

Brotzeit. Endlich wissen wir, was es mit dem Stein der Weisen auf sich hat. Denn wenn es ein Stein vermag, Getreidekörner zur alles bestimmenden Basis eines derartig köstlichen Brotes zu verwandeln, dann ist das schon eine sehr schlaue Sache. Bei aller Mystik, die wir der Alchemie andichten möchten – beim Steinmühle-Bio-Vollkornmehl geht es um das Echte, Reine und Ehrliche. Das Bio-Getreide wird langsam zwischen Steinen gemahlen, so schonend, dass Keimling, wertvolle Vitamine und Mineralstoffe im Mehl bleiben. Außerdem darf dieses Bio-Mehl länger in der Mühle lagern und reifen, was sich in der Praxis in geschmeidigeren Teigen mit lockerer Struktur bezahlt macht. Dank der Roggen-Weizenmischung, die auch für einen kräftigen Biss sorgt, sowie der fein abgestimmten Gewürzmischung aus Bio-Kümmel, -Fenchel und -Koriander findet der Ja! Natürlich Vollkornlaib mit Steinmühlmehl in Salzigen wie Süßem vollendete Partner.



BIO TIPP Brotsuppe: 1 Bio-Zwiebel, 1/2 Bio-Karotte, 1 Stück Bio-Sellerie (klein geschnitten) anbraten, mit 3/4 l Gemüsesuppe ablöschen. Mit Lorbeerblatt, Ingwer, Chilischote, Kümmel und Bio-Knoblauch 10 Min. köcheln, salzen, pürieren. Bio-Brot 1,5 cm groß schneiden. In 4 EL Bio-Butter knusprig braten. Als Einlage servieren.

Weitere Infos unter <http://blog.janatuernlich.at/ernaehrung>

Lesen Sie nächste Woche: Bio-Müsli essfertig



www.janatuernlich.at

FOTOS: FRANZ GRUBER, HEIDI STROBL



AM HERD MIT TIMNA BRAUER

Draußen in Dornbach, da, wo einst Braten und Hendeln gegart wurden, bleibt der Herd bei unserem Besuch kalt. Dafür zeigt uns die Sängerin ein schnelles Rezept mit viel frischem Grün aus Mutters Küche.

Trosts Heuriger – ein Begriff aus meinen Kindertagen. Wie oft bin ich an dem kleinen, alten Biedermeierhaus vorbeigefahren und habe mir vorgestellt, wie's da drinnen wohl aussehen mag. Das Gebäude, das Timna Brauer mit ihrer Familie seit 16 Jahren bewohnt, hat eine lange Geschichte als Wirtshaus, bzw. Heurigenschank. Jetzt hängt eine Hängematte unter den alten Bäumen im Gastgarten, die einstige dunkle Speis' ist zu einem hellen Mini-Esszimmer umfunktioniert, das gerade mal Platz für zwei, maximal drei Leute bietet. Mediterran, schnell und frisch ist das Essen, das die Künstlerin für uns ausgesucht hat. „Für Hausmänner und -frauen, die sich gern Gutes gönnen.“ Aufgewachsen zwischen Österreich, Frankreich und Israel, dürfen Zitronen, Olivenöl und frische Kräuter in Timna Brauers Küche nicht fehlen. Die charismatische Sängerin erzählt von Ölkünstlern, die als Musikinstrumente Verwendung fanden, und von ihrem jemenitischen Großvater, der täglich auf nüchternen Magen ein Achtel Olivenöl getrunken hat. „104 Jahre wurde er alt.“ Der Salat ist schnell zusammengewürfelt. „Statt Dille könnte man auch Pfefferminze verwenden oder Koriander.“ Hauptsache orientalisch üppig das Grün, und nicht, so wie in Österreich üblich, nur ein paar Blättchen als Deko. Schüttelbrot von Kasses kommt in den Toaster. „Es heißt, getoastetes Brot ist bekömmlicher.“ Bei einem Glas Weißwein reden wir über koscheres Essen – „meine Großmutter hatte zwei Kühlschränke: einen für Milch, einen für Fleisch“ – und über das schöne, große Buch der Friedensküche, das ein Palästinenser und ein Israeli gemeinsam geschrieben haben. Die Single-Portion Thunfischsalat schmeckt herrlich erfrischend und ist schnell verputzt. Und die nette Kocherei tröstet mich darüber hinweg, dass ich es einst versäumt habe, beim alten „Tröst“ einzukehren.



THUNFISCH SALAT

Thunfisch abgießen und in eine Schüssel geben. Philadelphia (Frischkäse) dazugeben, vermischen. Olivenöl und den Saft der halben Zitrone unterrühren. Ein paar Streifen Zitronenschale abschneiden, sehr fein hacken, dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dille hacken und unterheben. Anrichten, mit Olivenpaste garnieren, mit getoastetem Weißbrot servieren.

- 1 Dose Thunfisch (naturel, nicht in Öl)
- 1/2 Packerl Philadelphia (natur)
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 Bio-Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- viel frische Dille (gehackt 3-4 EL)
- schwarze Olivenpaste

5 fragen

Ihr Lieblingslokal?

Restaurant On in der Wehrgasse, Wien 5.

Welche Küche der Welt ist Ihnen am liebsten?

Die italienische, weil sie so einfach ist. Aber die französische ist noch eine Liga darüber.

Was würden Sie nie essen?

Nie: Innereien. Nicht: Meeresfrüchte.

Gibt es einen prägenden Geschmack aus Ihrer Kindheit?

Das extrem scharfe Essen bei unserem jemenitischen Onkel.

Welche Speise vermag es, Sie zu trösten?

Schokolade!

dinner FOR ONE

GEBRATENER REIS MIT HUHN UND ERBSENSCHOTEN



Die Haut von den Keulen abziehen, in Streifen schneiden. Knochen auslösen, Fleisch in Streifen schneiden. Zwiebeln putzen, in 5 cm lange Stücke, diese längs in Streifen schneiden. Erbsenschoten putzen, längs 2-3 x durchschneiden. Hühnerhaut in einer Pfanne bei milder Hitze zu knusprigen Grammeln braten. Herausnehmen, salzen. Fleisch im Hühnerfett rundherum anbraten. Zwiebeln und Erbsen dazugeben, 3 Minuten braten, Reis dazu, mitbraten. Mit Sojasauce und abgeriebenen Limettenschale würzen. Zitronenmelissenblättchen einschwenken. Mit den knusprigen Grammeln bestreuen.

- 2 Hühner-Oberkeulen (oder 1 ganze Keule)
- 2 schlanke Jungzwiebeln
- 100 g Erbsenschoten
- 100 g gekochter Reis (z.B. von Uncle Bens)
- Sojasauce
- 3-4 Ästchen Zitronenmelisse
- Schale einer unbehandelten Limette

MAN BRAUCHT: 1 Pfanne, 10 Minuten. Ca. 490 kcal

Einfach gut aufgelegt



Brezel Chips von Soletti: Knabberspaß mit dem gewissen Etwas

Ob Bruschetta, Panini, ein Stück Schwarzbrot oder Vollkornweckerl – die Klassiker des belegten Snacks bekommen schmackhafte Konkurrenz: Denn sofern die Brezel Chips nicht gleich im Mund verschwinden, eignen sie sich hervorragend als knusprige, hauchdünne Unterlage für allerlei Zutaten. Feinschmecker belegen den mundgerechten Knabberspaß zum Beispiel mit Schinken, Salami, Hart- oder Weichkäse, Oliven, Paradeiser – einfach ausprobieren!



Weitere kreative Ideen siehe www.facebook.com/joesoletti

WERBUNG

WERBUNG