



AM HERD MIT GERALD FLEISCHHACKER

Er ist Ö3-Radio-Stimme, „Was gibt es Neues“-Rater, Kabarettist, bewährter Autor von TV-Formaten wie „Wir sind Kaiser“ – und begeisterter Koch.

Wir treffen uns in dem Häuschen in Hietzing, das Gerald Fleischhacker mit Freundin Tina und Sohn Nuno bewohnt. Aus seinem frisch gelieferten Bio-Kistl holt er diverse Rüben, schält sie flott, und schon landen sie, gut gewürzt, als Alu-Päckchen im Rohr. Aufgewachsen ist Fleischhacker in Graz. Unter seinen Vorfahren kennt er keinen Metzger, aber „mein Vater macht Speck und G'selchtes selber“. Zehn Jahre lebte er als Vegetarier, erst mit Tina hat er sich dem Thema Fleisch wieder langsam angenähert.

„Ich koche oft ... ja sehr oft ... eigentlich fast jeden Tag“, sinniert er vor sich hin. Er holt die Lammrücken aus dem Kühlschrank, die er schon am Vortag mit Ras el-Hanout und lauter feinen Sachen mariniert hat. In seinem Kabarettprogramm „... alles muss raus“ redet er über Männer, die kochen. „Wenn Männer in der Küche stehen, ist es gleich ein Event.“

Gekonnt brät er das Fleisch an, ab ins Rohr damit. „Was wollte ich dazu machen? Ah ja, Polenta.“ Er nimmt das Maisgriespackerl aus dem Kastl, stellt Wasser zu. Zwei Löffel Bio-Gemüsesuppenpulver hinein, dann ein Schwall Polenta. „Das mach ich nach Gefühl, ich kann ja noch was dazugeben.“ Kochsendungen findet er cool. „Mit meinen Buben von der Tafelrunde (www.dietafelrunde.at) hab' ich Piloten für eine Kochsendung gedreht. Titel: „Wir kochen alles“. Noch ist das Projekt nicht umgesetzt. Das Fleisch rastet in Alufolie, die Sauce blubbert vor sich hin. Dann geht's ans Aufschneiden. „Ich hab' Angst.“ Aber das Fleisch – so was von schön rosa und saftig! Nomen ist eben doch Omen.

LAMMKRONE MIT SCHMORRÜBEN

Fleisch mit der marokkanischen Gewürzmischung Ras el-Hanout, Pfeffer und Olivenöl einreiben, mit 4 gequetschten Knoblauchzehen und Rosmarin zugedeckt ziehen lassen. Rüben schälen, halbieren bzw. vierteln, auf 4 Bögen Alufolie verteilen. Salzen, pfeffern, je 1 Knoblauchzehe, etwas Rosmarin, Butter und Olivenöl dazu, fest verschließen, ins 200°C heiße Rohr setzen, 30 Minuten garen. Fleisch beidseitig anbraten, zum Gemüse ins Rohr stellen, Temperatur auf 100°C schalten. Nach 15 min. herausnehmen, in Alufolie wickeln. Bratenrückstand mit Wein ablöschen, mit Suppe aufgießen, einkochen lassen, abschmecken. Fleisch aufschneiden, mit Gemüsepackerl anrichten.

- 1 gelbe Rübe
- 1 Karotte
- 2 kleine rote Rüben
- 8 Knoblauchzehen
- Rosmarin-Ästchen
- Salz, Pfeffer
- Butterflocken
- Olivenöl, Rotwein
- 2 Lammkronen
- Ras el-Hanout
- 1/8 l Rindssuppe

5 fragen

Gibt es einen prägenden Geschmack aus Ihrer Kindheit?

Die Spaghetti von der Mama, samstags nach der Schule

Was würden Sie nie essen? Kosten würd' ich alles

Welche Küche der Welt ist Ihnen am liebsten?

