppe und Öl im Kutter nicht zu fein pürieren. Gervais untermischen, Creme mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

3. Rohr auf Grillstellung vorheizen. Baguette quer in fünf Stücke schneiden und jedes Stücke längs halbieren. Brote mit den Schnittflächen nach oben auf ein Backblech legen und im Rohr bräunen.

4. Grillpfanne trocken erhitzen und die Zucchinischeiben darin in mehreren Arbeitsgängen beidseitig grillen.

5. Brote mit der Creme bestreichen, mit Zucchinischeiben belegen und mit Thymian bestreuen.

Weintipp

Dazu passt ein körperreicher Wiener Gemischter Satz DAC aus besonderer Lage.



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.

Ausgezeichnet als „garantiert traditionelle Spezialität“



Mehr auf heumilch.at

GARANTIERT GENETECHNIKFREI* 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
Entwicklung für den ländlichen Raum

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



ENTRECÔTE UND ROTE RÜBEN MIT FETA-PIGNOLISAUCE

4 Portionen, Zubereitung ca. 50 Minuten

- 4 Entrecôtes (je ca. 180 g)
- 4 EL Olivenöl

Feta-Pignolisauce:

- 140 g Feta
- 50 ml Milch
- 2 EL Petersilie (gehackt)
- 50 g Pignoli (geröstet)

rote Rüben:

- 500 g Rote Rüben (gekocht und geschält)
- 2 kleine rote Zwiebeln
- 40 ml Nussöl
- 4 EL Balsamico
- 80 ml roter Portwein
- 80 ml Rote Rübensaft
- 1 EL Thymian (grob gehackt)
-
- Salz, Pfeffer, Kümmel (gemahlen)

1. Für die Sauce Feta fein raspeln. Milch, Feta und Petersilie mit dem Stabmixer pürieren. Pignoli einrühren, Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Rote Rüben in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in schmale Spalten schneiden. Rüben im Öl rundum anbraten, mit Balsamico, Wein und Rübensaft ablöschen. Flüssigkeit fast zur Gänze einkochen lassen. Gegen Ende der Garzeit Zwiebeln untermischen und bissfest garen. Gemüse mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Thymian zugeben.

3. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit Öl einstreichen. Grillpfanne erhitzen und das Fleisch darin beidseitig grillen. Mit Sauce und Rüben anrichten.

Weintipp

Dazu bietet sich ein Leithaberg Blaufränkisch mit dezente Röstaromen und feinkörnigem Tannin an.







POLENTASCHNITTEN UND HALLOUMI MIT SCHMORPARADEISERN

4 Portionen, Zubereitung ca. 50 Minuten,
zum Kühlen ca. 3 Stunden

- 200 g Minigurken
- 400 g Halloumi

Polentaschnitten:

- 350 ml Gemüsesuppe
- 2 EL Maiskeimöl
- 140 g Maisgrieß (Polenta)
- 20 g Parmesan (gerieben)
- 50 g Mandeln (gerieben)

Schmorparadeier:

- 500 g Paradeiser (am besten Costoluto)
- 3 kleine Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Basilikum (gehackt)
-
- Salz, Pfeffer, Olivenöl

1. Für die Polenta eine rechteckige Form (Inhalt ca. 1 l) glatt mit Frischhaltefolie auslegen. Suppe und Öl aufkochen. Grieß unter Rühren einrieseln lassen und aufkochen. Polenta bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten dünsten.
2. Polenta vom Herd nehmen, Parmesan und Mandeln einrühren. Masse 10 Minuten ausdampfen lassen. Polenta in der Form verstreichen und zugedeckt für 3 Stunden kühl stellen.
3. Paradeiser würfeln. Knoblauch schälen, hacken und im Öl anschwitzen. Paradeiser zugeben und dick einköcheln. Dabei öfter umrühren. Basilikum untermischen, Paradeiser mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Gurken in dünne Längsscheiben schneiden und salzen. Polenta aus der Form stürzen. Polenta und Halloumi in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und trockentupfen.
5. Grillpfanne erhitzen, Halloumi und Polenta mit Öl bestreichen und beidseitig grillen. Beides mit Gurken und Paradeisern anrichten und eventuell mit Basilikumblättern garnieren.

Weintipp

Ein Traisental DAC Grüner Veltliner – im Stahltank ausgebaut – ergänzt dieses Gericht perfekt.



Erste Sommergefühle mit
einem Toast à la Caprese.

Genießen Sie den flauschigen **Ölz Butter Toast**
mit zarter **Alpenbutter aus Österreich**.

Herrlich sommerlich schmeckt er zum Beispiel
à la Caprese, mit selbstgemachtem Pesto,
Burrata, frischen Tomaten und Rucola.

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

Süß macht glücklich

Schokomousse mit knusprigem Müsli,
flaumige Brioches, eine fruchtige Roulade,
Cheesecake mit Beeren und
knusprige Apfelschnecken – Sie werden diese
Kuchen und Desserts lieben.

FOTOS Barbara Ster
REZEPTE Charlotte Cerny



Schokomousse mit Knuspermüsli

6 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde, zum Kühlen ca. 2 Stunden

Mousse:

- ◆ 100 g Edelbitter-Kuvertüre
- ◆ 500 ml Schlagobers
- ◆ 5 EL Agavensirup

Knuspermüsli:

- ◆ 200 g kernige Haferflocken
- ◆ 80 g Mandeln (*gehackt*)
- ◆ 80 g Haselnüsse (*gehackt*)
- ◆ 1 TL Zimt (*gemahlen*)
- ◆ 2 EL Kokosöl
- ◆ 1 EL Honig

1. Für das Müsli Haferflocken, Mandeln, Nüsse und Zimt verrühren. Kokosöl und Honig in einer Pfanne erwärmen.

Haferflockenmischung zugeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten rösten. Pfanne vom Herd nehmen und das Müsli auskühlen lassen.

