



Reifeprüfung. Alles Käse? Ja! Natürlich. Feiern wir ihn also. Der Bio-Schlierbacher Rubin vereint zwei überzeugende Argumente: den rahmig milden Geschmack eines Camemberts und die Würze eines Weichkäses mit Rotkultur. Das ist Rock'n'Roll für die Geschmackspapillen. Feinste Bio-Milch und nichts als das fließen in die Käsebesonderheit, drei Wochen wird er von den Käsemachern in der Stiftskäseerei gedreht und gewendet, wie er will, bei der Reifung sich selbst überlassen, natürlich ohne Zusatzstoffe und Hilfsmittel – das Ergebnis kann sich sehen, oder besser gesagt, schmecken lassen. Das Schönste daran: Man muss sich kulinarisch nicht verrenken, um in den Genuss zu kommen – knuspriges Weißbrot, Rosinen- oder Nussbrot, einen trockenen Weißwein, ein leichter Rotwein oder auch ein edler Süßwein sind so etwas wie eine göttliche Fügung und begleiten die Aromenkraft des Schlierbacher Rubin in ungeahnte Höhen..



**BIO TIPP** Ja! Natürlich Schlierbacher Rubin à la français: Käse in eine kleine ofenfeste Form setzen, an der Oberfläche einritzen und bei 180 Grad 15 Minuten im Ofen schmelzen lassen. Mit frischem Bio-Baguette direkt aus der Form genießen.

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

**Lesen Sie nächste Woche:** Bio-Paradeiser Raritäten



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

delikatessen heidi.strobl@kurier.at



## dinner FOR ONE

STEAK MIT MANGOLD UND SOJASPROSSEN

Steak mit grob gemahlenem Pfeffer bestreuen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin beidseitig je zirka 3 Minuten braten. Inzwischen Mangold waschen, die Blätter in breite Streifen, die Stiele in 1-2 cm breite Stücke schneiden. Zwiebel putzen und in Ringe schneiden. Ingwer schälen und in sehr dünne Streifen schneiden. Fleisch herausheben und zwischen zwei Tellern rasten lassen. Jungzwiebel und Mangoldstiele im Bratenrückstand anschwitzen, Mangoldblätter und Ingweriterrühren, salzen, pfeffern, 2 Minuten dünsten lassen. Sojasprossen dazugeben, nach 1 Minute vom Feuer nehmen, mit Zitronensaft und Olivenöl abschmecken. Mit dem Fleisch anrichten.

MAN BRAUCHT: 1 Pfanne, 10 Minuten. Ca. 380 kcal

- 150 g Rindslungenbraten
- 1 Hand voll junger Mangoldblätter
- 1 Handvoll Sojasprossen
- 1 Jungzwiebel
- Pfeffer, Salz
- 1 Zitrone
- Olivenöl
- frischer Ingwer

ÖSTERREICHS MEISTERKÖCHE VERRATEN IHRE

## Küchen GEHEIMNISSE



HANS-PETER FINK Gasthaus Haberl, Walkersdorf, [www.haberl-fink.at](http://www.haberl-fink.at)

Harald M. per E-Mail: „Ich lese immer wieder von Chutney. Was ist das eigentlich wirklich? Und vor allem: Was tue ich damit?“

Genauso wie Marmeladen werden Chutneys aus Früchten und Zucker gemacht, in Gläser gefüllt und sind monatelang haltbar. Der große Unterschied ist aber, dass bei Chutneys alle möglichen pikanten Zutaten dazukommen, allen voran eine ziemlich große Menge Zwiebeln. Wir geben dann auch noch fein geriebenen Ingwer, Senf- und Korianderkörner, Meersalz, Pfeffer und Wacholderbeeren dazu, außerdem trockenen Weißwein und einen milden Essig. Wir verwenden Chutneys zu Gegrilltem aller Art oder zu reifem Käse, zu Pasteten und Geräuchertem. Funktioniert aber auch als Würzpaste – ein Löffel davon in schnell gebratenes Wokgemüse oder in Bratensaft einrühren.

