



**Kraftpaket.** Er ist Sinnbild für Kraft, wertvolle Ernährung und machte Popeye für Generationen von gemüseskeptischen Kindern zum verräterischen Gemüsefreund. Außerdem gibt es selten eine derartige nationale Einigkeit über das Essen am Gründonnerstag. Der Spinat. Dank seiner geballten Kraft darf er sich mittlerweile unter den Superfoods einreihen, was bedeutet, Spinat gehört zu den wertvollen Lebensmitteln. Vor allem, wenn er im Bio-Bewusstsein reifen darf: rein heimische Blätter, die ohne chemisch-synthetische Spritzmittel und ohne Kunstdünger wachsen, werden taufersch geerntet, gewaschen und fein passiert. Mild gewürzt, natürlich ohne Hefeextrakt und ohne Geschmacksverstärker und mit frischem Bio-Rahm verfeinert. Ja! Natürlich Cremespinat einfach auftauen und erhitzen, mehr Arbeit hat man damit eigentlich nicht. Viel Natur und viel Geschmack. Alles in nur einer Packung. So wird uns wertvolles Essen leicht gemacht.



**BIO TIPP** Spinat-Spätzle: 150 g Bio-Cremespinat auftauen, mit 250 g Dinkelmehl, 2 Eiern, ca. 1/4 l Milch und 1 TL Salz verrühren. Mit einem Spätzlehobel in reichlich kochendes Salzwasser träufeln lassen, garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit Salbeibutter oder Tomatensauce und Parmesan servieren.

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

Lesen Sie nächste Woche: Bio-Lamm



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



## Am herd MIT DAGMAR SCHELLENBERGER

Als Nachfolgerin von Harald Serafin leitet die vielseitige deutsche Sängerin seit 2012 die Seefestspiele Mörbisch. Und alles, was sie tut, tut sie unkonventionell und voller Begeisterung.

**O**ben am Hügel, mit unglaublichem Ausblick über den See und das Schilf, lebt Dagmar Schellenberger mit ihrem Partner und mit zwei Katzen. Vor ein paar Monaten erst fanden und erstanden sie dieses neue Haus in fast fertigem Zustand. „Es war ein Sechser im Lotto.“ An vielen Orten der Welt hat die in Ostdeutschland Aufgewachsene schon gelebt, jetzt ist sie ganz und gar hier daheim. „Ich kann mir keinen schöneren Platz zum Leben vorstellen.“ Ihr gutes Verhältnis zu den Mörbischern ist der engagierten 56 Jährigen wichtig, ab und zu singt sie sogar in der Kirche. Dass man sie im Ort als „unsere Intendantin“ bezeichnet, freut sie besonders. „Wie man in den Wald reinruft, so schallt's heraus.“ Flott und gekonnt schneidet Schellenberger das Gemüse und gibt es nach und nach zum Reis in den Wok. Verwenden könne man alles, was gerade zu haben sei, je nach Jahreszeit: „Fenchel macht einen wahnsinnig guten Geschmack.“ Für die pikante Chiliwürze sorgt ein Schluck „Siaßer Bert!“ aus Mönch-

hof. Während die Paella unter ihrem Glasdeckel gar zieht, macht die Sängerin schnell einen Salat aus Rucola, Sojasprossen, Paradeisern, Kürbiskernöl, Balsamicoessig und Parmesan als Vorspeise. „Alles ging bei mir immer sehr rasant“, sagt sie, und erzählt von ihrer Karriere, die eigentlich mit einem Medizinstudium begann. Nach der Geburt ihrer Tochter schwenkte sie um, mit 23 Jahren wurde sie zur jüngsten deutschen Kammer­sängerin ernannt. Große Engagements von Buenos Aires über Mailand bis Tokio, Gastprofessur in Berlin. Jetzt freut sie sich über den Ahornbaum in ihrem Garten, auch ein paar Erdäpfel wird sie heuer anbauen. Und nach einem g'schmackigen, leichten Essen zeigt sie uns noch die Bühne im Winterschlaf. 6.195 leere Sitze, Vogelgezwitscher, Segelboote klingen im Wind. Schellenberger singt eine Arie aus dem heurigen Programm „Eine Nacht in Venedig“. So schön! Ab Ostern wird hier wieder gearbeitet.

### 5 fragen

**Ihr Lieblingslokal?** Die klassischen Wiener Kaffeehäuser Landtmann, Wien 1, und Weimar, Wien 9. „Da sitze ich oft tagelang.“

**Gibt es einen prägenden Geschmack aus Ihrer Kindheit?** Der Geruch von frischen Semmeln im Haus. Damals, in Ostdeutschland, haben wir aus Wenigem viel gemacht.

**Was würden Sie nie essen?** Hering, Karpfen und Aal.

**Welche Küche der Welt ist Ihnen am liebsten?** Umgekehrt: Am wenigsten mag ich die deutsche.

**Welche Speise vermag es, Sie zu trösten?** Nüsse mit Joghurt und ein Glas Rotwein.

FOTOS: GERALD NAVARA

delikatESSEN  
heidi.strobl@kurier.at

## FRÜHLINGS paella

**Z**wiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden, in Öl anschwitzen. Reis und feingehackten Ingwer dazugeben, mit einem Schuss Wasser ablöschen. Spargel schälen, in große Stücke schneiden, dazugeben. Fenchel putzen, Karotte schälen, beides in Stücke schneiden und zugeben. Etwas Honig und Chilisauce unterrühren, salzen, pfeffern. Zucchini und Kohlrabi schälen, würfeln. Paprika in Ringe, Champignons blättrig schneiden. Alles zugeben, aufkochen, einen Schuss Obers einrühren. Fisch und Shrimps behutsam unterheben. Rosmarinästchen und Fenchelgrün drauflegen, mit ein wenig Kernöl beträufeln, mit Mandeln bestreuen. Zugedeckt 10-15 Minuten garziehen lassen.

- 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
- 2 Tassen Reis (ca. 1/4 l)
- 1 cm Ingwer
- 3-4 Stangen Spargel (weiß oder grün)
- 1 kleine Fenchelknolle
- 1 Karotte
- Süße Chilisauce („Siaßer Bert!“)
- 1/2 Zucchini
- 1 roter Paprika, 3-4 Champignons
- 1/2 Kohlrabi
- Salz, Pfeffer, Honig
- Ca. 300 g Fischfilet ohne Haut (z.B. Zander, Wels, Dorsch)
- Ca. 100 g kleine Shrimps
- Rosmarinästchen
- Schlagobers
- Kürbiskernöl
- Mandeln oder Pinienkerne

## DER RADATZ BEINSCHINKEN

*Immer was Feines.*



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

**RADATZ**  
Schmeckt

WERBUNG