



BIO NEWS

von Ja! Natürlich.

Sauer-Stoff. Wenn einem das Leben eine Zitrone schenkt, kann man natürlich verzweifeln. Oder man fragt nach Tequila. Die etwas gesündere Variante wäre ein fruchtig-frisches Joghurt mit dem Aroma des Südens – so schmeckt der Sommer. Ja! Natürlich erledigt für uns die Arbeit und hat sich zwei neue Joghurtsorten überlegt: Zitrone-Limette-Holunderblüte (1% Fett) und Zitrone pur (3,6% Fett). Was die beiden gemeinsam haben:

1. Die Basis bildet Joghurt aus bester Bio-Milch aus dem Gebiet in und um den Nationalpark Hohe Tauern.
2. Das Ganze ist ein einziger cremiger Hochgenuss, der ohne Magermilchpulver, -konzentrate und Aromen auskommt.
3. Geschmackvoller Bio-Zitrusfruchtsaft bringt den Gaumen zum Singen.
4. Wobei man bei der Sorte Zitrone-Limette-Holunder der Sache auf den Grund gehen oder umrühren muss, denn die Früchte finden sich am Boden des Bechers und können selbst eingerührt werden. Vier starke Argumente für zwei starke Produkte. Vier gewinnt!



BIO TIPP
Bio-Zitronenkuchen: Backofen auf 170 Grad (Umluft) vorheizen. 1 Becher Zitrone-Limette-Holunderblüten-Joghurt (durchrühren) mit 1 Becher Zucker und 4 Eiern schaumig rühren. 125 ml Sonnenblumenöl unter Rühren einfließen lassen. 2 Becher Mehl mit 1/2 Pkg. Backpulver unterheben. Auf einem Backblech 25-30 Minuten backen. Weitere Infos unter <http://blog.janaturlich.at>

Lesen Sie nächste Woche: Bio-Eierteigwaren



www.janaturlich.at

delikatESSEN
 heidi.strobl@kurier.at



Am herd MIT BARBARA KARLICH

Schwungvoll und mit Unterstützung ihrer Tochter Gloria bäckt die burgenländische Talkshow-Moderatorin im Handumdrehen ein Sommerdessert zum Dahinschmelzen.

„Kardinalschnitte, Sachertorte, alles hätt ich dir machen können“, sagt Barbara Karlich und stellt ein Steigerl herrlich duftender Erdbeeren aus Wiesen in meiner Küche ab. „Aber das geht schnell. Das hast du erledigt, während die Gäste draußen sitzen.“ Backen liebt die Vegetarierin, ganz im Gegensatz zum Kochen. „Backen ist wie Chemie, so systematisch, so genau. An mir ist eine Apothekerin verlorengegangen.“ Die sechsjährige Gloria schlägt die Eier auf, den Zucker darf Puppe Mia abwägen, die braucht immerhin auch eine Aufgabe. „Danke Mia, gut gemacht.“ In der Kitchen-Aid verwandelt sich die Zucker-Ei-Mischung zu einer luftigen Masse. „Das muss man schlagen, bis es vanillig aussieht.“ Mehl, Backpulver, Öl dazu, ab ins Backrohr. Seit 1999 moderiert Karlich täglich von Montag bis Freitag um 16 Uhr auf ORF 2 ihre beliebte Talkshow, nur rund um Glorias Geburt setzte sie für ein paar Monate aus. Ein 70-köpfiges Team kümmert sich darum, dass alles läuft. Unzählige Menschen und Schicksale lernte die studierte Publizistin und Psychologin dabei kennen. Das Leben in all seinen Facetten, ihre Themen sind Grenzgänge zwischen dem, was man sagt und dem, was man nicht sagt. Im Moment geht's oft ums liebe Geld. „Der ‚G'scheite“ könnte vom „Einfachen“ viel lernen.“

FOTOS: GILBERT NOVY

ERDBEERTörtchen



- 6 Eier
- 170 g Zucker
- 2 Packerln Vanillezucker
- 150 g glattes Mehl
- 1 Msp. Backpulver
- 1/16 l Speiseöl
- Salz
- Erdbeeren
- 250 ml Schlagobers
- 1 Packerl Sahnesteif

Backrohr auf 200°C vorheizen. Eier mit Zucker, Vanillezucker und einer Prise Salz so lange schlagen, bis eine hellgelbe Masse entstanden ist. Mehl und Backpulver reinsieben und mit der Gummispachtel unterheben, Öl ebenfalls. Backblech mit Backpapier auslegen, mit Öl einpinseln. Masse darauf glatt streichen, Temperatur auf 180°C reduzieren, ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen, auf ein Geschirrtuch stürzen, Backpapier abziehen. Sofort mit Marmelade bestreichen, einrollen, auskühlen lassen. Obers mit Sahnesteif steif schlagen. Roulade in 2 cm dicke Scheiben schneiden, Schlagobers mit einem Dressiersack draufspritzen, mit Erdbeeren belegen.