Wenn Sie, liebe Leser, Fragen an unsere Meisterköche haben, schicken Sie ein E-Mail an [freizeit@kurier.at](mailto:freizeit@kurier.at), Betreff: Küchengeheimnisse

FOTOS: GILBERT NOVY, HEIDI STROBL



## AM HERD MIT KLAUS TRABITSCH

Erika Pluhar, Otto Lechner und Willi Resetarits holen sich den charismatischen Gitarristen gern an ihre Seite, wir besuchen ihn daheim, auf dem Land.

Hinter Gloggnitz den Berg hinauf liegt Prigglitz. Und noch ein bisserl weiter hinauf, am Waldrand, lebt Klaus Trabitsch. Früher war er von hier aus oft mehrere Tage pro Woche unterwegs zu seinen Auftritten. „Das war ein bisserl wie bei einem Fernfahrer.“ Jetzt lehnt er sich bewusst zurück. 100 Jahre Trabitsch feiert er mit seiner gleichaltrigen Frau Ende Juli. Bevor wir im üppigen Gemüsegarten Mangold als Beilage zum Fisch ernten, besprechen wir das Menü. Da kommt's raus. „I bin a Semmelknödelfreak.“ Kurzerhand disponieren wir um. Durch den Zaun lädt er die Nachbarn zur abendlichen Lachsvertilgung ein und macht sich an die Kasknödel fürs Mittagessen. Wenn er zu Hause ist, kocht er fast täglich, aber nie länger als eine Stunde. „Speed cooking nenn ich das.“ Richtig zu kochen begann der Musiker für seine Kinder. „Ich wollte, dass sie mit gutem Essen aufwachsen, schmecken lernen.“ Es hat sich bewährt – jetzt, wo sie aus dem Haus sind, kochen beide gern. Bei einem Bier erzählt Trabitsch von seinem Ausflug in die Gemeindepolitik. „Ich wollte wissen, warum der Planet nicht zu retten zu sein scheint.“ Das weiß er jetzt und hat seine Ämter zurückgelegt. Während die Knödel am Holzofen köcheln, gehen wir Salat pflücken. „Ab August kommt bei uns alles aus dem Garten.“ Beim Rausfischen der fertigen Knödel fällt uns auf, dass wir übers Plaudern auf die im Rezept vorgesehenen 80 g Mehl vergessen haben. Sie halten trotzdem und schmecken mit dem frischen Salat ganz wunderbar. Eiernockerl, Knödel, Reisfleisch, das sind für den Künstler tröstende Speisen. Zum Abschied schreibt er in mein Gästebuch (ja, seit meiner Kocherei mit Claudia Stöckl besitze ich so etwas). Titel: „Vom Knödel im Wandel der Zeit.“



## KASKNÖDEL

Zwiebel schälen, fein würfeln, in Öl anschwitzen. Semmelwürfel dazugeben, gut durchmischen. Eier mit Milch versprudeln, Petersilie dazu, mit Salz und Muskatnuss würzen, über die Semmelwürfel leeren, vermischen, ziehen lassen. Käse klein würfeln, druntermischen. Mit nassen Händen Knödel formen, in kochendes Wasser einlegen, köcheln lassen bis sie an die Oberfläche steigen. Butter sanft erhitzen und leicht bräunen. Knödel aus dem Wasser heben, mit brauner Butter beträufeln. Dazu: grünen Salat.

- 380 g Semmelwürfel
- 1 Zwiebel („ohne Zwiebel geht ja gar nix“)
- 2 EL Öl
- 4 Eier
- 3/8 l Milch
- 3 EL gehackte Petersilie
- Muskatnuss („is guad beim Knedl“)
- Salz
- 150-200 g Schnittkäse
- Butter

## 5 fragen

- Gibt es einen prägenden Geschmack aus Ihrer Kindheit?** Die Kartoffelpuffer mit viel Knoblauch nach Großmutter's Rezept.
- Was würden Sie nie essen?** Das zeigt sich in der Not.
- Ihr Lieblings-Snack?** Unterwegs Leberkäsemmel, daheim fang ich zu kochen an.
- Ihr Lieblingslokal?** Die Waldangerhütte auf der Bodenwiese.
- Ihr größtes kulinarisches Missgeschick?** Mit 18 wollte ich Freunde in Belgien mit gebackenen Champignons beeindrucken – zu wenig Fett – schwarz geworden. Gegessen wurden sie trotzdem.