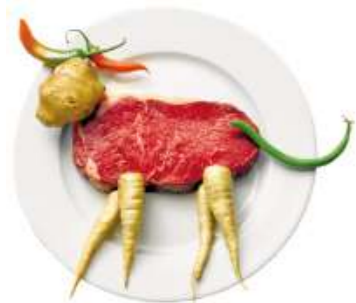


Faserschmeichler. Nicht, dass wir nun allesamt der Fleischelust entsagen, Vegetarismus zur Religion erklären oder gar als eingefleischte, vegane Missionare durchs Land ziehen. Nein, aber wenn Fleisch, dann gutes Fleisch. Sprich: jenes von gesunden Tieren, von artgerechter Tierhaltung und einer Fütterung, die ohne fremdartige Substanzen und Gentechnik auskommt. Das könnte alles am Beipackzettel von Ja! Natürlich Weide-Jungrindfleisch stehen. Die Bio-Rinder kommen ausschließlich aus heimischen Regionen und wachsen bei der Mutter auf, pro Hektar Hofgröße sind nur ca. zwei Rinder erlaubt. Auf dem animalischen Speiseplan steht nichts als Muttermilch, Gräser, Heu, Silage und Getreide, alles bio. Das Ergebnis kann sich schmecken lassen. Ja! Natürlich-Weide-Jungrind ist gut gereift, feinfaserig und saftig, was für einen geringen Koch- und Bratverlust sorgt. Und es schmeckt einfach köstlich – der fleischgewordene Genuss.



BIO TIPP
Jetzt auf www.janaturlich.at mitspielen und eine Woche Urlaub am Bio-Bauernhof für 2 Personen gewinnen. Erfahren Sie spielerisch alles rund um die artgerechte Tierhaltung und biologische Landwirtschaft.

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

Lesen Sie nächste Woche:
Bio-Freilandschwein



www.janaturlich.at



Am Herd MIT MIKE SUPANCIC

Der Musikkabarettist wurde kürzlich mit dem „Salzburger Stier“ ausgezeichnet. Daheim im Fünfzehnten kocht er Rind und braucht dabei recht viel Bier und Wein und fast gar keine Unterstützung.

Die Erdäpfel kochen schon, als wir eintreffen. Mike Supancic hat den Nachmittag mit seinem Co-Autor Hannes Vogler verbracht und diesen auch gleich zum Abendessen eingeladen. Gemeinsam arbeiten die beiden am neuen Programm „Ich bin nicht allein“, das am 2. Oktober im Stadtsaal Premiere haben wird. Eine außertourliche Co-Produktion ist das heutige Essen, für das Beilagenpüree zeichnet Hannes verantwortlich. Wie das denn beim Programmschreiben so ist? „Ein Ping-Pong-Spiel, eine Pointe von ihm, eine von mir.“ Manchmal rinnt's einfach raus. Manchmal auch nicht. „Mike hat die göttlichen Funken.“ Das Püree ist bald fertig, Hannes und Mikes Ehefrau Karin ziehen sich aus der Küche zum Rauchen ans Fenster zurück und lassen den etwas planlosen Koch mit seinem Rezeptzettel und jeder Menge Zutaten allein. „I bin nervös, weil die Zeitung da is“, meint der Kabarettist mit dem ziemlich schwarzen Humor „wenn i allein bin, geht das alles ruckzuck“. Kochlöffel? Mike findet hübsches Holz-Salatbesteck als Ersatz. „Is ja voll peinlich.“ Speck anbraten. Fleisch anbraten. Dazwischen immer wieder ein Schluck Bier. Dann schüttet er eine ganze Flasche Zweigelt in den Topf, der Wein muss auf die Hälfte einkochen. Für den zehnjährigen Sohn Fin wird es langsam Schlafenszeit. Gut, dass zumindest das Püree schon fertig ist. Die Freude am guten Essen sieht man dem gebürtigen Steirer an, zum Kochen kommt er allerdings nicht oft, ist er doch ständig unterwegs. Den Sommer verbringt die Familie meist in Kreta, immer im selben Ort an der Südküste. Ein paar Zigarettenlängen später ist es Zeit zum Kosten. „Jo, mit dem Saftl bin i voll z'frieden.“ Töpfe auf den Tisch. Wunderbar.

FOTOS: JÜRIG CHRISTANDL

5 fragen

Ihr Lieblingslokal?
Gasthaus Quell,
Wien 15.

Gibt es einen prägenden Geschmack aus Ihrer Kindheit?
Frischbrockte
Schwarzbeeren
mit a bisserl
Zucker drüber.

Was würden Sie nie essen?
So chinesische
Spezialitäten wie
Hund und Katze.

Ihr größtes kulinarisches Missgeschick?
Ich würde es als
solches nicht
erkennen.

Welche Küche der Welt ist Ihnen am Liebsten?
Die mediterrane.

MEDITERRANER KABARETTISTEN-TOPF

Gemüse putzen und in große Würfel schneiden, Schalotten und Knoblauch schälen und hacken. Fleisch in große Würfel schneiden, Speck in kleine, Oliven in Ringe. Fleisch salzen, pfeffern, mit dem Mehl vermischen. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Speckwürfel darin mild anbraten, rausnehmen. Rindfleisch in der Pfanne anbraten, rausgeben. Noch 1 EL Öl in die Pfanne, Gemüse rein, 5 Minuten braten, raus. Wein angießen, auf die Hälfte einkochen. Suppe zugießen, nochmals etwas einkochen. Alle Zutaten dazugeben, zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen.

500 g Rindfleisch
2 EL Mehl
Salz, Pfeffer, Olivenöl
500 g Schinkenspeck
0,75 l Rotwein
700 ml Gemüsesuppe
300 g geschälte Karotten
300 g geschälte Sellerieknolle
2-3 rote Paprika
5 Schalotten
6 Zehen Knoblauch
250 g schwarze Oliven ohne Kern
5 Sardellenfilets
3-4 EL Kapern
2 Lorbeerblätter
5 Ästchen Rosmarin
etwas Petersilie



Mein
BERGER
Schinken

Bester Schinken!

BACKOFEN-SCHINKEN

Hergestellt aus besten Schweineschlegelteilen aus Österreich, garantiert der Backofenschinken mit seiner knusprigen Kruste und dem zarten Bratenaroma höchsten Schinkengenuss von Berger.



Berger: Ausgezeichnete Qualität und höchste Standards in der Lebensmittelproduktion.



glutenfrei
•
laktosefrei
•
handgelegt



ROHSTOFF ZU 100% AUS ÖSTERREICH