

Grünes Licht. Ein Supermarkt ist ziemlich super, sonst würde er anders heißen. Aber manchmal ist es einfach befriedigend, in ein selbst gezogenes Radieschen zu beißen. Richtig erbauerlich, sozusagen. Ja! Natürlich bietet nun viele Neuzugänge für das Gemüsebeet, Balkon-Gärten und für die Fensterbankerl-Flora. Längst vergessene Samensorten bringen Licht in die dunklen Ecken unserer Speisekammern: Von Tomaten „Dattelwein“ und Kopfsalat „Winter-Butterkopf“ über Zucchini „All Green Bush“ und „Echter Erdbeerspinat“ bis hin zur Buschbohne „Wachs Beste“. Das Einzige, was man investieren muss, ist ein bisschen Zeit. Das Ergebnis stellt den Aufwand in den Schatten – köstlich, hausgemacht, bio. Das Saatgut stammt ausnahmslos aus biologischer Landwirtschaft und hat in seinem Stammbaum nur Pflanzen aufzuweisen, die ohne Spritzmittel und Gentechnik groß geworden sind. In diesem Sinne: Beet & win!



BIO TIPP
Jetzt ist die richtige Zeit, um Stecklinge zu ziehen. Dafür braucht man nur einen Topf, passende Bio-Erde, Bio-Samen, Wasser und etwas Geduld. Für den Balkon eignen sich vor allem Pflanzen, die nicht viel Platz brauchen (z. B. Tomaten, Chili, Paprika).

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

Lesen Sie nächste Woche: Bio-Müsli



AM HERD

MIT MARKUS HENGSTSCHLÄGER

Als Bestseller-Autor, Wissenschaftler und Ö1-Radiomoderator ist er es gewohnt, extrem effizient zu arbeiten. So wird auch unsere Kocherei zu einer flotten Geschichte.

Zwei Tage, bevor ich zu ihm nach Perchtoldsdorf fahre, schickt mir Markus Hengstschläger ein E-Mail mit Rezept und Lebenslauf, sogar meine 5 Fragen (siehe rechts) beantwortet er im Voraus. Ganz unkompliziert, ganz selbstverständlich. Als ich dann ankomme, erklärt er mir auch warum: Zeitdruck. Eine Stunde haben wir für die Quiche, dann will er schnell wieder rein nach Wien, in den 9. Bezirk, in sein Institut.

Also ran an den fertig gekauften Mürbteig. „Ich habe noch nie selbst einen Teig gemacht.“ Seine Frau Elke, Biologin aus Kaiserslautern, die kann das sehr wohl. Aber da hält er es wie in der Wissenschaft. „Man muss einfach sagen, wie es ist. Alles transparent machen.“

Zwiebel kommt ihm keiner rein, in seine Quiche, dafür aber Schnittlauch. Ruckzuck steht sie schon fast im Backrohr. Aber stopp! Über unser intensives Gespräch – gerade sind wir beim Thema Ethik angelangt – hat er auf den Käse vergessen. Nochmals raus, Käse drauf. 40 Minuten Zeit.

Hengstschläger leitet das Institut für Medizinische Genetik an der Medizinischen Universität Wien und betreibt Grundlagenforschung. Er ist auch für die Erstellung von genetischen Befunden an Patienten verantwortlich. Auch menschliches Leid sieht er dabei. Oft säßen hier Gäste am langen Holztisch in seinem luftigen Esszimmer, manche jammern über Alltagsprobleme. „Denen sage ich: komm morgen früh in unsere Ambulanz und schaut euch die Schicksale schwerkranker Kinder an.“

Der gebürtige Oberösterreicher und Vater zweier fast erwachsener Kids nimmt sich dann doch noch Zeit, das gelungene Backwerk in Ruhe zu verkosten und das Lob zu genießen. Gästebucheintrag: „In meinen Genen liegt es nicht, aber es macht Spaß, das Kochen.“

FOTOS: JEFF MANGIONE, HEIDI STROBL, WINE PARTNERS



QUICHE

Backrohr auf 200°C vorheizen. Teig ausrollen und eine Quiche- oder Tortenform damit auslegen. Ein paar mal mit einer Gabel einstechen. Speck und Schinken darauf verteilen. Obers und Eier verschlagen, Schnittlauch dazugeben, salzen, pfeffern, in die Quiche-Form gießen. Geriebenen Käse darüber verteilen. Ca. 45 Minuten bei 180-200°C backen.

- 1 Packung Mürbteig (oder selbst machen aus 250g Mehl, 150 g Butter, 1 Ei, 3 EL kalte Milch – eine Stunde im Kühlen rasten lassen)
- 150 g Speckwürfel
- 100 g gekochter, gewürfelter Schinken
- 4 Eier
- 300 ml Obers
- 100 g Schnittkäse
- Salz, Pfeffer
- 2-3 EL Schnittlauch

5 fragen

- Ihr Lieblingslokal?**
Das Café Français in der Währinger Straße – ist neben meinem Universitätsinstitut und hat eine wirklich gute Quiche.
- Welche Küche der Welt ist Ihnen am liebsten?**
Die meiner Frau.
- Was würden Sie nie essen?** Ich habe eine Muschelallergie.
- Ihr größtes kulinarisches Missgeschick?**
Palatschinken an der Decke in der Küche.
- Welche Speise vermag es, Sie zu trösten?** Nudelsuppe.



wein DER WOCHE

GrüVe 2013, SONNHOF JURTSCHITSCH KG, Langenlois, Kamptal

Mit dem jungen Alwin Jurtschitsch leitet ein besonders engagierter Winzer das traditionsreiche Familienunternehmen. Knackig, resch und frisch – der 27. Jahrgang des leichten Grünen Veltliners „GrüVe“ mit dem Attersee-Etikett ist ein perfekter Wein für lange Faschingsnächte. Gibt's auch als Magnum und Doppelmagnum. 1,5 l 16 € ab Hof, www.jurtschitsch.com

Lagerung: bis 2015
Trinktemperatur: 7-8°C
Alkohol: 11,5 % vol

dinner FOR ONE

SCHNELLES SCHARFES CHILI

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Fleisch darin scharf anbraten, Knoblauch kurz mitrösten. Paradeismark und eine Prise Kreuzkümmel einrühren, mit einem Schuss Bier ablöschen. Chilis halbieren, entkernen, dazugeben. Salzen, 10 Minuten köcheln lassen, dabei abwechselnd mit Cola und Bier aufgießen. Bohnen abgießen, abtropfen lassen, unterrühren. Mit Salz und Tabasco abschmecken. Dazu passen Weißbrot, Tacco-Chips oder aufgebäckene Naan-Teigfladen.

MAN BRAUCHT:
1 Topf,
15 Minuten.
Ca. 450 kcal
(ohne Brot)