2. Für die Mousse Kuvertüre hacken. Die Hälfte vom Obers aufkochen und über die Kuvertüre leeren. Masse ca. 5 Minuten ziehen lassen und mit dem Stabmixer pürieren. Canache abkühlen lassen.

3. Übriges Obers und Agavensirup cremig mixen. Canache zugeben und kurz untermixen. Mousse abwechselnd mit dem Müsli in Gläser füllen und für ca. 2 Stunden kühl stellen.

GUARD



Flaumige Mandel-Brioches

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

Germteig:

- ◆ 250 ml Hafermilch
- ◆ ½ Würfel Germ (21 g)
- ◆ 200 g glattes Mehl
- ◆ 120 g Kristallzucker
- ◆ 1 mittleres Ei
- ◆ 80 g weiche Butter
- ◆ 350 g glattes Dinkelmehl

Zum Fertigstellen:

- ◆ 1 Ei (verquirlt)
- ◆ 80 g Mandelblättchen
-
- ◆ Butter, Mehl

1. Für den Germteig Hafermilch erwärmen und die Germ darin auflösen. Glattes Mehl und 1 EL vom Zucker unterrühren. Vorteig mit Frischhaltefolie abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

2. Übrigen Zucker, Ei, Butter und Dinkelmehl zugeben. Teig 10 Minuten kneten, mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

3. 12 Tarteletteförmchen (Ø 10 cm) leicht mit Butter ausstreichen und auf ein Blech stellen.

4. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche halbieren. Jede Hälfte in 6 gleich große Stücke teilen. Teigstücke zu Kugeln schleifen und in die Förmchen setzen. Übrigen Teig genauso verarbeiten. Teiglinge locker mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

5. Rohr auf 180°C vorheizen. Brioche vorsichtig mit Ei bestreichen und mit Mandelblättchen bestreuen. Brioche im Rohr (mittlere Schiene) ca. 17 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und mit Marmelade servieren.

Tipp:

Dieser Germteig ist ein hervorragendes Grundrezept. Sie können ihn für Buchteln, Striezel, Germknödel, Zimtschnecken etc. verwenden

Gebakselbrij
Ghee 1/4 kg
Druiven 100 g
Druivenstrooien 20 g
Gebrande amandelen 20 g
Druivenstrooien 20 g
Gebrande amandelen 20 g



Biskuitroulade mit Maracuja

14 Stück, Zubereitung ca. 1½ Stunden, zum Kühlen ca. 2 Stunden

Biskuit:

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

Creme:

- ◆ 4 Maracujas
- ◆ 500 g Mascarpone
- ◆ 150 g Kristallzucker
- ◆ 1 TL Vanillepuder
- ◆ 250 ml Schlagobers

Deko:

- ◆ 2 Maracujas
- ◆ 80 g Physalis

1. Rohr auf 200°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Eier trennen. Eiklar zu steifem Schnee schlagen. Dotter und Zucker cremig mixen. Ein Drittel vom Schnee unterrühren. Mehl und Backpulver einrühren. Übrigen Schnee unterheben.

2. Masse auf dem Blech verstreichen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 15 Minuten backen. Herausnehmen und auf ein Geschirrtuch stürzen. Backpapier abziehen und auf das Biskuit legen. Biskuit samt Papier und Tuch einrollen und auskühlen lassen.

3. Für die Creme Maracujas halbieren, Fruchtfleisch herauslösen. Mascarpone, Zucker und Vanillepuder cremig mixen. Obers zugeben. Masse aufmixen. Maracuja untermischen. Zwei Drittel der Creme auf dem Biskuit verstreichen. Biskuit einrollen, mit übriger Creme bestreichen und für ca. 2 Stunden kalt stellen.

4. Maracujas halbieren, Fruchtfleisch herauslösen und auf der Roulade verteilen. Mit Physalis garnieren.



Cheesecake mit Brombeeren

8 Stück, Zubereitung ca. 1½ Stunden, zum Kühlen ca. 2 Stunden

- ◆ 150 g Brombeeren
- ◆ 150 g Agavensirup
- ◆ 500 g Doppelrahm-Frischkäse
- ◆ 3 mittlere Eier
- ◆ 1 TL Vanillepuder

1. Brombeeren und 50 g vom Agavensirup aufkochen und ca. 8 Minuten köcheln. Vom Herd nehmen, pürieren und abkühlen lassen.
2. Rohr auf 160°C vorheizen. Auflaufform (25 x 20 cm) mit Backpapier auslegen. Frischkäse, Eier, Vanillepuder und übrigen Agavensirup verrühren. Masse in die Form leeren. Brombeerpüree darauf verteilen.
3. Kuchen im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 50 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und für ca. 2 Stunden kalt stellen.
4. Cheesecake ca. 30 Minuten vor dem Servieren herausnehmen.

Tipp:

Backpapier unter fließendem Wasser fest zerknüllen, danach gut ausdrücken. So wird es geschmeidig und die Form lässt sich perfekt damit auslegen.



WIENER
ZUCKER[®]

EINE MARKE VON AGRANA



250g Ich

Frischekick: mein Pfefferminz-Zitronenmelisse-Zitrone-Rosmarin-Sirup.
Egal ob Marmelade, Chutney oder Sirup – poste auch du deine selbstgemachten Kreationen.

