



Am Herd MIT ANGELIKA NIEDETZKY

Für die Schauspielerin und Kabarettistin muss auch das Essen Witz haben. Und sie lässt sich gern auf Experimente ein.

Mit Rosa, ihrer elfjährigen Mischlingshündin mit rosafarbenem Halsband, steht Angelika Niedetzky in meiner Küche. „Wir machen Ziegenpalatschinken.“ Fragend sehen wir sie an. Ziegenpalatschinken? „Hab i heut erfunden.“ Mutig. „Wenn i was erfunden hab, was ma schmeckt, dann mach i des die ganze Woche.“ Sie packt Ziegenmilch und Roggenmehl für den Palatschinkenteig aus. Roggenmehl? „Das war Zufall. Und dann dachte ich – interessant, des lass ma.“ Der Experimentierteig erweist sich als ziemlich dickflüssig. Mehr Milch dazu, dann auch noch ein wenig Wasser. Sie kostet. „Am besten schmeckt mir ja der rohe Teig.“ Gemüse schneiden, mit dem Fleisch anbraten, kräftig würzen. „Jetzt muss i kosten, ob das an Witz hat.“ Noch ein Schuss Rotwein, dann passt's. Vier Jahre lang lebte Niedetzky als Kind mit Eltern und Bruder Pauli in Griechenland, das hat sie kulinarisch geprägt. Kochen gelernt hat sie von ihrem Vater und von der Oma. Jetzt geht's an den Teig. Zu dünn. Ein bisschen mehr Mehl dazu. Auf ein Neues. Doch wieder etwas Wasser. Vielleicht klappt's mit Schupfen besser? Eine halbe Palatschinke landet auf dem Boden. Rosa freut sich. Ob ich unseren Leser empfehlen soll, doch lieber Weizenmehl zu verwenden? „Ungern. Äußerst ungern.“ Noch immer sehr entspannt füllt die Schauspielerin die geglühten Palatschinkenexemplare mit der witzigen Fülle. Ziegenkäse drauf, ab ins Rohr. „Niedetzky marsch“ heißt ihr neues Solo-Kabarettprogramm, mit dem sie am 25. Februar im Stadtsaal Premiere haben wird. „Ich kitzle die Skurrilitäten des Alltags heraus.“ Ein paar Schluck Rotwein, dann ist der Käse knusprig braun und wir kosten. Der Teig saftig, das Gemüse knackig, die Sauce würzig. Experimente gelungen.

FOTOS: JURG CHRISTANDL, HEIDI STROBL

5 fragen

Ihr Lieblingslokal?
Das Gaumenspiel in der Zieglergasse, Wien 7.

Gibt es einen prägenden Geschmack aus Ihrer Kindheit?
Die griechische Küche.

Was würden Sie nie essen?
Rosinen. Schnecken. Haifischflossen.

Ihr größtes kulinarisches Missgeschick?
Salzburger Nockerln. Das waren keine Nockerln, sondern „Sterzknedl“.

Welche Speise vermag es, Sie zu trösten?
Sushi.



ZIEGENPALATSCHINKEN

Ei versprudeln, dann mit einer Prise Salz, Mehl und Milch glattrühren. Karotten schälen, in kleine Stücke schneiden. Zwiebel putzen, in dünne Ringe schneiden. Zucchini und Käse klein würfeln. Zwiebel in 2 EL Öl anschwitzen, Fleisch dazugeben, mit Liebstöckel, Cayenne und Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Veggies, die Hälfte der Paradeiser und einen Schuss Rotwein einrühren, köcheln lassen. Aus dem Teig Palatschinken backen. Palatschinken mit der Fleischmasse und der Hälfte vom Käse füllen, in eine ofenfeste Form legen. Restliche Paradeiser rundherum verteilen, Käse drüberstreuen, bei 200°C ca. 10 Minuten im Ofen überbacken.

