



**BIO NEWS**

von Ja! Natürlich.

**Kraftwerk.** Ja, wir übertragen unsere Vitalwerte via Armbanduhr an den Arzt unseres Vertrauens und suchen unser Telefon mit einer App, anstatt zwei Mal um die Ecke zu schauen. Aber zugleich rührt uns das Ursprüngliche, das Echte, das Natürliche. Zur Zeit unserer Ur Großväter wurde das Mehl fast bedächtig gemahlen, so wie heute das Ja! Natürlich Vollkornmehl der Rannersdorfer Bio-Steinmühle. Die Steinmüllerei war des Müllers täglich Brot, ein Verfahren, das die Technik erfolgreich verdrängte und auf deren Vorteile man sich heute wieder besinnt. Das Getreide wird langsam zwischen Steinen gemahlen, so schonend, dass Keimling, wertvolle Vitamine und Mineralstoffe im Mehl bleiben. Vor allem bei Vollkornmehlen bewirkt diese traditionelle Vermahlung, dass die bereiteten Backwaren besonders luftig und locker flaumig gelingen.

Das Steinmehl – erhältlich als Weizenvollkorn- und Dinkelvollkornmehl – liefert Korn für Korn Geschmack und Nachhaltigkeit. Wahren Fortschritt erkennt man oft erst im Blick zurück.



**BIO TIPP Dinkel-Linzer:** 100 g Butter, 75 g Honig, 75 g ger. Haselnüsse, 100 g Dinkel-Vollkornmehl, 1 Msp. Backpulver, 2 EL Milch, 1 Ei rasch zu einem Mürbteig kneten, 1 Std. kalt stellen. 3 mm dick ausrollen, Kekse ausstechen und bei 200 Grad 8 Min. backen. Mit Ribiselmarmelade bestreichen, zusammensetzen.

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

Lesen Sie nächste Woche: Bio-Karpfen



[www.janaturlich.at](http://www.janaturlich.at)

WERBUNG



**delikat ESSEN**  
heidi.strobl@kurier.at



## Am herd MIT GERY SEIDL

Hoch oben über den Dächern Höfleins, mit Blick auf die Donau, kocht der Kabarettist in einer der schönsten Küchen des Landes. Und das zum ersten Mal überhaupt.

„Ich fall' in die Kategorie: mir brennt's Wasser an“, warnt Gery Seidl, bevor er in der großzügigen, schwarzen Küche den „Goldenen Plachutta“ aufschlägt. Die Küche ist normalerweise nicht sein Reich, sondern das seiner Frau Petra. Sie hat das Gebäude auf den Grundmauern seines Großelternhauses geplant, realisiert wurde es von dem bautechnischen Dream-Team gemeinsam: „Sie ist eine wunderbare Architektin und ich bin wahnsinnig detailverliebt.“ Bevor Gery Seidl auf die Schauspielerei umsattelte, leitete er erfolgreich große Bauprojekte für die Strabag. Dass er für die HTL sieben Jahre gebraucht hat, anstatt der vorgesehenen fünf, sieht er heute sehr locker. „Ich hab's zu Fleiß fertig gemacht.“ Aber eigentlich wusste er immer, dass er Schauspieler werden wolle.

„I hab' a Riesenfreud', dass ihr da seids.“ Gery püriert die vorbereiteten Äpfel zu Mus – ohne Zucker, ohne Gewürze, so wie's die fünfjährige Tochter Lilly am liebsten mag. „Ich bin hochgradig nervös.“ Vom Plachutta-Rezept bleibt nicht viel übrig: statt Weizenmehl Dinkel, statt Rübenzucker Birkenzucker, statt der empfohlenen Pfanne kommt eine Auflauf-Form zum Einsatz, und die wird mit Kokosöl anstelle von Butter ausgeschmiert. „Damit kannst alles machen, dich sogar eincremen.“ Für die gesunde Ernährung im Haus ist Petra verantwortlich, und sie genießt es, ihren Mann beim Kochen zu beobachten. Er fühlt sich wie im Zoo. Ob sie gehen sollte? „Bleib nur Schatzi, bleib.“ Das Aufschlagen der Eier dauert eine Weile, gelingt aber letztlich bravourös. „Wenn i im nächsten Wirtshaus einen Kaiserschmarrn bestell' und der kostet 400 €, wundert mi des gar

