



## Am herd MIT MIRIAM HIE

Sie moderiert das Wetter bei Servus TV und führt die Gäste durch die 25-Jahre-*Freizeit*-Gala. Kulinarisch bleibt die Schauspielerin ihren asiatischen Wurzeln treu.

**E**in brütend heißer Sommertag. Miriam Hie kommt mit frischem Zander direkt vom Naschmarkt zu mir auf den Schafberg, um Ikan-Bumbu-Bali zuzubereiten: Fisch-Gewürz-Bali. Ein Rezept ihrer Mutter.

Miriam's Familie stammt ursprünglich aus Indonesien, in den 1960er Jahren kam ihr Vater nach Graz, um Medizin zu studieren. Gemeinsam mit ihren zwei Schwestern wuchs die heute 36-jährige im oberösterreichischen Steyr auf. Im noblen Vorort „Christkindl“ wurde die asiatische Familie vorerst argwöhnisch, bald aber sehr herzlich aufgenommen. Ihre Mutter, eine leidenschaftliche Köchin, blieb bei ihrer ursprünglichen Art zu kochen, auch wenn es damals nicht immer leicht war, die asiatischen Zutaten dafür zu bekommen. Während die anderen Kinder ihr Jausenbrot verzehrten, löffelten die drei Mädels Nasi Goreng aus Tupperware-Schüsseln.

Miriam schneidet das schöne, dicke Fischfilet in vier Teile. „Das geht alles ganz schnell und ist sehr einfach.“ Die asiatischen Gewürze hat sie im Supermarkt besorgt. „Statt Kaffirlimettenblättern könnte man auch ein wenig von der Limettenschale nehmen.“ Zwiebel anschwitzen, Gewürze rein, kurz köcheln lassen, Fisch einlegen. Zusätzlich zu den frischen Chiliringen rührt sie noch einen Löffel Sambal Oelek in die Sauce. „Ja, indonesisch ist sehr, sehr scharf.“ Sie kostet. „Also, ich weiß ned, ob ma des essen kann.“ Noch ein wenig braunen Zucker hinein.

Und was gibt's dazu? „Reis oder Salat normalerweise.“ Ob wir draußen im Hochbeet ein paar Blätter pflücken sollen? „Voi gern!“

Das frische, knackige Grün mariniert die ausgebildete Schauspielerin und Mutter eines 14-jährigen Sohns mit einer Mischung aus Senf, Knoblauch, Salz, Zucker und Limettensaft, ganz zum Schluss kommt noch ein Schuss Olivenöl drüber. Inzwischen haben sich Ikan und Bumbu zu einem harmonischen Gericht verbunden und das Ganze ist zu einem herrlichen Sommeressen geworden, mit dem sich Miriam wohl jeden Restauranttester einkochen könnte. „Salam Makan!“

### IKAN BUMBU bali

**Z**wiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Galgant und Ingwer längs in 2-3 mm dicke Scheiben schneiden, Chili in feine Ringe. Zitronengras 2-3 mal durchschneiden, anquetschen. Einen Schuss Öl in einer breiten Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin farblos anschwitzen. Galgant, Ingwer, Chili, Zitronengras und Limettenblätter dazugeben, Tomatenmark unterrühren. Eine Prise Zucker dazu, zergehen lassen, mit 1/8 l Wasser aufgießen. Das Fischfilet in 4 Stücke schneiden, einlegen, mit Limettensaft beträufeln, nach ein paar Minuten wenden, ziehen lassen. Sauce mit Sambal Oelek und Salz abschmecken. Dazu passt Reis oder Blattsalat.

- 2 Stiele Zitronengras
- 1/2 Limette
- 1 Chilischote
- 3 Knoblauchzehen
- 1 kleine Zwiebel
- 3 Kaffirlimettenblätter
- ca. 5 cm Galgant
- ca. 5 cm Ingwer
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Sambal Oelek
- 1 Prise brauner Zucker
- Salz, Rapsöl
- 1 großes Zanderfilet (ca. 400 g)

## 5 fragen

**Wo kaufen Sie am liebsten ein?** Auf Märkten und in den Asialäden rund um die Kettenbrückengasse. Im Stuwerviertel gibt's auch einen Supermarkt für Indonesische Lebensmittel.

**Gibt es einen prägenden Geschmack aus Ihrer Kindheit?** Satay-Spießchen mit Erdnussauce.

**Was würden Sie nie essen?** Mein Gaumen ist sehr neugierig. Aber Affenhirn würde ich nicht kosten.

**Welche Küche der Welt ist Ihnen am liebsten?** Die asiatische: thai, vietnamesisch, indonesisch.

**Welche Speise vermag es, Sie zu trösten?** Salzige Nüsse aller Art. Oder auch ein Stück Speck.



### dinner FOR ONE

#### BRÖSELNUDELN MIT MARINIERTEN ERDBEEREN

**N**udeln kochen. Erdbeeren waschen, vierteln, mit der Marmelade und einem Spritzer Grand Marnier verrühren, ziehen lassen. Butter in einer Pfanne zerlassen, Bröseln darin kurz hell rösten, Zucker nach Belieben und ein Prise Zimt unterrühren. Nudeln abgießen, abtropfen lassen, mit den Bröseln vermischen. Mit den Erdbeeren essen.

- 100 g Bandnudeln
- 2 EL Butter
- 2-3 EL Semmelbrösel
- Zucker, Zimt
- 200 g Erdbeeren
- 1 EL Erdbeermarmelade
- Grand Marnier

MAN BRAUCHT: 1 Topf, 1 Pfanne, 10 Minuten. Ca. 550 kcal

### gut & GÜNSTIG

#### GEFÜLLTES BRATHENDL MIT HÄUPELSALAT UM NUR 1,60 € PRO PERSON

##### ZUTATEN für 4 Personen

- 1 bratfertiges Hendl (ca. 1,20 kg)
- 3 Semmeln, 1 Ei, Butter
- 2 Jungzwiebeln, Muskatnuss, scharfes Paprikapulver, Salz, Pfeffer, 1 Häuptel Salat

**Z**wiebeln putzen, mitsamt Grün in Ringe schneiden, in 1-2 EL Butter weich schmoren. Semmeln in Wasser einweichen, ausdrücken, mit Zwiebel und Ei verkneten, mit Salz und Muskat würzen. Hendlhaut vorsichtig mit den Fingern vom Fleisch lösen, Fülle unter die Haut schieben, Haut am Hals mit einem Spieß zusammenstecken. Hendl innen und außen mit Salz einreiben, Haut mit Paprika würzen. Mit der Brust unten in eine Pfanne legen, fingerhoch Wasser zugeießen, ins 200°C heiße Backrohr stellen. Nach 45 min umdrehen, 30 min fertig braten. Immer wieder mit Bratensaft übergießen, ggf. Flüssigkeit ergänzen. Übrige Fülle zu einem Laibchen formen und die letzten 30 min mitbraten.



# Facettenreich und elegant. Im Geschmack.



www.carpediem.com



Entdecken Sie den einzigartigen Geschmack von Carpe Diem Kombucha. Ein Getränk, das Ihren Gaumen mit einer ungeahnten Vielfalt an feinen Aromen verwöhnt – elegant wie guter Wein und dennoch ohne Alkohol.



DES TRINKENS REICHER SINN. CARPE DIEM KOMBUCHA