

# AM HERD

MIT EVA-MARIA BREM



Bei einem Kurzbesuch in Wien bereitete die Tiroler Skirennläuferin ihr „Einser-Menü“ für uns zu, ehe sie in die USA aufbrach. Sie tat das mit überraschend viel Ruhe, Ordnung, G'spür und Bodenhaftung.

Nicht, dass Eva-Maria Brem jetzt, mitten in der Skisaison, genug Zeit hätte, mal gemütlich in Wien vorbeizuschauen. Nein, zum Kochen ist die Rennläuferin im Anschluss an die „Galanacht des Sports“ im November zu mir auf den Schafberg gekommen. Im Garten sucht sich die zarte 29-Jährige einen Hokkaidokürbis aus, um daraus ihr „Einser-Menü“ zu zaubern. „Das hast in zehn Minuten g'macht. Wir schieben es zu Mittag in den Ofen, und wenn wir nach dem Training heimkommen, haben wir was G'scheits zum Essen.“ Richtige Ernährung ist für die Spitzensportlerin essenziell. „I merk des brutal, ob i guad g'essen hab oder ned.“ Ist sie unterwegs, kann sie zwei Tage kulinarisch überbrücken, aber am dritten ist eine Grenze erreicht, an der ihr Körper gesunde, selbstgekochte Nahrung einfordert. Oft steht in ihren Appartements

ein Backrohr zur Verfügung. Statt Kürbis ließen sich auch Süßkartoffel oder andere Gemüse für dieses Rezept verwenden, auch würde ein gutes Spiegelei dazu passen. Fleisch hingegen ist für Eva-Maria Nebensache. „Manche meiner Kollegen machen diese Steinzeit-Diät. Ich könnt' des ned, zu viel Fleisch tut mir ned guad.“ Kochen gelernt hat die Sportlerin aus Münster in Tirol von ihrer Mutter. „Mei Mama is so a richtige Mama, die noch selbst Brot bäckt uns so.“ Kamen sie und ihr Bruder nach der Schule heim, hatte sie immer etwas Warmes für ihre Kinder parat, und war's nur ein frisch gekochter Erdapfel mit Butter. Gemeinsame Mahlzeiten mit ihrer Familie sind Eva-Maria nach wie vor etwas Heiliges. Ist sie mal nicht unterwegs, bewohnt sie gemeinsam mit ihrem Lebenspartner eine kleine Wohnung im Haus ihrer Eltern. „Ein guter Freund sieht's dir an,



FOTOS: GERHARD DEUTSCH

## 5 fragen

**Was würden Sie nie essen?**  
Leber – des geht einfach ned.

**Gibt es einen prägenden Geschmack aus Ihrer Kindheit?**

Unser Geburtstagskuchen: ein Kakao-Haselnuss-Becherkuchen.

**Welche Küche der Welt ist Ihnen am liebsten?**

Unsere.

**Ihr größtes kulinarisches Missgeschick?**

Das passierte zu Beginn in der neuen Wohnung. Ich wollte Reis kochen, es war nur so ein Packerlreis da. Davon hab ich eines in die Mikrowelle gelegt (so was kannte ich bis dahin nicht). Das Packerl ist explodiert.

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

Eine warme Suppe – Rindssuppe mit Frittaten oder Speckknödel.

wenn's Zeit is' für a warme Supp'n und a Badewann.“ Während das Gemüse im Ofen gart, brät Eva-Maria die beiden edlen Filet-Steaks behutsam in einer Pfanne an. Damit das Fett nicht spritzt, legt sie locker ein Stück Küchenpapier aufs Fleisch. „Damit ma ned so an Saustall haben. Ich bin ein ordentlicher Mensch.“ Bevor sie das Fleisch noch kurz zum Ziehen in den Ofen schiebt, toppt sie jedes Steak mit einem satten Stück Butter. „Wenn man viel trainiert, darf man auch Fett essen.“ Das Fleisch gelingt auf den Punkt, der Kürbis ist mollig-weich, der Schafkäse macht das Ganze würzig. Ein tolles, nährendes, wärmendes Essen. 2016 wurde Eva-Maria zur „Sportlerin des Jahres“ gekürt, nach ihrer einjährigen, verletzungsbedingten Pause ist sie jetzt wieder zurück auf der Piste. „Wir san ned am Berg, weil ma so lustig san. Es ist ein harter Job. Aber i tat nix anderes lieber.“



## OFENKÜRBIS & STEAK

Backrohr auf 160° schalten. Kürbis halbieren, Kerne mit einem Löffel entfernen, in Spalten schneiden. Kürbisspalten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Schalotten und 1 Knoblauchzehe schälen und klein würfeln, Kürbis damit bestreuen. Schafskäse in Scheiben schneiden, auf dem Kürbis verteilen, Rosmarin abzupfen, drüberstreuen. Pfeffern, mit Öl beträufeln, 1 Stunde backen. 1 geschälte, gepresste Knoblauchzehe mit 2 EL Butter und etwas Salz verrühren. Steaks salzen, pfeffern, mit Olivenöl beträufeln, in einer heißen Pfanne beidseitig anbraten. Zwei ungeschälte, angequetschte Knoblauchzehen und ein paar Rosmarinästchen dazulegen, auf jedes Steak ein Stück Butter legen, die Pfanne zum Kürbis ins Rohr stellen und kurz nachziehen lassen. Kürbis auf Teller verteilen, Steak in Streifen schneiden, dazulegen, mit dem Saft aus der Pfanne beträufeln. Knoblauchbutter extra dazu reichen.

- 1 Hokkaido-Kürbis
- 1-2 Schalotten
- 4-5 Knoblauchzehen
- 150 g Schafkäse
- Olivenöl
- Rosmarin
- Pfeffer
- 2 Rinderfilet-Steaks
- Salz, Pfeffer
- 3-4 EL Butter



www.groissboeck.at  
facebook.com/groissboeck

**Ausgezeichnet mit dem Prädikat:**  
*„Besser als von Oma!“*  
Die besten Vanillekipferl von Wien\*



(\* laut Wiener Bezirksblatt 2015)

Groissböck-Zentrale, Neilreichgasse 96-98, 1100 Wien, Tel.: 01 / 604 25 10