Viele Rezepte und Inspirationen gibt's auf
wiener-zucker.at

/wienerzucker

Apfel-schnecken

8 Stück, Zubereitung ca. 2 Stunden, zum Gehenlassen ca. 2 ½ Stunden

Germteig:

- ◆ 250 ml Hafermilch
- ◆ ½ Würfel Germ (21g)
- ◆ 200 g glattes Mehl
- ◆ 80 g Kristallzucker
- ◆ 1 mittleres Ei
- ◆ 80 g weiche Butter
- ◆ 350 g glattes Dinkelmehl
- ◆ 1 Ei (verquirlt, zum Besteichen)

Füll:

- ◆ 6 Äpfel (z.B. Boskoop)
- ◆ Saft von 1 Zitrone
- ◆ 100 g Kristallzucker
- ◆ 1 TL Zimt (gemahlen)
- ◆ 1 EL Maisstärke
- ◆ 1 TL Wasser
- ◆ 100 g Pekannüsse

Glasur:

- ◆ 150 g Sauerrahm
- ◆ 70 g Staubzucker
- ◆ Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone
-
- ◆ Butter, Mehl, Staubzucker

1. Für den Germteig Milch erwärmen, Germ darin auflösen. Mehl und 1 EL vom Zucker unterrühren. Vorteig mit Frischhaltefolie abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.
2. Übrigen Zucker, Ei, Butter und Dinkelmehl zugeben. Teig 10 Minuten kneten, abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.
3. Für die Füll Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen. Äpfel in kleine Würfel schneiden, mit Zitronensaft, Zucker und Zimt in einer Pfanne ca. 10 Minuten andünsten. Stärke mit Wasser verrühren und zugeben. Unter Rühren aufkochen und vom Herd nehmen. Füll abkühlen lassen.
4. Form (33 x 20 cm) mit Butter ausstreichen. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche rechteckig ausrollen. Füll darauf verteilen. Pekannüsse hacken und darauf verteilen. Teig von unten nach oben über die Füll eng einrollen. Teigrolle in 8 Stücke schneiden. Schnecken in die Form legen, locker mit Frischhaltefolie abdecken und an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen. Passen nicht alle Schnecken in die Form, einfach auf das Blech legen und so mitbacken.
5. Für die Glasur Rahm, Staubzucker, Zitronenschale und -saft verrühren.
6. Rohr auf 180°C vorheizen. Schnecken mit Ei bestreichen und im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 35 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, mit Staubzucker bestreuen, mit der Glasur beträufeln und warm servieren.



Alles Pesto!

Diesmal treiben wir es bunt, machen Pesto mit Schwarzkohl, Karotten, Ananas, Rote Rüben und Koriander.

Diese Kombinationen passen hervorragend zu Pasta, auf knuspriges Brot, zu Frischkäse und peppen Salate auf.

FOTOS Michael Rathmayer
REZEPTE Wolfgang Schlüter







Schwarzkohl-Pesto

4 Gläser (Inhalt je 200 ml), Zubereitung ca. 30 Minuten

- ◆ 600 g Grünkohl
- ◆ 50 g Majoran
- ◆ 4 kleine Knoblauchzehen
- ◆ 100 g Mandeln (*geschält*)
- ◆ 150 ml Mandelöl
- ◆ Schale von 2 Bio-Zitronen (*abgerieben*)
- ◆ 80 ml weißer Balsamico
- ◆ 100 g Bergkäse (*gerieben*)
-
- ◆ Salz, Pfeffer

- 1.** Vom Kohl die Stiele abschneiden und die dicken Mittelrippen ausschneiden. Kohl in Salzwasser 1 Minute kochen, abseihen, abschrecken und gut ausdrücken. Kohl klein schneiden.
- 2.** Majoranblättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Knoblauch schälen und klein schneiden. Mandeln grob hacken.
- 3.** Ca. 50 ml vom Öl ein wenig erhitzen. Knoblauch, Mandeln und Zitronenschale darin anschwitzen und vom Herd nehmen. Mischung mit Kohl, Majoran, übrigem Öl und Balsamico vermischen und im Kutter fein pürieren. Käse einrühren. Pesto mit Salz und Pfeffer würzen, in Gläser füllen, verschließen und kühl stellen.

Karotten- Orangenpesto

4 Gläser (Inhalt je 250 ml), Zubereitung ca. 45 Minuten

- ◆ 750 g Karotten
- ◆ 150 g rote Zwiebeln
- ◆ 6 Knoblauchzehen
- ◆ 40 ml Olivenöl
- ◆ 200 ml Orangensaft
- ◆ 150 ml Gemüsesuppe
- ◆ 80 g Kerbel
- ◆ 160 g Pekannüsse
- ◆ 100 g Parmesan (*fein gerieben*)
- ◆ Schale von 2 Bio-Orangen (*abgerieben*)
-
- ◆ Salz, Pfeffer

- 1.** Karotten, Zwiebeln und Knoblauch schälen. Karotten in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch klein würfeln und im Öl anschwitzen. Karotten untermischen und kurz mitbraten. Mit Orangensaft ablöschen, Karotten gut weich dünsten.
- 2.** Am Ende der Garzeit Suppe zugießen. Mischung im Kutter fein pürieren.
- 3.** Kerbelblättchen von den Stielen zupfen. Kerbel und Nüsse nicht zu fein hacken. Nüsse, Parmesan, Kerbel und Orangenschale unterrühren. Pesto mit Salz und Pfeffer kräftig würzen, in Gläser füllen, verschließen und kühl stellen.





