



delikatESSEN heidi.strobl@kurier.at

Streicheleinheit. Frischkäse ist gesund. Jawohl. Aber subtrahiert man das gute Gewissen, bleibt oft ein bisschen gepflegte Langeweile am Gaumen zurück. Aber nicht bei Ja! Natürlich, denn hier wurde nun cremiger Frischkäse aus bester Bio-Heumilch mit burgenländischen Bio-Essiggurkerln verfeinert und das Ergebnis kann sich schmecken lassen – herzhaft, süß-säuerlich und frisch. Diese gelungene Paarung basiert auf besten Zutaten. Die Heumilch stammt von Salzburger Milchkühen, die nach den höchsten Standards für artgerechte Tierhaltung gehalten werden. Alle Tiere haben 365 Tage im Jahr Freilauf, bekommen nur bestes Heu und frisches Gras, keinesfalls Silage. Die Bio-Gurken gedeihen im Südburgenland, heißen Kakaroke (die Eselsbrücke brauche ich Ihnen nicht zu bauen), sind stachelig, knackig und geschmackvoll. Die neue Sorte Ja! Natürlich-Frischkäse passt nicht nur auf das Brot, sondern lässt sich auch vielseitig in der Küche einsetzen – vom Ofenerdapfel bis zum Roastbeef.



BIO TIPP Veggi-Pannino: Bio-Frischkäse mit kleingehackten roten Bio-Paprikawürfeln, Bio-Maiskörnern und Bio-Schnittlauch mischen, auf frisches Bio-Weißbrot streichen und bei 180 Grad 10 Minuten überbacken.

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

Lesen Sie nächste Woche: Bio in Hülle und Fülle



www.janaturlich.at



AM HERD MIT SABINE HAAG

Die Autorin unserer Erfolgsserie „Bildschön“, die Generaldirektorin des Kunsthistorischen Museums, kocht nicht allzu oft, aber flott und unkompliziert. Nach Gefühl und mit Gefühl.

Mit ihrem eigenen großen Kelomat kommt Sabine Haag zu mir. Für eine Mutter halbwüchsiger Jungs – der ältere 17, die Zwillinge 15 – kann der Topf auf dem Herd gar nicht groß genug sein. „Die drei essen, essen und essen.“ Das Rezept fürs Reisfleisch stammt von ihrer Mama aus Vorarlberg. „Meine Mutter war pragmatisch, bei fünf Kindern musste alles schnell gehen.“ Heute ist Sabine Haags Ehemann der Koch in der Familie. „Früher hat er das gebraucht, um sich nach der Arbeit zu entspannen und auf die Familie einzuschwingen.“ Die Rolle ist ihm geblieben. „Er macht’s gern und gut.“

Aber auch die Museumsdirektorin selbst wirkt geübt im Hantieren mit dem Messer. Zwiebel schneiden, Paprika putzen. Letzterer muss unbedingt grün sein. „Das leicht Bittere braucht’s einfach.“ Für das Abmessen der Reismenge verwendet sie nicht die Waage, sondern ein Litermaß. 500 ml Rundkornreis. Aufgegossen wird mit „einem Liter Wasser und ein bisschen was“. So wie auch das Paprikapulver schwupps überhops drinnen ist im Topf, so schnell kann ich gar nicht schauen und schon gar nicht mitmessen. Deckel drauf. „Und das war’s dann.“ Jetzt warten wir gespannt auf den eindringlichen Pfeifton, mit dem sich der Kelomat zu Wort meldet, um ausgeschaltet zu werden. Es duftet schon herrlich. „Heute hat man einen Dampfbarer, früher war’s der Kelomat.“ Die Viertelstunde, die das Reisfleisch zum Fertigdampfen braucht, setzen wir uns gemütlich in die Sonne und genießen kalten Lavendelblütensaft. Das aktuelle große Projekt im Kunsthistorischen Museum ist die Ausstellung des britischen Malers Lucian Freud ab 8. Oktober. Traumjob Museumsdirektorin? Angepeilt habe sie ihn nie. Aber „Ich würde es wieder machen.“

Topf auf den Tisch. Perfekt gegart, saftig, würzig. Haag schöpft sich als letzte heraus. „Ich nehm’ mir immer gern selbst.“