5 fragen

Was würden Sie nie essen? Fleisch.

Gibt es einen prägenden Geschmack aus Ihrer Kindheit? Mandarinen, die die Wiener Oma ins Burgenland mitgebracht hat.

Ihr größtes kulinarisches Missgeschick? Ich war 14 und habe meine selbst gebackene Kardinalschnitte ins fast ausgekühlte Backrohr gestellt. Sie war dann nur mehr 2 cm hoch. Papa hat sie trotzdem gegessen.

Welche Küche der Welt ist Ihnen am liebsten? Die italienische.

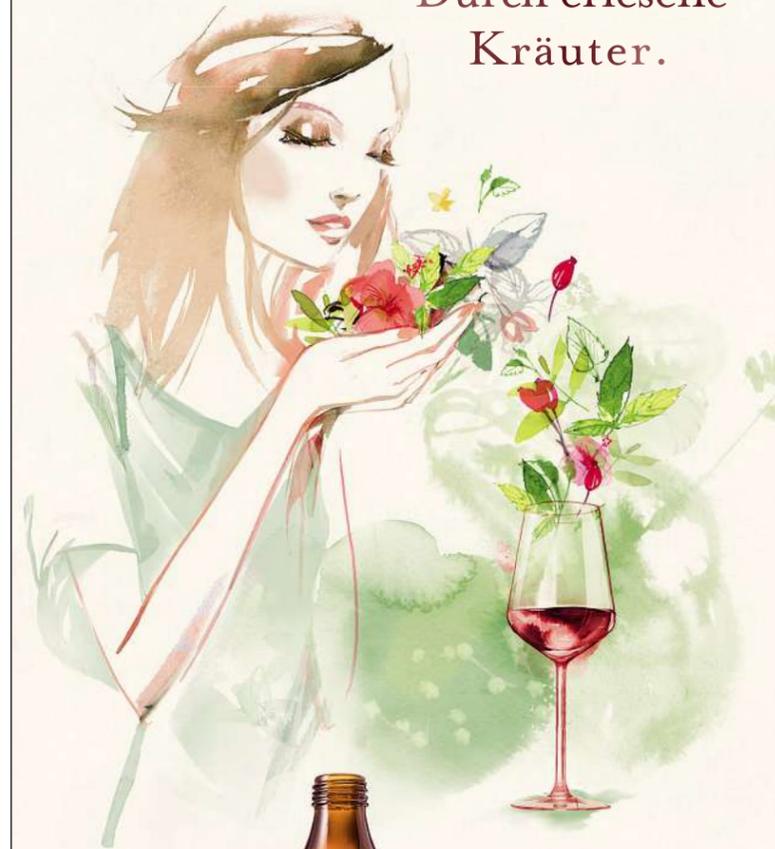
Wo kaufen Sie am liebsten ein? Beim Landmarkt Steurer in Neufeld.

+ Ein heißer Tag, wir ergattern den letzten Platz an der Donau bei Heinzle in Weißenkirchen. Den Käse, den wir kurz zuvor in Kreams erstanden haben, wollen wir nicht im Auto schmelzen lassen und legen ihn ein wenig verschämt auf einen Sessel in den Schatten. Die freundliche Kellnerin fragt, ob sie ihn in den Kühlschrank geben solle. Ja, danke!

■ Witwe Bolte, Spittelberggasse, Wien 7. Wir bestellen Eierschwammerlgulasch. Das, was uns dann als solches serviert wird, besteht aber mindestens zur Hälfte aus Champignons. Der Kellner entschuldigt sich zwar dafür, das tröstet uns aber nicht wirklich darüber hinweg.

Natürlich und wohltuend.

Durch erlesene Kräuter.



Entdecken Sie den einzigartigen Geschmack von Carpe Diem Kombucha. Ein fermentiertes Teegetränk aus 100 % natürlichen Zutaten, dessen wohltuende Wirkung seit Jahrtausenden geschätzt wird.

DES TRINKENS REICHER SINN.



www.carpediem.com