

Süß, na und. Hand aufs Herz: Auch, wenn die vielen, vielen Weihnachtskekse auf unseren Hüften Fleisch geworden sind, und wir das neue Jahr mit dem Vorsatz „Nie, nie, nie wieder...“ begonnen haben – so ganz ohne geht es einfach nicht. Die Ja! Natürlich Orangenkekse sind die gesunde Antwort auf Fragen des guten Geschmacks. Ein positiver Gewissensbiss, sozusagen. Ausschließlich österreichischer Bio-Weizen und -Dinkel, Bio-Rübenzucker, echte heimische Bio-Butter, feinstes Bio-Orangeat und fruchtige Bio-Orangenpaste vereinen sich im Backofen des oberösterreichischen Traditionsbetriebs Kastner zu fruchtigen Knusperhapen. Da liegt uns nur ein logischer Schluss auf der Zunge: Was so gut schmeckt, kann nur gut für uns sein. Noch dazu, wenn auf künstliche und natürliche Aromen, Farbstoffe und Konservierungsmittel verzichtet wurde. Ebenso neu: Dinkel-Hafer-Nusskekse.



BIO TIPP Ja! Natürlich Orangenkekse in einem Sackerl mit einem Fleischklopfer zu groben Bröseln zerstoßen. Ca. 1 cm hoch in eine Glasschüssel geben, eine Creme aus Bio-Topfen, Bio-Joghurt, Saft von je 1 Bio-Zitrone und Bio-Orange und Zucker nach Geschmack darüber verteilen. Wieder Keksbrosel darauf schichten und so weiter verfahren, bis die Schüssel voll ist. Kann auch in 1/8-Gläser portionsweise angerichtet werden. Mit Bio-Orangenfilets und Kakaoapulver garnieren. Weitere Informationen unter <http://blog.janatuerlich.at/ernaehrung>

Lesen Sie nächste Woche:
Bio-Birne Helene



www.janatuerlich.at



AM HERD MIT DESIREE TREICHL-STÜRGGH

Knappe zwei Wochen vor dem Opernball ist die Organisatorin im Dauereinsatz. Aber wer mit so viel Freude am Werk ist, dem geht die Energie nicht aus.

Zu Mittag, zwischendrin in ihrem Arbeitstag im Opernball-Büro, zischt Desirée Treichl-Stürgkh kurz nach Hause in den dritten Bezirk, um mit uns ihren Becherlkuchen ins Rohr zu schieben. Becherl? „Ja, wir sagen das so. Das ist der Kuchen, den sich die Buben zu den Geburtstagen wünschen.“ Mit ihrem Blitz-Rezept hat sie schon viele Gäste überrascht. Locker beginnt sie die Zutaten zusammenzurühren. „Man braucht keine Waage.“ Statt Kakao könne man auch Mohn hineingeben oder halb Mandeln, halb Haselnüsse. Variationsmöglichkeiten ohne Ende. „Wir sind alle Süße“, meint sie und erzählt von ihren drei Buben, zehn, 13 und 14 Jahre alt, und von den Kochkünsten ihres Mannes. „Er macht die schönsten, besten Soufflés.“ Trotz ihrer Riesenverantwortung für den Opernball wirkt die Schwungvolle sehr entspannt. „Heuer habe ich früh genug begonnen.“ Anfang September waren die Sponsoren unter Dach und Fach, jetzt, im Endspurt, geht viel Zeit damit drauf, hin und her zu tauschen. Da werden ein paar Karten zurückgegeben, dort wird eine Loge frei, wer verträgt sich mit wem, wer nicht? „Es ist eine Knochenarbeit.“ Man sieht ihr die Freude aber richtig an. „Das Team ist super, und der neue Direktor sehr positiv eingestellt.“ Inzwischen ist der Teig fast fertig gerührt, eine Prise Salz noch. „Das hab ich vom Johann Lafer.“ Mit dem Fernsehkoch hat die gebürtige Steirerin im Herbst ein wunderschönes Weihnachtsbuch veröffentlicht. Bei relativ kühlen 160°C kommt der Kuchen ins Rohr. „Sonst wird er zu durch, wir mögen ihn saftig.“ In ihrem gastfreundlichen Haus ist sie es gewohnt, für fünf bis sieben Leute zu kochen, oft gibt's Pasta. Alles, nur keine Braten. Und mit Palatschinken hat sie's auch nicht so. Ob man als Normalsterblicher jetzt noch Chancen auf eine Ballkarte hat? Die Wartelisten sind lang. Aber mit viel Glück könnt's schon sein.

