



Mäh statt Muh. Ziegenkäse und Ziegenmilch hat der bewusste Gourmet schon ganz erfolgreich in seinem Speiseplan integriert. Aber Bioziegenheumilchtopfen, das ist neu. Der Zungenbrecher ist weitaus einfacher zu handhaben, als auszusprechen. Besonders fein ist der Bio-Ziegenheumilchtopfen von Ja! Natürlich, aus rein oberösterreichischer Bio-Ziegenmilch hergestellt, deren delikater Geschmack das Ergebnis von artgemäßer Tierhaltung und Bio-Fütterung ist. Im Sommer fressen die Ziegen Gras, Klee und frische Kräuter auf der Weide, im Winter Heu und Bio-Getreideschrot. Beste Voraussetzungen also, um rund ums Jahr Heumilch in bester Bio-Qualität zu liefern. Selbst Skeptiker kommen dank des milden Aromas und der cremigen Konsistenz des Ziegentopfens auf den Geschmack.



BIO TIPP
Bio-Topfenmousse: 2 Bio-Dotter mit 100 g Bio-Zucker über Wasserdampf schaumig schlagen, 250 ml Bio-Milch zugeben, cremig schlagen. Kalt weiter schlagen, mit 1 TL abgeriebener Bio-Zitronenschale und 200 g Bio-Ziegentopfen verrühren. 2 Bio-Eiweiß mit 2 EL Staubzucker steif schlagen, unterziehen. 200 g Bio-Obers steif schlagen, unterheben. In Förmchen stellen und ca. 4 Std. kalt stellen. Dazu passen frische Bio-Früchte (in Stücken oder püriert).

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

Lesen Sie nächste Woche: Bio-Kürbis



www.janaturlich.at



AM HERD MIT TRICKY NIKI

Sedlak ist sein richtiger Name. Niki Sedlak. Er ist Bauchredner, Zauberer und Comedian in einem. Am Herd steht er sonst eigentlich nie ...

Wir läuten bei einem hübschen, neuen Einfamilienhaus am Rande von Perchtoldsdorf. Erst vor zwei Wochen ist Tricky Niki hier eingezogen. Alles glänzt. Seinen modernen Induktionsherd hat der Künstler noch nie verwendet. Wenn hier jemand kocht, dann Nikis Freundin, Musical-Darstellerin Anna Kastner. Sie steht aber derzeit in Salzburg auf der Bühne. Also muss er ausnahmsweise selbst Hand anlegen. Das Hühnerfleisch hat Niki schon geschnitten und mit viel Senf mariniert, die weißen Teile der Jungzwiebeln gehackt. Was er mit dem Grün gemacht hat? „Weggeschmissen. Kann man das etwa auch essen?“ Karotten, Paprika, Zucchini, Schrimps. „Das ist halt alles, was ich gern esse.“ Gesunde Ernährung ist ihm sehr wichtig, und auch Sport. Volleyball, Basketball, Snowboard, Fallschirmspringen. Letzteres hätte ihm bei einem Absturz fast das Leben gekostet. „Ich fühle mich fitter denn je“, sagt der 40-Jährige, dem man auch jugendliche 25 locker abnehmen würde. Zauberei? Nein. Erlebt hat er schon viel. Ein kurzes Medizinstudium, ein Jahr Schauspielunterricht, 17 Jahre ORF. Irgendwann fiel ihm zufällig eine VHS-Kassette „Zaubern für Anfänger“ in die Hände. Das hat er dann schnell gelernt. Zau-

bern war es auch, was ihm über die lange Zeit der Krebserkrankung seiner Mutter hinweg-half. „Zauberei war ein Ventil. Wenn ich zauberte, waren alle glücklich.“ Nach dem Tod seiner Mutter übernahm er die Verantwortung für seine um 15 Jahre jüngere, damals minderjährige Schwester. „Ich bin ein Mensch, der versucht, in allem etwas Positives zu sehen.“ „Ich hab' Angst“, sagt plötzlich ein zartes, hohes Stimmchen, als Niki beginnt, die Garnelen in die heiße Pfanne zu legen. Er: „Warum?“ Sie: „Das tut doch weh.“ Im Bauchreden gehört Niki zu den Weltbesten. Oft begleitet ihn der freche Drache Emil auf die Bühne. Niki vermeidet es, seine Puppen auf Plakaten abzubilden. „Wenn man meine Show nicht kennt, kommen sonst Eltern mit ihren Kindern und wundern sich.“ Mit seinem Programm „Partnertausch“ feiert er am 27. Oktober die 100. Vorstellung im Simpl. Allerdings ist das Metier auch nicht ganz einfach. „Mit der Zauberei bist du in einer schlimmen Klischee-Schublade drinnen. Bei mir werden aber keine Hasen aus dem Hut gezogen.“ Trotz Plauderei, marginaler Kocherfahrung und neuem Herd ist nichts angebrannt, der Reis schön locker, die Küche blitzblank. Und das Beste: das Essen schmeckt. „Pfau, meine Freundin wäre stolz auf mich!“



BUNTERwok

- 400 g Hühnerbrust (ohne Haut)
- Estragonsenf
- Kokosfett
- Salz, Pfeffer
- 2-3 Karotten
- ½ Zucchini
- 2 Stangen Sellerie
- 1 gelber Paprika
- 2 Jungzwiebeln
- 1 Handvoll Kirschlordeiser
- 1 Handvoll Cashew-Nüsse
- Je eine Prise „Scharfmacher“ und „Gute Laune“ (Gewürz-Mischungen von „Sonnentor“)
- 300 g Garnelen, geschält

Fleisch in Streifen schneiden, mit Salz, Pfeffer und 2-3 EL Senf vermischen, ½ Stunde ziehen lassen. Gemüse putzen, in 1-2-cm-Stücke schneiden. Zwiebeln (nur das Weiße) fein würfeln. Paradeiser halbieren. 2 EL Kokosfett zerlassen, Fleisch darin rundherum braten, herausnehmen. Noch ein wenig Fett in die Pfanne, alles Gemüse außer den Paradeisern darin braten. Mit je einer Prise „Scharfmacher“ und „Gute Laune“ würzen. Nach ca. 10 Minuten Paradeiser unterrühren. Garnelen inzwischen in einer Extra-Pfanne anbraten, salzen. Fleisch, Garnelen, Gemüse mischen, mit Reis (separat oder vermischt) servieren.

5 fragen

Ihr Lieblingslokal? Das „Livingstone“ im 1. Bezirk. Die haben die besten Steaks.

Gibt es einen prägenden Geschmack aus Ihrer Kindheit? Sanostol.

Was würden Sie nie essen? Tintenfisch. Da hab' ich ein Trauma.

Ihr größtes kulinarisches Missgeschick? Hab' mal Germknödel mit Ketchup gegessen.

Welche Speise vermag es, Sie zu trösten? Lebkuchen.

FOTOS: GERHARD DEUTSCH