Ananas-Pesto

4 Gläser (Inhalt je 250 ml), Zubereitung ca. 30 Minuten

- ◆ ½ Ananas (ca. 700 g)
- ◆ Saft von 2 Limetten
- ◆ 300 g Lauch
- ◆ 20 g Salbei
- ◆ 300 g Cashews (gerieben)
- ◆ 100 g Parmesan (gerieben)
- ◆ 3 rote Chilis (gehackt)
-
- ◆ Salz, Pfeffer

- 1.** Ananas schälen, längs halbieren und den Strunk ausschneiden. Fruchtfleisch (sollte ca. 600 g sein) klein würfeln und mit dem Limettensaft vermischen. Lauch putzen, längs halbieren und waschen. Lauch klein würfeln. Salbeiblätter abzupfen und hacken.
- 2.** Lauch in Salzwasser kurz überkochen, abseihen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Ananas fein pürieren. Ananas, Cashews, Parmesan, Lauch, Salbei und Chilis vermischen. Pesto mit Salz und Pfeffer würzen, in Gläser füllen, verschließen und kühl stellen.

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



Rote-Rüben-Pesto

4 Gläser (Inhalt je 250 ml), Zubereitung ca. 40 Minuten

- ◆ 500 g Rote Rüben (*gekocht und geschält*)
- ◆ 300 g Lauch
- ◆ 2 Knoblauchzehen
- ◆ 100 ml Olivenöl
- ◆ 4 EL Balsamico
- ◆ 1 EL Honig
- ◆ 2 TL Kümmel (*gemahlen*)
- ◆ 20 g Thymian (*gehackt*)
- ◆ 4 EL Zitronensaft
- ◆ 150 g Walnüsse (*gerieben*)
- ◆ 1 EL schwarzer Pfeffer (*geschrotet*)
- ◆ 100 g Ziegenfrischkäse
-
- ◆ Salz

- 1.** Rüben trockentupfen und grob raspeln. Lauch längs halbieren, waschen und in dünne Streifen schneiden. Knoblauch schälen und klein würfeln. Lauch und Knoblauch in 4 EL vom Öl anschwitzen, umfüllen und auskühlen lassen.
- 2.** Rüben, Balsamico, Honig, Kümmel, Thymian und übriges Öl vermischen und nicht zu fein pürieren. Zitronensaft, Nüsse, Pfeffer, Lauchmischung und Frischkäse unterrühren. Pesto mit Salz abschmecken, in Gläser füllen, verschließen und kühl stellen.

TIPP: Eventuell mit klein würfelig geschnittenen Äpfeln (Granny Smith) verfeinern.





Thai-Pesto

4 Gläser (Inhalt je 250 ml), Zubereitung ca. 25 Minuten

- ◆ 300 g Koriander
- ◆ 2 Stk. Zitronengras
- ◆ 2 kleine grüne Chilis
- ◆ 2 kleine rote Chilis
- ◆ 8 kleine Knoblauchzehen
- ◆ Saft von 4 Limetten
- ◆ 100 g roter Mangold
- ◆ 200 g Erdnüsse (*ungesalzen*)
- ◆ 200 g Mandelstifte
- ◆ 300 ml Erdnussöl
- ◆ Schale von 4 Bio-Limetten
(abgerieben)

1. Korianderblätter von den Stielen zupfen. Zitronengras quer in dünne Scheiben schneiden. Chilis längs halbieren und die Kerne entfernen. Chilis klein schneiden. Knoblauch schälen und klein würfeln.
2. Chilis, Knoblauch, Zitronengras, Koriander, Limettensaft, Mangold, Nüsse, Mandeln und Öl fein pürieren. Limettenschale unterrühren.
3. Pesto in Gläser füllen, verschließen und kühl stellen.

TIPP: Eventuell mit klein würfelig geschnittener Mango vermischen.



¡Viva México!

Bunt, feurig, scharf und muy bien – so präsentieren sich unsere Tacos. Wir träumen vom Urlaub und feiern eine Fíesta Mexicána.

FOTOS Dieter Brasch

REZEPTE Anna Wagner und Wolfgang Schlüter

Camarones dulces Garnelen, Ananas, Limette

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

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

Limettensauce:

- 60 g Jalapeños (eingelegt)
 - 150 g Joghurt
- 4 EL Limettensaft
 - 2 TL Honig
- 2 EL Koriander (gehackt)

Fülle:

- 750 g Riesengarnelen (essfertig)
- 4 Knoblauchzehen (gehackt)
- 4 EL Sojasauce
- 2 TL Chilipulver
- 800 g Ananas
- 150 g Lauch
- 1 EL Tacogewürz
- 6 EL Olivenöl
- 300 g Mais (gekocht)
- 1 EL Butter
- 4 EL Limettensaft
- 2 EL Petersilie (gehackt)
-
- Meersalz, Pfeffer

1. Garnelen kurz waschen und mit Küchenpapier trocken-tupfen. Garnelen mit Knoblauch, Sojasauce und Chilipulver vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt ca. 1 Stunde kühl marinieren lassen.

2. Für die Sauce Jalapeños entkernen. Joghurt, Jalapeños, Limettensaft, Honig und Koriander vermischen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Ananas schälen, Strunk entfernen. Ananas klein schneiden. Lauch längs vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. Ananas und Lauch mit dem Tacogewürz vermischen.

