



Ins Netz gegangen. Vier Tage lang marschiert man forsch vom Wiener Stephansplatz ins Vöcklabruck Zentrum, vier Tage ist ein Brief von Wien nach Klagenfurt zu Stoßzeiten unterwegs, vier Tage brauchen die Ja! Natürlich Orangen und Zitronen vom sizilianischen Baum ins Regal. Das saftige, intensive Aroma verdanken die Früchte der Kraft der süditalienischen Sonne und dem konsequenten Verzicht auf chemisch-synthetische Mittel. So kann man auch die Schale der Früchte als Aromenbombe ohne Bedenken in Punsch, Glühwein oder beim Kochen platzen lassen. Nun steht der Nikolo vor der Tür und die Jahreszeitenampel wieder auf Orange. Wenige Kalorien, kaum Fett und Vitamin-C-Reichtum sind unbestreitbare Gründe dafür, entscheidet man sich für Bio umso mehr. Und dass bei Ja! Natürlich Bio kein Etikettenschwindel ist, beweisen die mehrfachen und strengen Kontrollen, die so ein Obst über sich ergehen lassen muss. Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser.



BIO TIPP Der Umwelt zuliebe – die Zitrusfrüchte sind ab sofort in Zellulosenetzen verpackt, die aus dem nachwachsenden Rohstoff Holz hergestellt werden.

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

Lesen Sie nächste Woche: Bio-Trockenfrüchte



www.janatuernlich.at



AM HERD MIT SIGRID SPÖRK

Mit ihrer Speise verbindet die Sängerin, Schauspielerin und Kabarettistin ihre steirische Heimat mit ihrer italienischen Wahlheimat. Und das mitten im Siebten.

In Sigrid Spörks kleiner Küche warten die Lebensmittel liebevoll vorbereitet auf ihren Einsatz. „Mein Vater hat g'sagt, i soll des schön herrichten.“ Und er darf da mitreden, von ihm stammt immerhin das italienisch angehauchte Rezept. Die ganze Familie sei „italienverseucht“. Sogar geheiratet hat die junge Schauspielerin vor eineinhalb Jahren in Umbrien. Ausgestattet mit hübscher Schürze, „Ich bin ein Schmetterlingsfan“, beginnt Spörk ihre vielen Karotten sorgfältig zu zerkleinern. „Farfalla“, also Schmetterling, heißt auch ihre

fünfköpfige Band. Demnächst im Kino zu sehen, ist die Vielseitige im neuen Tom-Turbo-Film, auf den sich mein Neunjähriger schon sehr freut. Und dann gibt's da auch noch die Kabarettauftritte mit „Heilbutt&Rosen“. Karotten, Lauch und Paradeiser geben inzwischen ein farbenfrohes Bild in der Pfanne. Mit steirischem Junker im Glas lehne ich am Türstock und genieße es, ihr beim Kochen zuzusehen. Beruhigend. Die Parkscheine sind inzwischen abgelaufen, irgendwann ist's dann aber so weit. Danke, Papa Hubert.



POLLO AL UMBERTO

1 l Wasser zustellen, salzen, Polenta einrühren, 2 Minuten köcheln, vom Feuer nehmen, zugedeckt stehen lassen. Karotten schälen, Lauch putzen, beides klein würfeln. Lauch in einem Schuss Olivenöl anschwitzen, Karotten zugeben, beides ca. 15 Minuten sanft braten. Paradeiser grob würfeln, unterrühren, köcheln lassen. Inzwischen Polenta in eine eingelelte Form streichen, auf ein geöltes Backblech stürzen, bei 200°C außen knusprig (innen cremig) backen. Petersilblättchen hacken, Zitrone waschen, in große Stücke schneiden, beides unter das Gemüse mischen. Nach und nach Gemüsefond zugießen, bis eine sämige Sauce entstanden ist. Oliven entkernen, dazugeben. Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen, Rosmarin, Salbei und ungeschälten Knoblauch darin anschwitzen. Hühnernteile einlegen, beidseitig sanft anbraten. Kräuter entfernen, Huhn ein paar Minuten heiß weiterbraten. Gemüsesauce über das Huhn gießen, gar köcheln lassen.

- 240 g Polenta (fix)
- Meersalz, Pfeffer, Olivenöl
- 1 Stange Lauch
- 1/2 kg Karotten,
- 1/2 kg Paradeiser
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bio-Zitrone
- Oliven
- Peperoncino
- 3 Salbeistängel
- 3 Rosmarinästchen
- 6 Knoblauchzehen
- 8 Hühnernteile (Keulen & Flügel)
- Gemüsefond

kinderLEICHT MINI GOLATSCHEN

zutaten: 250 G TOPFEN, 250 G GLATTES MEHL, 250 G ZIMMERWARME BUTTER, 2 DOTTER, SALZ, MARMELADE (RIBISEL ODER HIMBEER)



ILLUSTRATION: BIRGITTA HEISSEL

Verknete Topfen, Mehl, Butter, Dotter und eine Prise Salz zu einem glatten Teig. Wickle ihn in Klarsichtfolie, lass ihn ½ Stunde im Kühlschrank rasten.

Walke ihn auf einer bemehlten Arbeitsfläche halbzentimeterdick aus. Schneide kleine Quadrate, zirka 4x4 cm.

Setze jeweils eine Teelöffelspitze Marmelade in die Mitte, klappe die Ecken ein, drücke die Teigblätter zusammen.

Setze sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech, backe sie im vorgeheizten Rohr bei 200°C ca. 20 Minuten.

DU BRAUCHST: WAAGE, NUDELWALKER, BACKBLECH, CA. 1 STUNDE

AB 7 JAHREN HIERBEI LASS DIR HELFEN!

Neue Herzbuben

Verführerisch fruchtig, köstlich schokoladig: Es ist diese Mischung, die den Kakao-Germknödel zu etwas Besonderem macht. Auch neu: der Iglo Schoko-Germknödel.

Zuwachs für die Iglo-Knödel-familie – und zwar gleich zweifach. Der Kakao-Germknödel im Kleinformat ist da. Der köstliche Neuzugang im Tiefkühlregal vereint erstmals einen feinen Kakao-Germteig mit fruchtigem Weichselherz. Wer es lieber schokoladig mag, greift zur hellen Variante, dem Schoko-Germknödel mit zart schmelzendem Schokoladenkern. Beide Varianten können schnell und einfach über Dampf oder in nur einer Minute in der Mikrowelle zubereitet werden.

Genuss-Tipp von Iglo Chefkoch Gregor Nabicht: Germknödel im Backrohr knusprig backen und als Gebäck zum Frühstück oder Kaffee servieren.



www.iglo.at
www.facebook.com/iglo.at

Perfekt für Naschkatzen und alle, die Germknödel lieben: die beiden Neuen der Iglo-Knödelfamilie

WERBUNG



Genuss & Leidenschaft

Eckart Witzigmann Edition

Eckart Witzigmann, Koch des Jahrhunderts, kreiert gemeinsam mit den Pastetenprofis von Hink sechs außergewöhnliche Rezepturen die in der Hink-Manufaktur sorgsam ins Glas gebracht werden.

Der Inhalt jedes einzelnen dieser Gläser, wird in präziser Handarbeit zubereitet, wobei größter Wert darauf gelegt wird, ausschließlich frische, edelste sowie österreichische Zutaten zu verwenden.

Diese und weitere Spezialitäten sind im ausgewählten Einzelhandel sowie direkt in der Hink-Manufaktur und im Online-Shop unter www.hink-pasteten.at erhältlich.

FOTOS: FRANZ GRUBER