

**Die Birne benutzen.** Es war einmal eine Birne, die pochierte sich, legte sich auf Vanille-Eis und ließ sich mit heißer Schokoladensauce übergießen. Sie erntete großen Applaus und nannte sich von nun an Birne Helene. Nun führt sie ihre Cousine in die Gesellschaft ein – die Gute Helene, aus bester Bio-Familie, fest im Biss, zart im Fruchtfleisch, aromatisch im Geschmack. Vor acht Jahren wurde die ertragreiche Winterbirne am Institut für Obstforschung in Dresden geboren, sie wuchs in der Steiermark auf. Eine Bio-Birne, die sich ernst nimmt, muss dem Standort angepasst, robust und resistent gegen bestimmte Krankheiten sein. So greifen die Birnenbauern der Natur unter die Arme und sorgen zum Beispiel mit Nistplätzen dafür, dass viele Vögel auf Raupensuche gehen. Liebevoller und sorgsame Pflege, die man schmeckt – die Gute Helene lässt uns mit ihrem ausgewogen süß-säuerlichen Geschmack an das Aroma alter Sorten denken.



**BIO TIPP** Lauch-Birnen-Strudel: Backrohr auf 180 Grad vorheizen. 3 Stangen Bio-Lauch in Ringe schneiden, in Salzwasser 3 Minuten blanchieren. 1 Pkg. Bio-Camembert würfeln, 2 Bio-Birnen schälen, entkernen, würfeln. Alles mischen, salzen, pfeffern. Strudelteig auflegen, Fülle auf 2/3 aufstreichen, einrollen und im Backofen 25 Minuten backen. Weitere Informationen unter <http://blog.janatuertlich.at/ernaehrung>

**Lesen Sie nächste Woche:** Bio-Dinkel Blätterteig



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

delikatESSEN heidi.strobl@kurier.at



## AM HERD MIT SANDRA CERVIK

Die Schauspielerin liebt es zu kochen. Und so wie auf der Bühne, zählt auch in der Küche Perfektion.

Sandra Cervik kommt mit einem Fisch. Mit einem supertollen Fisch. „Gestern ist er no g'schwommen“, hätte der Herr Gutfleisch, Fischhändler vom Sonnbergplatzmarkt, gesagt, als er ihr den Mariazeller Wildsaibling verkaufte. Gut eineinhalb Kilogramm schwer, schön glänzend und glitschig. Man könne aber auch jeden anderen Fisch für das Rezept verwenden. „Was man halt kriegt und was man mag.“ Die Schauspielerin liebt es zu kochen. Zu Hause hat sie einen drei Meter langen Esstisch, den sie auch regelmäßig bespielt. Kochen für Freunde, schön decken, das mag sie. „Ich bin eine Deko-Fanatikerin. Jungfrau halt.“ Dem Sternzeichen der Jungfrau schreibt man Perfektionismus zu. Das Rezept hat Cervik aus einem venezianischen Restaurant – nach dem Essen dem Kellner entlockt, daheim sofort nachgekocht. Großzügig kleidet sie ihren mitgebrachten Gusseisen-Bräter mit Alufolie aus. Darauf, ganz ohne Fett, kommt der gut gesalzene Fisch. Drumherum verteilt sie locker alles andere – grüne Spinatblätter, gelbe Erdäpfel, rote Kirscharparadeiser. So hübsch! Noch eine feste Prise Salz drüber, dann ein klein wenig Wein. „Nur ein Müpfi.“ Fest zugedeckt, ab ins Rohr. Und kaum steht der Fisch im Ofen, ist auch meine Küche schon wieder sauber. Jungfrau halt. Zeit für eine Zigarette im Garten und ein Glas Wasser bei Tisch. In ihrem aktuellen Stück „Chuzpe“ in den Kammerspielen dreht sich auch alles ums Essen. Dabei war ihr das Thema nicht immer wichtig. Erst vor 15 Jahren, als sie ihren Mann, Theaterdirektor Herbert Föttinger, kennenlernte, war das Kochen plötzlich da. Beide essen gern, beide kochen gern. Vorsichtig heben wir den Folienrand zum Probieren. Noch 10 Minuten. Dann ist's so weit. Zart, saftig, würzig – eine perfekte Kombination. Jungfrau halt.