Die mediterrane

Ihr Lieblingslokal? Il Mare, Zieglergasse 15, Wien 7

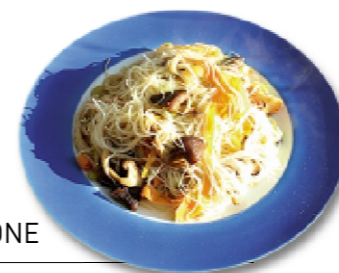
Wo kaufen Sie am liebsten ein?

Bei meinem Bio-Bauern, der bringt mir mein Gemüsekitl und hat auch gutes Fleisch



✚ Sonntagmorgen in Baden, Café Central am Hauptplatz. 1960er-Jahre-Atmosphäre, rauchfrei, ruhig, heller Platz am Fenster, der Kellner gut gelaunt, mit Schmäh, ein echter Schatz. Unaufgefordert bringt er uns ein weiteres Glas heißes Wasser zum zweiten Gang. „Dass ma halt net Bauchweh kriegen von dem warmen Zeug.“ Mit den Kindern unterhält er sich auf Augenhöhe und mit Humor, kein Kinderwunsch ist ihm zu blöd.

Zu Gast im Viersternhotel Forsthofalm in Leogang, der laut Eigendefinition „Sinnlichsten Alm der Welt“. Das langweilige Essen versuchen wir mit einem guten Wein aufzupeppen. Nix Interessantes im Angebot. Also die höfliche Bitte, gegen ein Stoppelgeld von 20 (!) € eine mitgebrachte Flasche konsumieren zu dürfen. „Da könnt' ja jeder kommen. Wir müssen ja auch was verdienen.“ Die 20 € gespart, das Essen der halbe Spaß. So hat keiner was davon.



dinner FOR ONE

GLASNUDELWOK MIT PILZEN

Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen, weichziehen lassen, kalt abschrecken. Pilze vierteln, Zwiebeln und Sellerie in Ringe schneiden, Karotte schälen und mit dem Rohschäler in Streifen hobeln. 1 EL Erdnussöl erhitzen, Pilze und Zwiebeln darin anbraten. Karotte und Sellerie dazugeben, 2-3 Minuten weiterbraten. Mit je einer Prise Zucker und Salz, sowie mit ein paar Tropfen Essig und nach Belieben Chilisauce würzen. Mit einem Schuss Wasser aufgießen, kurz köcheln lassen. Die Nudeln ein paar Mal durchschneiden, dazugeben. Mit Sojasauce und Sesamöl würzen.

- 50 g Glasnudeln
- 2 Jungzwiebeln
- eine Handvoll Shiitake Pilze
- 1 Stange Sellerie
- 1 Karotte
- Sojasauce
- Zucker, Salz, Essig
- Sesamöl, Erdnussöl
- Chilisauce

MAN BRAUCHT: 1 Wok, bzw Pfanne, 10 Minuten. Ca. 380 kcal



LUST AUF EXPERIMENTE?
2 Nächte inkl. Frühstück und 1x Abendessen, 1 Wundertüte & Eintritt Asia Spa Leoben
ab € 189,- p.P.
im DZ, gültig bis 28.02.11

Im Falkensteiner Hotel & Asia Spa Leoben ist asiatisches Wasser- und Wohlfühlerlebnis garantiert. Genießen Sie großzügige Poolbereiche, stimmungsvolle Saunalandschaften und ein umfangreiches Wellnessangebot.

Info & Buchung: Tel. +43/(0)3842/405-0
leoben@falkensteiner.com, www.leoben.falkensteiner.com

SPAR Gourmet

LA GIOIOSA PROSECCO SPUMANTE RABOSO ROSE
Italien, Venetien, trocken.
0,75-lt-Flasche

statt 4,99
2,99
-40%

Gourmet-Tipp!

ESKIMO CREMISSIMO
Tiefgekühlt. In verschiedenen Sorten. Cremissimo - das ist cremig-zarter Eisgenuss für Jung und Alt.
1000-ml-Packung

statt 3,79
2,49
-34%

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

Angebote gültig bis 16.02.2011.