- 2 Karotten, ½ Zucchini
- 1 Jungzwiebel
- 100 g Ziegen-Schnittkäse
- 300 g faschiertes Fleisch
- Liebstöckel, Oregano
- Cayennepfeffer, Rotwein
- 50 g Veggie-(Bio-Aufstrich) aus Tomate-Olive
- 200 g passierte Paradeiser
- Salz, Pfeffer, Öl
- 1 Ei, 75 g Roggenmehl
- ¼ l Ziegenmilch

dinner FOR ONE

G'SCHNETZELTES REH MIT POLENTA



Fleisch waschen, trocken tupfen, zuputzen (ggf. Sehnen entfernen), dann quer zur Faser in dünne Streifen schneiden. Schalotten schälen, längs in nicht allzu dünne Streifen schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten darin hell anschwitzen. Hitze erhöhen, Fleisch in die Pfanne geben, scharf anbraten. Gequetschten Wacholder und Thymianästchen dazu, mit Portwein aufgießen. Mit Salz und grob geschrotetem Pfeffer würzen, Deckel drauf, bei kleiner Flamme ziehen lassen. 1/8 l Wasser mit 1/8 l Milch zum Kochen bringen, Polenta einrühren, salzen, eine Prise Muskatnuss reinreiben, 3 Minuten köcheln lassen.

- 180 g Rehfleisch (von der Schulter oder Rehschnitzel)
- 2 Schalotten
- 1 Ästchen Thymian
- 5 Wacholderbeeren
- Rapsöl, Salz, Pfeffer
- 1/16 l roter Portwein
- 1/8 l Milch
- 2 EL Polenta fix
- Muskatnuss

MAN BRAUCHT: 1 Pfanne mit Deckel, 1 Topf, 12 Minuten. Ca. 580 kcal

BIO TIPP 10 Gebote für ein Ja! Natürliches Leben: 1. Bio-Landwirtschaft in reiner Form. 2. Genuss, Bio, gesunde Ernährung sind untrennbar. 3. Innovationen vorantreiben. 4. Verlässliche Partnerschaften mit Bio-Bauern/Lieferanten. 5. Ressourcen nutzen, Ressourcen schonen. 6. Vielfalt leben, fördern und schützen. 7. Herkunft, Regionalität, Saisonalität. 8. Qualität durch Geschmack und Natürlichkeit. 9. Respekt für Mensch, Tier und Umwelt. 10. Strengste Kontrollen. Weitere Infos unter <http://blog.janaturlich.at>

Lesen Sie nächste Woche: Bio-Heumilch



WERBUNG

SORGERHOF
Frauental - Steiermark
Grazerstraße 260, 8523 Frauental
Tel.: 03462/3279 Fax: 03462/5137
e-mail: buero@sorgerhof.at



Erleben Sie ein Top-Wochenende in der schönen Weststeiermark

Wochenend-Arrangement:

Freitag bis Sonntag
* 2 Nächtigungen inkl. Frühstücksbuffet
* Freitag: Buffetabend
* Samstag: Wahlmenü - 4 Gang
Pauschalpreis pro Person im DZ € 98,-
inkl. aller Abgaben

Einzelzimmerzuschlag € 10,50
1 Nacht Verlängerung mit Frühstücksbuffet € 25,- p.P.

Infrarot-Kabine und Saunabesuch frei!



Termine 2014

07. - 09. Februar
14. - 16. Februar
21. - 23. Februar
28. Feb. - 02. März

www.sorgerhof.at

AUSFLUGSZIELE

* Skigebiete Weinebene und Hebalpe (www.weinebene.at und www.hebalpe.at)
14 Lifanlagen und 3 Langlaufloipen
* Steirisches Weinmuseum in Kitzack
Tel.: 03456/3500 oder 03456/3000
* Straußenfarm Vötsch (Mooskirchen) Tel.: 03137/3316

* Besichtigung der Hundertwasserkirche (ca. 30 km)
* gleiche Richtung => Besuch der Therme Nova in Köflach (ca. 30 km) www.novakoefflach.at
* Lipizzanergestüt Piber www.piber.com
* Rückfahrt über die Schilcherweinstraße
* Besichtigung der Kulturhauptstadt Graz (ca. 30 km) www.graztourismus.at
* Viele Kulturangebote in Graz (Oper, Orpheum etc.) www.kulturserver-graz.at
* Whiskeydestillerie St. Nikolai im Sausal (ca. 20 km) www.weutz.at
Tel.: 03185/34440
* Bier-Brauerei Leutschach (ca. 35 km) www.diebrauerei.com Tel.: 0699 10438749