4. In einer Pfanne die Hälfte vom Öl erhitzen, Garnelen darin rundum anbraten. Dabei öfter durchmischen. Parallel dazu in einer zweiten Pfanne übriges Öl erhitzen, Ananas-Lauchmischung darin anbraten, mit den Garnelen vermischen und beiseite stellen.

5. Mais in ein Sieb leeren, kalt abspülen und abtropfen lassen. Butter aufschäumen, Mais darin schwenken, salzen und pfeffern. Limettensaft und Petersilie unterrühren.

6. Tortilla laut Anweisung auf der Packung erwärmen, mit der Garnelenmischung und Mais füllen und mit Sauce beträufeln.



Pollo crujiente

Huhn, Avocado, Buttermilch

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 ½ Stunden, zum Marinieren ca. 4 Stunden

- ◆ 8 Tortillas
(ca. 200 g, Ø ca. 16 cm)
- ◆ 600 g Hühnerbrustfilets
(ohne Haut und Knochen)
- ◆ 2 grüne Salatherzen
- ◆ 3 EL Koriander (gehackt)
- ◆ 2 kleine Chilis (gehackt)

- Marinade:**
- ◆ 125 ml Buttermilch
 - ◆ 1 TL Salz
 - ◆ 1 TL Paprikapulver
 - ◆ ½ TL Cayennepfeffer
 - ◆ ½ TL Knoblauchpulver

- Panade:**
- ◆ 250 g Pankobrösel
 - ◆ 1 EL Chilipulver
 - ◆ 1 EL Kreuzkümmel
(gemahlen)
 - ◆ 1 TL Paprikapulver
 - ◆ 1 TL Salz
 - ◆ 1 TL Pfeffer (gemahlen)
 - ◆ 1 TL Knoblauchpulver
 - ◆ 1 TL Oregano (getrocknet)

- Avocado-Buttermilchsauce:**
- ◆ 40 g Dille
 - ◆ 40 g Petersilie
 - ◆ 40 g Schnittlauch
 - ◆ 1 Avocado
 - ◆ 180 ml Buttermilch
 - ◆ 2 EL Apfelessig
 - ◆ 2 Knoblauchzehen
(gehackt)
-
- ◆ Salz, Pfeffer, Öl zum Backen



1. Für die Marinade alle Zutaten verrühren. Hühnerfilets in fingerdicke Streifen schneiden, mit der Marinade vermischen und zudeckt für ca. 4 Stunden kühl stellen.
2. Für die Sauce Dille und Petersilblättchen abzupfen und hacken. Schnittlauch fein schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen. Fruchtfleisch mit einem Löffel aus den Schalen lösen und klein würfeln. Buttermilch, Avocado, Essig, Knoblauch und Kräuter vermischen und pürieren. Sauce salzen und pfeffern.
3. Rohr auf ca. 50°C vorheizen. Für die Panade alle Zutaten vermischen, salzen und pfeffern. Hühnerstücke ein wenig abtropfen lassen und in den Bröseln panieren.
4. Ca. 3 Finger hoch Öl erhitzen. Hühnerfilets darin am besten in zwei Arbeitsgänge goldbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Rohr warm stellen. Salat putzen und zerpfücken.
5. Tortillas laut Anweisung auf der Packung erwärmen. Hühnerfilets quer dritteln. Tortillas mit Salat und Hühnerfilets belegen, mit Koriander und Chilis bestreuen und mit der Sauce beträufeln. Eventuell mit Limettenspalten garnieren.



Verduras del huerto Tofu, Gemüse, Erdnüsse

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

- 8 Tortillas
(ca. 200 g, Ø ca. 16 cm)
- 1 Pkg. Gartenkresse
- 4 EL Erdnüsse (grob gehackt)
- 3 EL weißer Sesam

Gemüse:

- 300 g Minigurken
- 40 ml Reisweinessig
- 20 g Kristallzucker
- 1 TL Paprikaflocken
 - 750 g Brokkoli
 - 200 g Karotten
 - 4 EL Öl
- 100 ml Limettensaft

Tofu:

- 400 g Tofu
- 2 EL Speisestärke
- 80 ml Öl
- 20 g Ingwer (geraspelt)
- 3 Knoblauchzehen (gehackt)
- 100 ml Reisweinessig
- 60 ml Sojasauce
- 2 EL Chilisauce
- 60 g Braunjucker
-
- Salz, Pfeffer

1. Gurken in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Essig mit Zucker und Paprikaflocken verrühren. Gurken untermischen und ca. 30 Minuten marinieren lassen.

2. Brokkoli in Rosen teilen, dann in Scheiben schneiden. Karotten schälen, grob raspeln und ausdrücken. Brokkoli im Öl bissfest braten, gegen der Garzeit Karotten untermischen. Gemüse umfüllen salzen, pfeffern und mit dem Limettensaft vermischen.

3. Tofu kalt abspülen, trockentupfen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden und behutsam flach drücken. Tofu in der Stärke wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Tofu darin beidseitig braten und herausnehmen.

4. Im Bratrückstand Ingwer und Knoblauch anschwitzen, mit Essig, Soja- und Chilisauce ablöschen. Zucker einrühren und die Sauce ca. 1 Minute köcheln. Vom Herd nehmen, Tofu darin wenden und ziehen lassen. Kresse von den Stielen schneiden.

5. Tortillas laut Anweisung auf der Packung erwärmen. Gemüse erwärmen. Tortillas mit Gemüse, Gurken und Tofu belegen, mit Sauce beträufeln und mit Nüssen, Kresse und Sesam bestreuen.

VERWANDELT DINKEL
IN PIZZA-GENUSS.