MAMAS REISFLEISCH

Zwiebel schälen, klein würfeln. Paprika waschen, Stiel und Kerne entfernen, grob würfeln. Fleisch in 1-2 cm große Würfel schneiden. Bodenbedeckend Öl im Druckkochtopf erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen. Fleisch dazugeben, kräftig salzen. Mit etwas mehr als 1 l Wasser aufgießen, grünen Paprika unterrühren. Nochmals salzen und pfeffern, einen Spritzer Sojasauce dazugeben. Reis und Paprikapulver einrühren. Deckel drauf, verschließen, zum Kochen bringen, abgedreht dampfen lassen. Nach ca. 15 Minuten ist es fertig. Mit geriebenem Käse bestreuen, dazu passt grüner Salat.

- 1 große Zwiebel
- 1 grüner Paprika
- 800 g saftiges Schweinefleisch (Schopf oder Schulter)
- 500 ml Rundkornreis
- 1 l Wasser
- ca. 3 EL edelsüßer Paprika
- ein Spritzer Sojasauce
- Salz, Pfeffer
- Vorarlberger Bergkäse

5 fragen

- Ihr Lieblingslokal?** Gasthaus Zur Dankbarkeit, Podersdorf.
- Welche Küche der Welt ist Ihnen am liebsten?** Die österreichische und die thailändische.
- Was würden Sie nie essen?** Innereien.
- Ihr größtes kulinarisches Missgeschick?** Reisfleisch gemacht und vergessen, den Reis reinzugeben.
- Welche Speise vermag es, Sie zu trösten?** Etwas Wärmendes wie Suppen.



flasche DER WOCHE

RIESLING KREMSENER WEINZIERLBERG 2012, WEINGUT TÜRK, Stratzing, Kremstal

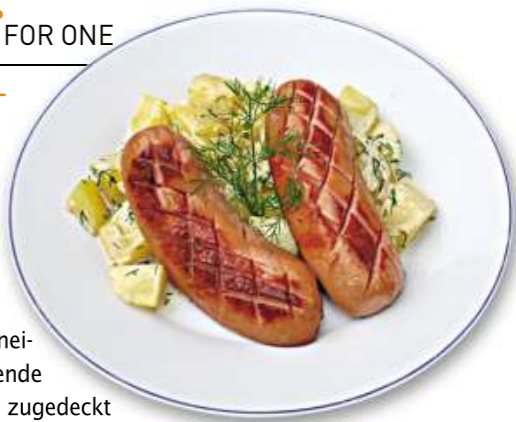
Der Weinzierlberg zählt zu den besten Rieden des Kremstales, der Untergrund ist reiner Granitboden mit einer unterschiedlich mächtigen Lössauflage. Türks Riesling ein Klassiker – schöne Steinobstnoten, leichtfüßig, elegant. Passt als Aperitif genauso wie zu Fisch oder herbstlichen Gemüsen.

11,30 € bei Wein&Geschenke, Lissen 24, Paudorf, www.weinundgeschenke.at

Lagerung: bis 2016
Trinktemperatur: 10-12°C
Alkohol: 13 % vol

dinner FOR ONE

SCHNELLE DILL-ERDÄPFEL MIT AUGSBURGER



¼ l Wasser zustellen, salzen. Erdäpfel schälen und in kleine Würfel schneiden, ins kochende Wasser geben und zugedeckt weich kochen. Inzwischen Gurkerln in Scheiben schneiden, Dille hacken. Erdäpfel schlampig abgießen, Gurkerln, 1 EL Gurkerl-Marinade, Creme fraîche, Salz und Pfeffer unterrühren, erhitzen. Ganz zum Schluss die Dille dazu. Knackwurst schälen, längs halbieren, mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden, in ein wenig Öl bei milder Hitze beidseitig knusprig braten.

- 2-3 große Erdäpfel
- 2 kleine Essiggurkerln
- 2 Ästchen frische Dille
- 1-2 EL Crème fraîche
- Salz
- Pfeffer
- 1 Knackwurst
- Pflanzenöl

MAN BRAUCHT: 1 Topf mit Deckel, 1 Pfanne, 15 Minuten. Ca. 550 kcal

FOTOS: GERHARD DEUTSCH, HEIDI STROBL