ned.“ 150 bis 200 Vorstellungen spielt der Kabarettist pro Jahr, dieser Tage steht er mit „Aufputzt is – Ein Weihnachtsdebakel“ auf den Bühnen ausverkaufter Theater. In seinem aktuellen, mittlerweile fünften Soloprogramm „BITTE.DANKE.“ bringt er das auf den Punkt, was ihn wirklich bewegt. Alltagssituationen. Aber: „Ich mach' das nur so lang, wie's mich freut.“ Gemeinsame Zeit mit seiner Tochter ist ihm kostbar, und er bemüht sich, ihr ein gutes Vorbild zu sein. „Ich geh' spielen am Abend, nicht in die Arbeit.“ Inzwischen ist der Schmarrn im Backrohr auf beträchtliche Höhe angewachsen, innen scheint er aber noch weich zu sein. Plachutta schreibt was von wenden? Nein, lieber zehn Minuten weiterbacken. Bei einem Glas Peterquelle schauen wir vom Küchenofen aus in die Ferne. Vieles würde den Künstler interessieren, Film zum Beispiel, die Tage sind ihm zu kurz. Zufrieden ist er trotzdem.

„Da steh' ich immer und bedank' mich in die Donau.“ Noch fünf Minuten. Ofen auf. „Haaaa-loooo?“ Und irgendwann steht dann doch ein flaumiger, süßer Schmarrn neben dem goldenen Adventkranz. „Große Freude.“



### kaiserschmarrn

4 Eier  
50 g Kokosöl (gibt's im Reformhaus)  
130 g Dinkelmehl  
250 ml Hafermilch  
50 g Birkenzucker  
Staubzucker, Salz  
Rosinen, am Vortag in Rum eingelegt

**B**ackrohr auf 200°C schalten. Eier in Klar und Dotter trennen. Mehl mit Milch und einer Prise Salz glatt verrühren. Dotter unterrühren. Eiklar mit Zucker zu steifem Schnee schlagen, unter die Dottermasse heben. Eine Auflaufform mit Kokosöl ausstreichen, die Masse einfließen lassen. Rosinen darüber verteilen. 15 Minuten backen. Wenn der Schmarrn braun wird, mit Alufolie abdecken. Weitere 15 Minuten bei 180°C backen. Dann aus dem Rohr nehmen, mit zwei Gabeln zerreißen, anzuckern, nochmals 5 Minuten backen. Dazu: Apfelmus.

### 5 fragen

- Ihr Lieblingslokal?** Das Bühnenwirtshaus Juster in Gutenbrunn im Waldviertel.
- Was würden Sie nie essen?** Lakritze.
- Ihr größtes kulinarisches Missgeschick?** Ich hab' noch nie etwas gekocht.
- Welche Küche der Welt ist Ihnen am liebsten?** Die nicht scharfe.
- Welche Speise vermag es, Sie zu trösten?** Mohnnudeln mit Zwetschenröster. Dafür könnt' ich sterben.

FOTOS: GERHARD DEUTSCH



PASTETEN CREATIONEN  
**HINK WIEN**  
AUS DER MANUFAKTUR

Genuss & Leidenschaft

### „Hirschpastete mit kaltgerührten Wildpreiselbeeren“

Die feine Hirschpastete mit Balsamico-Zwetschen und Maroni wird aus bestem österreichischem Hirschfleisch in feiner Handarbeit gefertigt und mit erlesenen Gewürzen verfeinert. Die saisonale Spezialität „Kaltgerührte Wildpreiselbeeren“ passt hervorragend zu allen Wildprodukten und wird mit erlesenen Wildpreiselbeeren aus Skandinavien hergestellt.

Serviervorschlag: Hirschpastete mit kaltgerührten Wildpreiselbeeren und einem knusprigen Stück Brot genießen.

Diese und weitere Spezialitäten sind im ausgewählten Einzelhandel sowie direkt in der Hink-Manufaktur und im Online-Shop unter [www.hink.wien](http://www.hink.wien) erhältlich.