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!





KNACKIG PIKANT



Wir lieben bunte Salate und knusprig gebratenes Fleisch.
Erlaubt ist, was schmeckt! Kombinieren Sie unsere
Vorschläge ruhig mal anders und finden Ihre
persönliche Lieblingskreation.

REZEPTE Wolfgang Schlüter
FOTOS Dieter Brasch



MELANZANI-ZUCCHINISALAT MIT KALBSMEDAILLONS

4 Portionen, Zubereitung ca. 50 Minuten

Medaillons:

- 8 Kalbsmedaillons (je ca. 80 g)
- 1 Eiklar (verquirlt)
- 160 g dunkler Sesam
- 6 EL Öl

Salat:

- 500 g Zucchini
- 500 g Melanzani
- 100 g rote Zwiebeln
- 80 g Erdnüsse (geröstet)
- 3 kleine Knoblauchzehe (zerdrückt)
- 1 EL Thymian (gehackt)
- 1 EL Rosmarin (gehackt)

Marinade:

- 3 rote Paprika (gesamt ca. 600 g)
 - 1 mittleres Ei
 - 4 EL weißer Balsamico
 - 70 ml Olivenöl
-
- Salz, Pfeffer, Öl, Mehl

1. Für die Marinade Paprika putzen, längs halbieren, Kerngehäuse entfernen. Paprika entsaften. Saft auf ca. 150 ml einkochen, umfüllen und auskühlen lassen.
2. Saft mit Ei und Balsamico vermischen, mit dem Stabmixer aufschlagen und dabei das Öl in dünnem Strahl zugießen. Marinade mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Für den Salat von Zucchini und Melanzani die Stielansätze wegschneiden. Gemüse in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und klein würfeln. Gemüse und Zwiebeln nacheinander in wenig Öl anbraten und in einem Sieb abtropfen lassen. Gemüse mit Nüssen, Knoblauch, Thymian, Rosmarin und der Marinade vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Medaillons salzen, pfeffern, in Mehl wenden, durch das Eiklar ziehen und im Sesam panieren. In einer Pfanne Öl erhitzen, Filets einlegen und beidseitig braten (gesamt ca. 8 Minuten), dabei öfter mit Bratfett übergießen.
5. Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Salat mit dem Fleisch anrichten.

Weintipp

Dazu passt ein Südsteiermark DAC Sauvignon blanc mit lebhafter Säure und Hopfenblüten-, Ribisel- und Paprikanoten am Gaumen.

Egger

Meine
PRIVATBRAUEREI

Lasst sie alle von
Bierrevolution reden.

Wir brauen
weiter einfach

RICHTIG
GUTES
BIER.



QUINOA-SALAT MIT KREN-DRESSING UND TAGLIATA

4 Portionen, Zubereitung ca. 50 Minuten

- ◆ 4 Steaks vom Rindsfilet (*je ca. 150 g*)
- ◆ 4 EL Olivenöl
- ◆ 20 g Schnittlauch

Salat:

- ◆ 125 g bunter Quinoa
- ◆ 300 ml Wasser
- ◆ 1 EL Butter
- ◆ 20 g Kristallzucker
- ◆ 100 g Walnüsse (*grob gehackt*)
- ◆ 300 g Rote Rüben (*gekocht und geschält*)

Kren-Dressing:

- ◆ 4 EL Rotweinessig
- ◆ 4 EL Zitronensaft
- ◆ 30 g Kren (*frisch gerissen*)
- ◆ 8 EL Olivenöl

- ◆ Salz, Pfeffer

1. Für den Salat Quinoa in ein Sieb geben, heiß abspülen, abtropfen lassen und in leicht gesalzenem Wasser zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln. Quinoa vom Herd nehmen und zugedeckt auskühlen lassen.
2. In einer Pfanne Butter erhitzen, Zucker einstreuen und bis zur leichten Braunfärbung erhitzen. Nüsse zugeben, kurz schwenken, umfüllen und auskühlen lassen. Rote Rüben trockentupfen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden.
3. Für das Dressing Essig, Zitronensaft, Kren sowie Salz und Pfeffer verrühren, Öl unter Rühren zugießen. Quinoa mit Rüben, Nüssen und Marinade vermischen. Salat ziehen lassen.
4. Steaks beidseitig salzen und pfeffern. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Steaks darin beidseitig braten. Aus der Pfanne nehmen und kurz rasten lassen. Fleisch in Scheiben schneiden. Schnittlauch fein schneiden.
5. Quinoa mit dem Fleisch anrichten und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Weintipp

Ein sortentypischer Syrah aus dem Burgenland, mit Geschmack von dunklen Beeren und Pfefferwürze, erfreut die Genießer.









Wennst gerne kochst.

Werde Tyrolier!

