



AM HERD MIT THOMAS SIGWALD

Der Tenor ist derzeit als „Josef“ in „Wiener Blut“ an der Volksoper zu sehen. Und kochen kann er auch. Aber wie: Schließlich hat er es beim früheren TV-Kultkoch Ernst Faseth gelernt.

Thomas Sigwald empfängt uns mit einer gedruckten Speisekarte. Dreigängiges Menü. Den Knoblauch für die Vorspeise hat er schon am Vortag in gutes Olivenöl gepresst und sieht ihn jetzt durch ein Sieb ab. Knoblauch liebt er, als Sänger muss er allerdings vorsichtig sein, um sich's mit den Kollegen nicht zu verscherzen. „Immer, bevor ich was essen will, check ich, ob das auch geht.“ Das duftende Öl erwärmt er zart und legt ein paar Scheiben Vollkornbrot hinein. Inzwischen mariniert er den grünen Salat in einem irdenen Topf, drauf ein paar Blättchen Zitronenmelisse aus dem Kräuterbeet. Das Tüpfchen auf dem „i“: saftige Mangostücke. Sigwald experimentiert gern. „Ich denk da immer an die Geschmacksexplosionen der kleinen Ratte im Film Ratatouille.“ Noch ein paar gehackte Rosmarinnadeln auf das inzwischen zart knusprige, mit Öl angesaugte Brot. Gelungen! Kochen gelernt hat der Sänger immerhin bei Legende Ernst Faseth im Modul. Danach: Reinhardtseminar, Film, Theater. Seit 2006 ist er fixes Ensemblemitglied der Wiener Volksoper. Nebenbei sind die Erdäpfel fertig gekocht, die Fischfilets umwickeln wir sorgfältig mit dem Schinken. Sigwald erzählt von seinem Weihnachtsprogramm „Ho Ho Ho“, bei dem sich ein depressives Christkind als Globalisierungsoffer fühlt, und von seinen „Wiener Schmankerln“ im Stadttheater Baden. Seine Freundin, Geigerin bei den Wiener Symphonikern, genießt es, bekocht zu werden, und wir genießen es auch. Sigwald: „Wir spekulieren ja immer wieder, ob wir nicht ein Lokal aufmachen sollten.“

FISCHFILETS IM PROSCIUTTOMANTEL

Ofen auf 200°C vorheizen. Paradeiser abtropfen lassen und mit Basilikum, Oregano und einem Schuss Olivenöl zu einer Paste cuttern. Backpapier mit Olivenöl bestreichen, Schinken darauf überlappend auflegen. Mit der Paste bestreichen, Rucolablätter darauf verteilen. Fischfilets drauflegen, straff einrollen. Auf ein Backblech setzen, 15-20 Minuten garen. Schräg aufschneiden, mit Petersilerdäpfeln servieren.

- 500 g Fischfilets ohne Haut
- 200 g luftgetrockneter Schinken, dünn geschnitten
- 1 Glas getrocknete Paradeiser in Öl
- 1 Hand voll Basilikum etwas getrockneter Oregano
- 1 Hand voll Rucola gutes Olivenöl

5 fragen

Gibt es einen prägenden Geschmack aus Ihrer Kindheit?
Calve Mayo aus der Tube und Mutters Coq au vin.

Was würden Sie nie essen?
Geröstete Leber.

Welche Küche der Welt ist Ihnen am liebsten?
Das kann man einen Zwilling nicht fragen. So wie ich aufwach, so ess ich.

Ihr Lieblingslokal?
Nach Gusto. Zum Beispiel das „Koinonia“ am Aumannplatz, Wien 18.

Wo kaufen Sie am liebsten ein?
Beim Türken auf der Hernalser Hauptstraße.



wein DER WOCHE

RIESLING 2009, GUT HERMANNBERG, Niederhausen, Nahe, Deutschland

Aus Nahe, einer der kleinsten Weinbauregionen Deutschlands, an einem Rhein-Nebenfluss gelegen, kommen interessante Weißweine. Die berühmte Lage Hermannsberg ist der Namensgeber des Weinguts, das 2010 mit neuen Besitzern auch neuen Schwung bekam. Ein schöner, fruchtiger, mineralischer Riesling.

13,75 € bei Wein&Co, www.weinco.at

Lagerung: bis 2013
Trinktemperatur: 8-10°C
Alkohol: 12 % vol

dinner FOR ONE

RIND MIT FISOLEN & COUSCOUS

Fleisch in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, halbieren, längs in Streifen schneiden. Paradeiser klein würfeln. Couscous mit kochendem Wasser bedecken, salzen, quellen lassen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin kurz anbraten, herausnehmen, zwischen zwei Tellern warm halten. Zwiebel in die Pfanne geben, anschwitzen. Gewürzmischung einstreuen, dann die Paradeiser samt Saft unterrühren. Fisolen und ggf. Chili dazugeben, zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen. Fleisch samt dem Saft, der sich gebildet hat, unterheben, mit Salz abschmecken. Couscous mit 1 EL Öl begießen, mit einer Gabel auflockern.

- 150 g Rinderhüfte
- 1 kleine Zwiebel
- 2 mittelgroße Paradeiser
- 100 g Fisolen (tiefgekühlt)
- 1 EL „Berbere“ (äthiopische Gewürzmischung von Sonnentor) ev. Chili, Petersilie
- 50 g Couscous
- Salz, Pflanzenöl

MAN BRAUCHT: 1 Pfanne, 12 Minuten. Ca. 530 kcal



lebensMITTEL

„JUNGER“ HONIG

Honeylife – verführt, vernascht, verliebt: Die Tatsache, dass der 25-jährige Imker Simon Tötschinger amtierender Vize-Mister Austria ist, hilft bestimmt bei der Vermarktung seines Honigs, tut der Qualität aber keinen Abbruch. Kirsch-, Akazien- und Wildblüten sammeln seine Freundinnen, die Bienen, in Gols und Umgebung. Er schleudert daraus schonend kalt tolleren Honig und füllt ihn in hübsch designte Gläser. Ein Glücksfall für das Naturprodukt Honig, das immer wieder mit seinem verstaubten Image zu kämpfen hat.

300 g 7,60 €, www.lytys.at



SPAR Gourmet

SPAR PREMIUM FEINSTE KAFFEE KOMPOSITION
In den Sorten Bohne oder gemahlen. SPAR PREMIUM Feinste Kaffee-Komposition verführt mit einem herrlich ausgeprägten Geschmack und Aroma - sie zaubert die Welt des Kaffees in jede Tasse.

500-g-Packung **5,49** (per kg 10,98)



IMPERIAL TORTE PETIT FOURS ORIGINAL 125-g-Packung

statt 14,-
12,- (per kg 96,-)
Ersparnis 2,-

SPAR Service Team - 0810/111555 www.spar.at

Angebote gültig bis 12. Okt. 2011.