



AM HERD MIT ZABINE KAPFINGER

Als Jurorin der „Großen Chance“ verbringt die Tirolerin momentan viel Zeit in Wien. In der Mini-Küche ihres stilvollen Apartments zaubert sie heimatliche Hausmannskost.

Freitagvormittag in der Neustiftgasse. Bis zu ihrem Auftritt in der ORF-Show bleibt Zabine genug Zeit für unser flottes Kochtreffen, danach ist ein Stadtbummel mit Ehemann Alex Zaglmaier und dem ältesten ihrer drei Söhne geplant. Die beiden kleinen Buben, 3 und 4 Jahre alt, werden inzwischen von der Oma in Oberösterreich betreut. Tanzauftritte, Kufstein, St. Johann, Braunau, Ried, Wien – die ganze Familie ist viel unterwegs. „Ich war noch nie so fit in meinem Leben.“ Auf der Kochplatte in der Vorzimmer-Küche steht ein prächtiger Topf samt Nockerlsieb-Aufsatz bereit. „Das Einser-Stück von der Tante.“ Locker schüttet Zabine ungefähr ein halbes Packerl Mehl in die Rührschüssel, dazu die Eier – jetzt amal drei – dann das Wasser – Pi mal Daumen, nach einem Rezept von der Urli. „Die sagt nie, wie viel genau. Da muss ich selber draufkommen.“ Der Teig soll jedenfalls „richtig zach sein.“ Schon schwimmen sie, die Spatzln. Mithilfe eines praktischen „Zick Zick Zyliss“ sind die Zwiebeln gleich gehackt und wohl auch die letzten Langschläfer im Haus geweckt. Mit der Zucchini kommt die persönliche Note ins Gericht, damit wird es saftiger und man braucht weniger Fett. Ja, sie macht gern Experimente in der Küche, die Zabine. „Und manchmal sind sie uns allen zu steil“, wirft Alex schmunzelnd ein. Jetzt kommt das Entscheidende: der Kas. Rohmilchkäse vom Plangger in Walchsee. Reiben, vermischen. Fertig. Dazu Hollersaft von der Mama. Das hält bestimmt bis zur Show am Abend. Musik, tanzen, Kinder kriegen – was kommt als Nächstes? „Singen. Jetzt ist's an der Zeit.“

KASSPATZLN

Einen großen Topf mit Wasser zustellen, bissi Salz hinein. Mehl in eine Rührschüssel geben, Eier hineinschlagen, vermengen. So viel kaltes Wasser unterrühren, dass ein zäher Teig entsteht. Salzen. Teig durch ein Nockerlsieb ins kochende Wasser streichen, aufkochen lassen, abseihen. Zwiebel schälen, hacken, in Butter anrösten. Zucchini klein schneiden, dazugeben, mitrösten. Käse grob reiben. Die heißen Nockerln mit Zwiebel und Käse durchmischen.

- 500 g Vollkorn-Dinkelmehl
- 3 Eier
- Wasser, Salz
- 3 Zwiebeln
- 1 kleine Zucchini
- 1 EL Butter
- 400 g Käse (1/3 Rässkas, 1/3 Bergkas, 1/3 Tilsiter)

5 fragen

- Gibt es einen prägenden Geschmack aus Ihrer Kindheit?**
Mamas Moosbeernocken.
- Was würden Sie nie essen?** Rindsaugen. Und die Stierhoden in der Mongolei waren auch nicht gut.
- Welche Küche der Welt ist Ihnen am liebsten?**
Jede Küche, und am liebsten die vegetarische.
- Ihr Lieblingslokal?** Die „Trattoria al Postiglione“ in Kössen.
- Ihr größtes kulinarisches Missgeschick?**
Kasspatzln mit dem falschen, überreifen Käse gemacht. Das ganze Haus hat dann so extrem gestunken, dass allen schlecht war.



flasche DER WOCHE

FREISTÄDTER BÖCK'L, BRAUCOMMUNE IN FREISTADT, Oberösterreich

Bockbier ist intensiver und würziger als die meisten Biere, und auch der Alkoholgehalt ist höher: Bier für die kalte Jahreszeit, das zu kräftigen Braten, zu Wild und Käse passt. Einen Querschnitt durch die heimische Bockbier-Szene gibt die Box der neun Cultur-Brauer (www.culturbrauer.at). Herrlich zum Durchkosten!

Box mit 9 Bockbieren à 0,33 l 12,50 €, z.B. bei Billa

Lagerung: jetzt trinken
Trinktemperatur: 8-10°C
Alkohol: 7 % vol



dinner FOR ONE

SCHWEIN MIT BROKKOLI & NÜSSEN

- 1 TL Butter in einem Topf zerlassen, Reis einrühren, mit der doppelten Menge Wasser aufgießen, salzen, zugedeckt köcheln lassen. 1 EL Sojasauce mit ½ TL Zucker und der geschälten, gehackten Knoblauchzehe verrühren. Fleisch in dünne Scheiben schneiden, mit der Sauce vermischen. Brokkoli putzen, Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin kurz und heiß anbraten. Rausgeben, zwischen 2 Tellern warm halten. Einen weiteren EL Öl erhitzen, Zwiebel, Nüsse und Brokkoli darin anbraten. Mit 2-3 EL Wasser aufgießen, 3-4 Minuten köcheln lassen. Fleisch samt Saft dazugeben, mit restlicher Soja- und Chilisauce würzen.
- 100 g Schweinsfilet
- 100 g Brokkoliröschen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine rote Zwiebel
- 2 EL Sojasauce
- ½ TL Zucker
- 1 EL Sweet Chili Sauce
- 1 EL Cashewkerne
- 50 g Reis
- Butter, Salz, Öl

MAN BRAUCHT: 1 Topf, 1 Pfanne, 15 Minuten. Ca. 580 kcal

lebens MITTEL

HEIMISCHE LINSEN



Wissen Sie, wie und wo Linsen wachsen? Bis vor rund 50 Jahren geschah das auf heimischen Äckern, dann geriet der Anbau durch die im Verhältnis zum Arbeitsaufwand geringen Erträge komplett in Vergessenheit. Importiert wurde fortan aus Indien, der Türkei, den USA und Kanada. Niederösterreichische Bio-Bauern haben sich das nötige Know-how im Laufe der vergangenen Jahre angeeignet und heuer die erste richtige Ernte eingefahren: 200 Tonnen biologische Linsen.

500 g Beluga-, Berg- oder Tellerlinsen, 1,79 bis 2,99 €, erhältlich bei Spar



Genuss & Leidenschaft

Hink's Festtags-Gansl

Das zarte, schmackhafte Fleisch der Weidegänse wird schonend, per Hand zu feinen Rilletes verarbeitet und mit erlesenen Gewürzen verfeinert.

Servier-Tipp: Genießen Sie das köstliche Rilletes mit einem Stück knusprigen Brot und einem guten Glas Wein!

Diese und weitere Spezialitäten sind im ausgewählten Einzelhandel sowie direkt in der Hink-Manufaktur und im Online-Shop unter www.hink-pasteten.at erhältlich.