- Mit Naturgewürzen verfeinert
- Ohne Zusatz von Geschmacksverstärkern
- Ohne Zusatz von Farbstoffen
- Von Natur aus laktose- und glutenfrei

Rezeptideen unter handltyrol.at

ERDÄPFEL-SALATTATAR MIT MELISSE-JOGHURT UND LAMMKOTELETTS

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

- | | |
|--|------------------------|
| ◆ 12 Lammkoteletts
(Knochen vom Fleischhauer blank
schaben lassen) | ◆ 5 EL Apfelessig |
| ◆ 1 Knoblauchzehe (zerdrückt) | ◆ 80 ml Sonnenblumenöl |
| ◆ 4 EL Öl | ◆ 20 g Schnittlauch |
| | ◆ 1 EL kleine Kapern |

Erdäpfel-Salattatar:

- ◆ 750 g speckige Erdäpfel
 - ◆ 100 g rote Zwiebeln
 - ◆ 125 ml warme Rindsuppe
 - ◆ 1 TL Senf
- Garnitur und Sauce:**
- ◆ 100 g Vogerlsalat
 - ◆ 30 g Zitronenmelisse
 - ◆ 250 ml Joghurt
 -
 - ◆ Salz, Pfeffer, Thymian

1. Erdäpfel bissfest kochen, abseihen und zugedeckt ausdampfen lassen.
2. Zwiebeln schälen, klein würfeln, mit Suppe, Senf und Essig vermischen, salzen und pfeffern, Öl einrühren.
3. Erdäpfel schälen, in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, in die Marinade legen und behutsam vermengen. Salat zudecken und ca. 30 Minuten marinieren lassen.
4. Schnittlauch schneiden, Kapern hacken. Salat grob zerstampfen, Schnittlauch und Kapern untermischen.
5. Vogerlsalat putzen. Für die Sauce Melisse-blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Joghurt mit der Melisse verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Koteletts mit Salz, Pfeffer, Thymian und Knoblauch würzen und in heißem Öl beidseitig braten.
7. Erdäpfel-Salattatar mit Vogerlsalat anrichten. Darauf die Koteletts setzen und mit der Sauce garnieren.

Weintipp

Eine nordburgenländische Cuvée Rot mit präsenter Tanninstruktur bietet sich an.

Wer gerne kocht, weiß: Unsere Feinen Speckwürfel und die Feinen Bacon Streifen sind als raffinierte Zutaten in der Küche kaum weg zu denken. Ob für Tiroler Flammkuchen, zum Verfeinern von Saucen, Suppen und Aufläufen oder kurz angebraten auf knackigem Salat. Mit HANDL TYROL schmecken viele gute Gerichte einfach noch ein bisschen besser.

Ihr HANDL TYROL Speckmeister





BUNTES Gemüse

Knusprige Brötchen, bunter Couscous und gefüllte Paprika – um diese Köstlichkeiten zu lieben, muss man kein Vegetarier sein.

FOTOS Michael Rathmayer **REZEPTE** Wolfgang Schlüter
GESCHIRR www.textpoterie.at, www.elsi-tischkultur.at

CROSTINI mit Erbsencreme und Feta

4 Portionen, Zubereitung ca. 50 Minuten

- ◆ 12 Scheiben Ciabatta
- ◆ 150 g Feta

Erbsencreme:

- ◆ 500 g TK-Erbsen
- ◆ 3 Knoblauchzehen
- ◆ 4 EL Zitronensaft
- ◆ 7 EL Olivenöl
- ◆ 20 g Oregano (*gehackt*)

Chilisauce:

- ◆ 80 g rote Zwiebeln
- ◆ 2 Chilis (*rot und grün*)
- ◆ 3 EL weißer Balsamico
- ◆ 20 g Honig
- ◆ 1 EL Petersilie (*gehackt*)
- ◆ 3 EL Olivenöl
-
- ◆ Salz, Pfeffer

1. Für die Sauce Zwiebeln schälen und klein schneiden. Chilis längs halbieren und quer möglichst klein schneiden. Balsamico mit Honig, Petersilie, Zwiebeln und Chilis vermischen, Öl unterrühren.

2. Für die Creme Erbsen in Salzwasser weich kochen, abseihen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Knoblauch schälen und fein hacken. Erbsen, Knoblauch, Zitronensaft und Öl grob pürieren. Creme mit Salz und Pfeffer würzen. Oregano unterrühren. Feta möglichst klein schneiden.

3. Rohr auf Grillstellung vorheizen und die Brote darin (mittlere Schiene / Gitterrost) beidseitig toasten.

4. Brote aus dem Rohr nehmen, mit der Erbsencreme bestreichen und mit Sauce und Feta garnieren.

COUSCOUS

mit Paradeisern, Brokkoli und Karfiol

4 Portionen, Zubereitung ca. 40 Minuten

- ◆ 4 kl. Knoblauchzehen
- ◆ 50 g Basilikum
- ◆ 200 ml Gemüsesuppe
- ◆ 200 ml Passata
- ◆ 200 g Couscous (*mittelfein*)
- ◆ 8 EL Olivenöl
- ◆ 500 g Brokkoli
- ◆ 500 g Karfiol
- ◆ 150 g kleine Rispen-Paradeiser
-
- ◆ Salz, Pfeffer

1. Knoblauch schälen und klein schneiden. Basilikumblätter von den Stielen zupfen und fein schneiden. Suppe, Passata und Knoblauch vermischen, aufkochen und vom Herd nehmen. Couscous und die Hälfte vom Öl einrühren und die Mischung ca. 7 Minuten quellen lassen. Basilikum unterrühren.

2. Brokkoli und Karfiol putzen und in Röschen teilen. Röschen in breite Scheiben schneiden. In einer Pfanne übriges Öl erhitzen, Karfiol und Brokkoli darin anrösten und bissfest garen. Gemüse herausnehmen.

3. Im Bratrückstand Paradeiser anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Brokkoli und Karfiol mit dem Couscous vermischen und kurz ziehen lassen. Couscous mit den Paradeisern servieren.