FOTOS: FRANZ GRUBER, HEIDI STROBL



### FISCH AUS DEM OFEN

Backrohr auf 200°C drehen. Bräter mit Alufolie auskleiden. Fisch waschen, trockentupfen, in den Bräter legen, innen und außen gut mit Salz einreiben. Knoblauch schälen, 6-7 Stück davon leicht anquetschen, in den Fischbauch stecken. Einen Zweig Rosmarin dazustecken. Erdäpfel schälen, in 2-3 cm große Würfel schneiden. Spinatblätter, Erdäpfelstücke, Paradeiser, Oliven und weitere 8-10 Knoblauchzehen um den Fisch herum verteilen. Das Ganze mit ein wenig Wein beträufeln. Drübersalzen, Rosmarinästchen drauflegen, Butterflocken auf den Fisch legen. Mit Alufolie abdecken, ca. 45 Minuten backen.

1 großer, ganzer Fisch (ca. 1,5 kg)  
6-8 mittelgroße Erdäpfel  
3 Handvoll Spinatblätter  
3 Handvoll Kirscharparadeiser  
1-2 Knollen Knoblauch  
3-4 EL schwarze, entsteinte Oliven  
Salz  
Butter  
5-6 Zweige Rosmarin  
Weißwein

### 5 fragen

**Ihr Lieblingslokal?**

Dots im Brunnerhof (Wien 19) und Do&Co am Stephansplatz.

**Gibt es einen prägenden Geschmack aus Ihrer Kindheit?** Mutters Erdäpfelsuppe hab ich wahnsinnig gern.

**Was würden Sie nie essen?**

Ananas und Calamari vertrag ich einfach nicht.

**Ihr größtes kulinarisches Missgeschick?** Eine Crème Caramel, die nicht gehalten hat und davongeronnen ist.

**Welche Speise vermag es, Sie zu trösten?**

Die Frage ist: Gibt es eine, die mich nicht trösten kann? Am meisten aber eine simple Pasta und ein Glas Wein.



### wein DER WOCHE

SAURÜSSEL 2012, Poysdorf, Weinviertel

Die ersten beiden Jahrgänge der Neuauflage des legendären Poysdorfer Saurüssels waren ein Erfolg, der dritte wird am Donnerstag, 7. Februar, im Poysdorfer Reichensteinhof präsentiert. 13 Poysdorfer Winzer keltern ihren bewusst leicht gehaltenen, fruchtigen, spritzigen Grünen Veltliner und vermarkten ihn gemeinsam unter der traditionsreichen Marke, die übrigens nach einer Weinriede benannt ist.

5-5,50 € ab Hof oder am Poysdorfer Weinmarkt, [www.sauruessel.at](http://www.sauruessel.at)

Lagerung: bis 2014  
Trinktemperatur: 8°C  
Alkohol: 11,5 % vol

### dinner FOR ONE

#### WÄRMENDE BOHNENSUPPE



Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika in schmale Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotte darin anschwitzen. Knoblauch und Paprika dazugeben, kurz anrösten, Paradeiser unterrühren. Mit Thymian, Cayennepfeffer und Salz würzen, ein paar Minuten köcheln lassen. Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen, mit kaltem Wasser spülen, dann unter die Paradeissauce rühren. Kurz aufkochen lassen, mit frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Dazu passt Weißbrot.

1 Dose rote Bohnen (250 g Abtropfgewicht)  
1 Packung passierte Paradeiser (200 g)  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
½ roter Spitzpaprika  
Salz  
Cayennepfeffer  
Schwarzer Pfeffer  
Thymian  
Olivenöl

MAN BRAUCHT: 1 Pfanne, 10 Minuten. Ca. 390 kcal