

Schwamm drüber. Man muss nicht zum Waldmeister werden, um Pilze genießen zu können. So mancher Zuchtpilz führt ebenso zum fleischlosen Glück. Taucht man einmal tiefer in die mediterrane Küche ein, was wir übrigens immer wieder gerne tun, wird auch dem eingefleischten Protein-Papst klar, dass viele Gemüsesorten das Zeug zum Hauptdarsteller haben. Der Kräuterseitling zum Beispiel. Ja! Natürlich bietet das Schwammerl nun tiefgefroren im Miniformat an, perfekt portioniert und sauber – ready to go in die Pfanne. Der Weg dorthin führt direkt aus dem Marchfeld, wo die Minischwammerln streng nach allen Bio-Gesetzen aus dem Boden schießen, von Hand großgezogen, per Hand verlesen. Ob gebacken, gebraten oder gegrillt, als Beilage, Hauptakteur oder Begleiter in Saucen – die Bio-Pilze in Reinkultur sind jedes Ma(h)l ein gefundenes Fressen für geschmackliche Glückspilze.



BIO TIPP Geschmortes Bio-Huhn mit Bio-Pilzen: Ofen auf 180 Grad vorheizen. 4 Bio-Hühnerkeulen salzen, pfeffern, anbraten, aus der Pfanne heben. 1 gehackte Bio-Zwiebel rösten, mit 1/8 l Bio-Weißwein ablöschen, Bio-Passata und 1/2 kg geschälte Bio-Babykartoffeln zugeben. Würzen, Bio-Hühnerkeulen einlegen, 50 Min. garen. 200 g Bio-Kräuterseitlinge in Bio-Olivenöl braten, salzen, pfeffern, mit 1 EL Bio-Petersilie mischen und mit dem geschmorten Bio-Huhn anrichten. Weitere Infos unter <http://blog.janaturlich.at>

Lesen Sie nächste Woche: Bio-Schmalz



www.janaturlich.at



Am herd MIT ALEXANDER GÖBEL



„Wasser kochen – wie geht das?“ Der Entertainer ist bekennender Nicht-Koch und bringt trotzdem ein Gericht auf den Tisch, das man einfach mögen muss.



Franziska ist schuld. Franziska ist Alexander Göbels Assistentin, und sie ist im legendären „Mohnwirthaus“ im Waldviertler Ort Armschlag aufgewachsen. „Normalerweise lass' ich mir die Mohnnudeln von dort mit der Post schicken“, sagt Göbel, als er ziemlich ratlos vor den Zutaten steht. Die neue Lust der Männer am Kochen teilt der Schauspieler, Sänger und Entertainer ganz und gar nicht. „Früher sind sie mit dem Colt über den Marktplatz gegangen, jetzt stehen sie mit den japanischen Messern in der Küche.“ Er hingegen ernährt sich außer Haus, und er scheint dabei durchaus wählerisch zu sein. Fisch isst er gern, Fleisch so gut wie nie. „Ich glaub' dran, dass man der Fleischindustrie eine Lektion erteilen muss. Nämlich über die Kohle.“ In meiner Gewürzlade fällt sein Blick auf einen kleinen Streuer, in dem sich Goldflocken zum Dekorieren von Speisen befinden. „Ein Menschheitsstraum ist wahr geworden. Wir scheißen Gold.“



Unter Franziskas Anleitung knetet Göbel den rustikalen Erdäpfelteig zu einer kompakten Masse und rollt diese zu einer dicken Rolle. „Die Urnudel.“ Die meditative Tätigkeit des Wuzelns teilen wir uns – Zeit, Gedanken schweifen zu lassen. Über den dritten Weltkrieg: „Ich glaube, wir sind schon mittendrin.“ Über Conchita Wurst: „Ein Entertainer mit Auftrag – schwierig.“ Und den Alltag: „Alles muss ein Wettkampf sein. Ich warte ja noch auf den Orgasmus-Wettbewerb.“ Inzwischen liegen zwei Häufchen wohlgeformter Nudeln vor uns, Göbel ist ziemlich begeistert von dem, was er da geschaffen hat. Zu Franziska: „Wenn's mich braucht's am Muttertag, i kumm!“ Bis dahin stehen aber noch andere Highlights auf dem Programm. Am 16. Februar hat seine Show „Cool“ Premiere, bei der er mit Musik und Geschichten durch die letzten Jahrzehnte reist, Anfang März erscheint sein Buch „Gute Gefühle machen Sinn“ im Goldegg Verlag. Mit einem Lochschöpfer fischt Göbel die gekochten Nudeln aus'm Wasser und schwenkt sie in zerlassener Butter. Mohn und Zucker drauf, kosten. Mehr Zucker. Und dann ein ordentlicher Schuss Rum. Hoppala. „Rumnudeln.“ Und so kocht ausgerechnet ein im Ruhrpott Aufgewachsener jenes Gericht, das für so viele Österreicher den Inbegriff heimischer Küche bedeutet. Und es schmeckt wirklich gut!

FOTOS: GERHARD DEUTSCH



- ½ kg mehliges Erdäpfel, am Vortag gekocht, geschält
- 250 g griffiges Mehl
- Salz
- 1 Ei
- Butter
- 4-5 Hand voll frisch gequetschtem Waldviertler Graumohn
- Rum
- Kristallzucker
- Vanillezucker
- Staubzucker

MOHNNudeln

Erdäpfel schälen, durch eine Erdäpfelpresse auf die Arbeitsfläche drücken. In der Mitte eine Mulde machen, da hinein kommen Mehl, 30g Butter, eine Prise Salz und das Ei. Das Ganze zu einem Teig kneten. Den Teig zu einer dicken Rolle formen, die Rolle mit einer Teigkarte in Stücke schneiden. Die Stücke fingerdick ausrollen, in fingerlange Stücke schneiden, zu hübschen Nudeln rollen. Währenddessen immer wieder mit Mehl bestreuen. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen, die Nudeln hineingeben und sanft kochen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Ca. 100g Butter in einer Pfanne zerlassen, die Nudeln aus dem Wasser fischen und darin schwenken. Kristall- und Vanillezucker, Mohn und Rum nach Geschmack dazugeben, behutsam vermischen, mit Staubzucker bestreuen.

5 fragen

Ihr Lieblingslokal? Das Nautilus am Wiener Naschmarkt.

Gibt es einen prägenden Geschmack aus Ihrer Kindheit? Hackfleisch mit Stampfkartoffeln.

Was würden Sie nie essen? Das Schlimmste ist Karfiol. Und dann alles, was grün ist. Und Innereien.

Ihr größtes kulinarisches Missgeschick? Das Bauernomelette in der TV-Kochshow „Frisch gekocht“, damals noch mit Alois Mattersberger. Ein Chaos! Eine Katastrophe!

Welche Speise vermag es, Sie zu trösten? Rote Grütze.