MINIPAPRIKA

mit Frischkäsefülle

6 Portionen, Zubereitung ca. 70 Minuten

- ◆ 6 grüne Minipaprika (gesamt ca. 400 g)

Füll:

- ◆ 150 g Karotten
- ◆ 150 g Gelbe Rüben
- ◆ 1 kleine rote Zwiebeln
- ◆ 2 kleine Knoblauchzehen
- ◆ 120 g Lauch
- ◆ 40 g Schnittlauch
- ◆ 2 EL Zitronensaft
- ◆ Schale von 1 Bio-Zitrone (abgerieben)
- ◆ 300 g Ziegenfrischkäse

Thymianfond:

- ◆ 1 Jungzwiebel
 - ◆ 1 Knoblauchzehe
 - ◆ 200 ml Gemüsesuppe
 - ◆ 1 MS Bio-Zitronenschale (abgerieben)
 - ◆ 1 EL Speisestärke
 - ◆ 2 EL Wasser
 - ◆ 2 EL Thymianblättchen (gehackt)
-
- ◆ Salz, Pfeffer, Butter

1. Für die Fülle Wurzelgemüse schälen, grob raspeln, in ein Tuch einschlagen und gut ausdrücken. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Lauch längs halbieren und waschen. Zwiebeln und Lauch klein würfeln. Schnittlauch fein schneiden. Knoblauch zerdrücken. Wurzelgemüse, Zwiebeln, Lauch, Knoblauch, Zitronensaft, Zitronenschale, Frischkäse und Schnittlauch verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Rohr auf 200°C vorheizen. Auflaufform mit Butter ausstreichen.

3. Paprika längs halbieren, Kerne entfernen. Paprika mit der Käse-Gemüsemasse füllen, in die Form setzen und im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 30 Minuten backen.

4. Für den Fond Jungzwiebel putzen, Knoblauch schälen. Beides klein würfeln. Suppe, Zwiebel, Knoblauch und Zitronenschale verrühren und aufkochen. Stärke mit Wasser vermischen, in die Sauce rühren und ca. 2 Minuten köcheln. Thymian einrühren, Fond mit Salz und Pfeffer würzen. Paprika mit dem Fond anrichten.

Die schönen SEITEN des Lebens



DETOK
Alles auf Anfang!



Kulinärischer
AUSFLUG



Palatschinken

Lust aufs **LEBEN** + **woman** + **GUSTO**



**3 Magazine,
49 Ausgaben
um nur € 99,90**

Eine Kombi zum Verlieben!

Ein ganzes Jahr lang jede Woche neuen Lesestoff: Mit diesem Abo sicherst du dir deine ganz persönliche Auszeiten mit **WOMAN**, **GUSTO** und **Lust aufs LEBEN**.

Jetzt bestellen auf: meinabo.at/schoeneseiten



Überraschen Sie Ihre Liebsten
mit einem Jahr Lesevergnügen

ORF nachlese **12 x zum Verschenken**

zum Top-Preis von
€ 25,40
(inkl. Versand und Porto)

Das Geschenk-Abo

1 Jahr (12 Ausgaben)
ORF nachlese
plus aktuelle Ausgabe
und Geschenkgutschein

Als Zahler bekommen Sie eine aktuelle Ausgabe und den Geschenkgutschein zur Überreichung an den Beschenkten.
Dieser erhält dann ein Jahr lang die ORF nachlese direkt zugestellt. (Achtung: Zahler- und Leseranschrift gesondert angeben!)

Preis inkl. MWSt. und Versand, gültig nur in Österreich, Ausland auf Anfrage. Das Abo endet automatisch. Die Zustellung von Rechnung, Einzelausgabe und Geschenkgutschein erfolgt direkt an den Zahler nach der Bestellung. Die Abo-Heftzustellung an den Beschenkten erfolgt jeweils spätestens am 5. Werktag nach dem Erscheinungstermin. Wenn die Bestellung nach dem 20. des Monats einlangt, beginnt das Abo erst mit der übernächsten Ausgabe. Satz- und Druckfehler sowie Irrtümer vorbehalten.

Service-Hotline

0800-22 69 89
GEBÜHRENFREI

E-Mail
nachlese@orf.at

Postkarte

ORF NACHLESE
WÜRZBURGGASSE 30
A-1136 WIEN

Erfüllung der Informationspflichten gem. Art 13 DSGVO: Namen und Kontaktdaten des Verantwortlichen: Österreichischer Rundfunk, Würzburgerstrasse 30, 1136 Wien; nachlese@orf.at „Die ORF Marketing & Creation GmbH & Co KG“ sowie die „ORF-Kontakt Kundenservice GmbH & Co KG“ verwenden Ihre Daten um Ihre gewünschte Abostellung vertragkonform abwickeln zu können. Ohne diese Daten kann der Vertrag nicht abgeschlossen werden. Ihre Daten werden wir nur insoweit übermitteln, als dies gesetzlich vorgeschrieben ist, wie zum Beispiel an Steuerbehörden, Rechnungshof, Wirtschaftsprüfer. Wir werden Ihre Daten nur so lange speichern, als Sie Ihr Abo beziehen. Darüber hinaus speichern wir die Daten nur so lange als gesetzliche Aufbewahrungsfristen – insbesondere jene nach dem Steuerrecht und dergleichen – dies vorsehen. Ihnen stehen grundsätzlich die Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Einschränkung, Datenübertragbarkeit, Widerruf und Widerspruch zu. Wenn Sie glauben, dass die Verarbeitung Ihrer Daten gegen das Datenschutzrecht verstößt oder Ihre datenschutzrechtlichen Ansprüche sonst in einer Weise verletzt worden sind, können Sie sich bei der Aufsichtsbehörde beschweren. In Österreich ist dies die Datenschutzbehörde.

fad oder
fru fru!

