

Es grünt so grün. Das schöne an Erfolgserlebnissen ist, dass sich ihr Wert nicht messen lässt. So schnell unser grüner Daumen in die Höhe, sobald sich ein Samen in ein Pflänzlein verwandelt und unter unserer Pflege so gedeiht, dass man es irgendwann als stattliches Gemüse servieren kann. Das Saatgut können wir dank Ja! Natürlich überspringen und direkt zur Aufzucht von Jungpflanzen aller Art übergehen. Von Melanzani über Zucchini bis zu Ochsenherz-Paradeisern – alle Gemüsepflanzen werden biologisch angebaut, das bedeutet: Einsatz von Nützlingen statt chemisch-synthetischer Spritzmittel, Kompost statt Kunstdünger sowie reines Gewissen statt Gentechnik. Die Bio-Gärtnerin Daniela Auer sorgt in der Region um den Nationalpark Donauauen dafür, dass diese strengen Richtlinien Pflanze für Pflanze in die Realität umgesetzt werden. Sorgsam von Hand aufgezogen, in verrottbare Töpfe verpackt. Ab sofort bei Billa, Merkur und Adeg. Ab ins Beet!



BIO TIPP Weiters im Jungpflanzen-Sortiment: Green Zebra Paradeiser, Matina Freilandtomate, Marmande Fleischparadeiser, Zuckertraube Cocktailparadeiser, Dattelwein Cocktailparadeiser, Sweet Chocolate Paprika, Quadrato d'Asti Rosso Paprika, Feldgurken.

Weitere Infos unter <http://blog.janaturlich.at/ernaehrung>

Lesen Sie nächste Woche: Bio-Spargel



www.janaturlich.at



AM HERD MIT KATHI WÖRNDL

„Einfach Kathi – resch & lieblich“ heißt ihre Talkshow auf Servus TV. Bei einem Kurztrip nach Wien macht die Salzburgerin in meiner Küche Halt und kocht das, was sie und ihre Kinder besonders gern mögen.

Kathi Wörndl, 29, hat zwei kleine Kinder und eine eigene Talkshow. Wie schafft sie das, frage ich mich, bevor sie an einem Sonntagvormittag gemeinsam mit ihrem Mann Jens Tiedemann bei mir anläutet. Lachend und voller Schwung trägt sie – nein, er hat es getragen – ein liebevoll gefülltes Körberl in mein Haus. Rosarot, mit Hirschserviette ausgelegt, die Zutaten für ihre Topfenknödel in kleine Gläschen abgepackt. Sogar pinkfarbene Deko-Sets mit Kerzen hat sie mitgebracht. Eigentlich wollte sie einen Fisch in Salzkruste machen, der ist aber einerseits beim Probekochen nicht so ganz geglückt, andererseits hätte er wohl auch beim Transport Probleme gemacht. Egal, Topfenknödel an einem Sonntag sind wunderbar. Sie macht sich an die Arbeit, während er mit Zeitung in den Garten verschwindet. Ehering runter, Masse durchkneten. „Kochen und Gartenarbeit, das macht man mit den Händen.“ Der Teig klebt an ihren Fingern. „Man muss das Kochen auch spüren, oder? Das ist ja das Tolle, das erdet einen.“ Daheim in Salzburg wohnt sie mit ihrer Familie in einem Haus mit Garten. „Die Heidi is' halt so schlimm“, sagt sie und meint damit weder mich noch eine ihrer Töchter, sondern das zehn Monate alte Leonberger-Weibchen, das sich auch gern erdet, indem es den Garten umgräbt. Kathi schneidet die Erdbeeren sehr klein. Jetzt könnte man Orangensaft und Minze reingeben. Aber nachdem das Essen kindgerecht sein soll, würzt sie nur mit einer festen Prise Zucker. „I bin ein Bauchmensch, mach' alles nach Gefühl.“ Auch bei ihrer Talkshow in einem urigen Lokal in der Salzburger Altstadt, bei der sie mit prominenten Gästen plaudert. „In der Sendung ist alles möglich.“ Behutsam, aber beharrlich, rührt sie in der Pfanne. „Das Schlimmste sind zu helle Brösel.“ Schwups, ist es fertig, das flaumige Gabelfrühstück. Und jetzt weiß ich auch, wie sie das alles schafft: mit Freude und Leichtigkeit.

FOTOS: MARTIN WINKLER

TOPFENKNÖDEL MIT ERDBEERSALAT

250 g Topfen (10 oder 20%)
1 EL Zucker
1 EL Semmelbrösel
1 EL Weizengrieß
1 Packerl Vanillezucker
1 EL Mehl
1 Ei
250 g Erdbeeren
Zucker
2 EL Butter
1 Tasse Semmelbrösel

Topfen, 1 EL Zucker, 1 EL Brösel, 1 EL Grieß und Vanillezucker verkneten oder verrühren und für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Inzwischen Erdbeeren waschen und putzen, klein würfeln. Mit Zucker (nach Geschmack) vermischen. In die Topfenmasse noch 1 Ei und 1 EL Mehl rühren, 6 kleine Knödel formen und in kochendes Wasser einlegen, 12 Minuten ziehen lassen. Butter in einer Pfanne zerlassen, Brösel und Zucker (nach Geschmack) dazugeben und das Ganze vorsichtig unter ständigem Umrühren hellbraun rösten.



5 fragen

Gibt es einen prägenden Geschmack aus Ihrer Kindheit?
All die frischen, knackigen Sachen, die wir bei der Oma kosten durften.

Welche Küche der Welt ist Ihnen am liebsten?
Die von der Oma. Die hab ich exklusiv.

Was würden Sie nie essen? Innereien, Schnecken und so was.

Ihr größtes kulinarisches Missgeschick?
Erstes Kochen für meinen Mann: ein Curry. Er ist rot angelaufen und bekam Schweißausbrüche. Es war so scharf, dass man es nicht essen konnte.

Welche Speise vermag es, Sie zu trösten? Alles, was süß ist.

KURIER TAFELSPITZ



LECKERBISSEN

DAS HAB' ICH VOM KURIER



Der TAFELSPITZ 2013

Mit über 660 Lokaltests erstmals in ganz Österreich – plus 16 Seiten Südtirol.

KURIER.at/tafelspitz