



## AM HERD MIT ELISABETH ENGSTLER

Ab Jänner wird die Sängerin, Moderatorin und Autorin wieder für „Frisch gekocht“ vor der Kamera bzw. hinter dem Herd stehen. Uns zeigt sie schon jetzt eines ihrer bewährten „Working Mom“-Rezepte.

Am späten Nachmittag, nach einem Probedreh in der Fernsehküche im 23. Bezirk, kommt Elisabeth Engstler zu mir auf den Schafberg. Zutaten raus und an die Arbeit. „Ich bin ja mehr die Chaos-Köchin.“

Aufgewachsen in einem Hotel in Kärnten, liebt die schwungvolle Mutter einer zwölfjährigen Tochter Pastagerichte. „Das sind die italienischen Wurzeln, was soll ich machen?“ Engstler mag es, mit vielen Leuten in der Küche zu stehen und gemeinsam zu kochen. Ab Jänner können wir ihr dabei auch montags bis freitags zusehen. Gemeinsam mit jeweils einem monatlich wechselnden Spitzenkoch wird sie für die neue Staffel der bewährten Sendung „Frisch gekocht“ täglich ein Rezept präsentieren. Ihren ersten Partner verrät sie uns schon: Konstantin Filippou. „Ich habe jetzt die Chance, viel zu lernen.“

Das Huhn ist schnell angebraten. Weiter. „Die Sauce muss nicht auf die Nudeln warten, sondern die Nudeln auf die Sauce.“ Also Knoblauch schälen. Viel Knoblauch! Und sehr fein hacken, aber ja nicht quetschen oder pressen. Dann in Butter und Öl anschwitzen. „Wenn's riechen anfangt, dann soll ma gleich z'rückdrehen.“ Parmesan reiben. „Parmesan gibt's immer in meinem Kühlschrank, in allen Reifegraden.“ Während sich das Obers mit dem aufgekochten Zitronensaft in der Pfanne sämig verbindet, salzt sie das Nudelkochwasser. Eine Gewissensfrage. „Der eine sagt, es muss so salzig sein wie die Adria, der andere wie das Rote Meer.“ Ruckzuck steht die g'schmackige Pasta auf dem Tisch. Und Amelie wird sich freuen, dass die Mama doch schon zum Abendessen zu Hause ist.

### CAPELLINI MIT KNOBLAUCH&HUHN

Backrohr auf 90°C schalten. Hühnerfleisch salzen und pfeffern. Etwas Olivenöl und 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin beidseitig appetitlich braun anbraten, dann ins Rohr stellen. Zitrone auspressen. Knoblauch schälen, sehr fein hacken. Parmesan reiben. Abermals etwas Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch darin glasig anschwitzen. Mit Zitronensaft aufgießen, aufkochen lassen, Suppenwürze einrühren. Obers zugießen, sämig einköcheln lassen, zum Schluss Parmesan einrühren. Nudeln inzwischen bissfest kochen. Nudeln abseihen, ein wenig vom Kochwasser aufheben und in die Sauce rühren. Nudeln mit Sauce vermischen, anrichten. Fleisch aufschneiden, drauflegen, mit abgeriebener Zitronenschale bestreuen.

- 400 g Capellini (sehr dünne Spaghetti)
- 1 Bio-Zitrone
- 60 g Parmesan
- 6 große Knoblauchzehen
- 250 ml Obers
- Olivenöl
- Butter
- 400 g Hühnerbrust ohne Haut
- 1 TL Suppenwürze (geriebenes Wurzelwerk mit Meersalz)
- Salz, Pfeffer



### 5 fragen

- Ihr Weihnachtessen?** Fondue – auf Wunsch meiner Tochter.
- Was würden Sie nie essen?** Grießbrei und Milchreis.
- Welche Küche der Welt ist Ihnen am liebsten?** Ich finde die österreichische Küche mit ihren Einflüssen grenzgenial.
- Ihr Lieblingslokal?** Das Zen in der Mödlinger Fußgängerzone.
- Ihr größtes kulinarisches Missgeschick?** Die ersten Spaghetti Carbonara für meinen damals neuen Freund.

### dinner FOR ONE

#### GEBRATENER TREVISO MIT GESCHMOLZENEM LARDO

Treviso längs vierteln, salzen und leicht zuckern. 2 EL Olivenöl erhitzen, Treviso darin langsam und zugedeckt rundherum zart braun braten. Zum Schluss mit ein paar Tropfen Balsamessig beträufeln. Den heißen Treviso mit dem Lardo belegen, drüberpfeffern. Dazu passt geröstetes Weißbrot.

- MAN BRAUCHT:**
- 1 Pfanne,
- 10 Minuten.
- Ca. 350 kcal



Genuss & Leidenschaft

#### Hink's feine Kalbsleberpastete mit Preiselbeeren

Bestes österreichisches Fleisch und Leber werden sorgsam per Hand zu einer cremig zarten Kalbsleberpastete verarbeitet und mit frischen Preiselbeeren verfeinert.

**Servier-Tipp:** Die Kalbsleberpastete auf getoastetem Weißbrot mit Preiselbeeren genießen!

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



## Zum Feste nur das Beste!

Entgehen Sie dem Einkaufsstress und bestellen Sie beste Qualität einfach und bequem von zu Hause aus!

- \* „dry aged beef“ von der Kalbin
- \* USA Beef
- \* Steak-Spezialitäten aus Südamerika
- \* Lamm-Spezialitäten
- \* Kalbfleisch
- \* Weide-Kalbin Gourmet u.v.m.



[wiesbauer-gourmet.at/webshop](http://wiesbauer-gourmet.at/webshop)  
oder

f-eins im Großgrünmarkt Inzersdorf  
Laxenburger Straße 365, 1230 Wien

dry aged beef