FOTOS: FRANZ GRUBER, HEDI STROBL



BECHERLKUCHEN

Backrohr auf 160°C vorheizen. Sauerrahm in eine Schüssel geben. Die weiteren Zutaten nacheinander im Rahmbecher abmessen und unterrühren: Zucker, Kakao, Öl. Eier trennen, Dotter zur Masse geben, dann auch Mehl und eine Prise Salz einrühren. Eiweiß steif schlagen und behutsam unterheben. In eine ausgebuterte Tortenform füllen, 35-40 Minuten backen. Staubzucker nach und nach mit dem Saft der Zitrone verrühren, bis eine zähflüssige Masse entstanden ist. Über die überkühlte Torte gießen, verstreichen, fest werden lassen.

- 1 Becher Sauerrahm (250 ml)
- 1 Becher brauner Rohrzucker
- 1 Becher Kakao (Benco oder Nesquik)
- 1 Becher Öl (mildes Oliven- oder Maiskeimöl)
- 3 Eier (l)
- 1 Becher Dinkelmehl
- Salz
- 200 g Staubzucker
- 1 Zitrone
- Butter

5 fragen

Ihr Lieblingslokal? Fabios, Wien 1.

Welche Küche der Welt ist Ihnen am liebsten?
Die asiatische, oder nein, die italienische.

Was würden Sie nie essen?
Innereien. Außer Kalbsleber, die liebe ich.

Gibt es einen prägenden Geschmack aus Ihrer Kindheit?
Vaters roher Knoblauch und Zwiebel zur Jause.

Welche Speise vermag es, Sie zu trösten?
Sterz. Und Vanilleeis mit Kernöl.



schön & GUT RE-BOTTLE-SET

Leere Plastik-Wasserflaschen gehören in die gelbe Tonne? Ja und nein. Fidel Peugeot und Karl Emilio Pircher, Designstudio Walking-Chair, haben für die Vöslauer 0,5 l Pet Flasche ein Weiterverwendungskonzept entwickelt. Einfach mit einem Messer durchschneiden, mit dem mitgelieferten Ring versteifen, Aufsatz draufstecken, und schon hat sich der untere Teil der Flasche in eine Blumenvase, Dose, Sparsbüchse, in einen Grissini-Spender, eine Sammelbox ... oder was auch immer verwandelt.

RE bottle SET mit vier verschiedenen Aufsätzen 9 € im MAK Design Shop, Wien 1, Stubenring 5, www.makdesignshop.at

dinner FOR ONE

SCHINKEN ROLLEN

In einem kleinen Topf einen halben Liter Wasser zum Kochen bringen, salzen. Das tiefgekühlte Gemüse darin ca. 5-7 Minuten bissfest kochen, dann durch ein Sieb abgießen. Gurkerl klein würfeln und in einer Schüssel mit Mayonnaise, Rahm, Senf und Kren verrühren. Das lauwarmer Gemüse unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse mit dem Schinken umwickeln, eventuell mit Salatblatt und gehacktem Paprika garnieren.



- 150 g Gemüse (z. B. Iglo Tiefkühl-Suppengemüse: Karotten, Brokkoli, Karfiol, Fisolen, Erdäpfel)
- 1 Essiggurkerl
- 1-2 EL Sauerrahm
- 1-2 EL Mayonnaise
- 1 Msp Dijonsenf
- 1 TL geriebener Kren (frisch oder aus dem Glas)
- Salz, Pfeffer
- 2 nicht allzu dünne Scheiben Beinschinken (100 g)

MAN BRAUCHT: 1 Topf, 1 Schüssel, 12 Minuten. Ca. 350 kcal