



AM HERD MIT KATI BELLOWITSCH

Als TV-Moderatorin von Kinderformaten glänzt sie ebenso wie am Opernball. Zwischen Englischkurs und Ö3-Fest finden wir Zeit für ein schnelles Nachmittagsessen mit der Vielbeschäftigten.

Geplant hatten wir unser Kochen ja in Bellowitschs Sommerhäuschen, oben, am Weg hinauf auf den Reisenberg – aber das Wetter! So treffen wir einander unten in Grinzing, in der hübschen Wohnung, die die schwungvolle ORF-Lady erst vor wenigen Wochen mit ihrem knapp vierjährigen Sohn Laurenz bezogen hat. Die Kräuter für die Pasta stammen aus ihrem eigenen Garten. Liebstöckel, Schnittlauch, Petersilie, Basilikum, Oregano, Majoran, Rosmarin, Salbei, ganz frisch gepflückt. Bellowitsch: „Kräuter sind a Traum.“ Sogar der Junior kennt sie schon auseinander. Die abgezapften Blättchen zerkleinert sie im Hightech-Cutter. Laurenz trällert laut Happy Birthday – er hat gerade seinen ersten Englischkurs absolviert – und kreuzt mit seinem Einsatzfahrzeug durch die Küche. Die gelernte Volksschullehrerin bringt das nicht aus dem Tritt. 100 Folgen Forscherexpress hat sie gemeinsam mit Thomas Brezina gedreht, neben Ö3 und diversen TV-Moderationen arbeitet sie derzeit auch an einer Sachbuchreihe für neun- bis 13-Jährige, die ersten beiden Bände werden im Frühjahr 2012 erscheinen. Seit der Geburt ihres Sohnes ist sie noch zarter als früher. „Man setzt da kein Fett an, dabei esse ich irrsinnig gern.“ Im Grün des 19. Bezirks fühlt sie sich endlich angekommen, den Umzug aus dem Siebten hat sie rasch erledigt. „Ich bin schnell beim Einräumen, weil ich bei fast allem schnell bin. Ich kann aber auch wunderbar auf dem Sofa sitzen und ein Glas trinken.“ Den Wein liefert der gebürtigen Steirerin der Winzer Ewald Zweytick aus Ratsch in der Südsteiermark direkt ins Haus. Aus viel Wasser und einem Hauch Muskateller machen wir uns Sommerspritzer zu unseren Spaghetti. Dazu noch grüner Salat – die Kombi ist herrlich. Flott gekocht, flott gegessen, jetzt fordert „Superstrizzi“ Laurenz wieder die volle Aufmerksamkeit von der Mama. „Immer in Bewegung bleiben . . .“

KRÄUTER NUDELN

Kräuter abzupfen und nicht zu klein hacken oder cuttern. Knoblauch schälen und fein hacken. Knoblauch in Olivenöl goldig anschwitzen, die Kräuter dazugeben, salzen, pfeffern, ein paar Minuten weiter schwitzen. Die Nudeln bissfest kochen, abgießen, mit den Kräutern vermischen, Parmesan drüberreiben.



- 2-3 Handvoll frische Kräuter
- 2-3 Zehen Knoblauch
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl
- Spaghetti
- Parmesan

5 fragen

- Gibt es einen prägenden Geschmack aus Ihrer Kindheit?**
Selbstgepflückte Waldhimbeeren und Heidelbeeren.
- Was würden Sie nie essen?**
Hirn.
- Welche Küche der Welt ist Ihnen am liebsten?**
Von jedem etwas.
- Ihr Lieblingslokal?**
Die Osteria di Villafredda, Friaul.
- Wo kaufen Sie am liebsten ein?**
Am Öbkircher-Markt.



wein DER WOCHE

GRÜNER VELTLINER HERRENHOLZ 2010, WEINGUT WIENINGER, Wien

Nach wie vor ist Fritz Wieninger das Aushängeschild für den Wiener Wein. Von der Toplage Bisamberg mit ihren sandigen, kalkhaltigen Böden stammt der fruchtige, vielschichtige Grüne Veltliner – ein Musterbeispiel für die Weine der Bundeshauptstadt. Passt perfekt zur klassischen Wiener Küche.

9 € ab Hof, Stammersdorferstraße 80, Wien 21, www.wieninger.at

Lagerung: bis 2014
Trinktemperatur: 9-10°C
Alkohol: 12,5 % vol

dinner FOR ONE

SAIBLING MIT SCHARFEM SALAT

Mango schälen und in kleine Würfel schneiden. Chili entkernen, Ingwer schälen, beides fein hacken und mit der Mango vermischen. Nach Geschmack abgezapfte Korianderblättchen unterrühren. Mit ein paar Tropfen Zitronensaft und Sesamöl abschmecken, ziehen lassen. Fisch salzen und mit Zitronensaft beträufeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Fisch auf der Hautseite einlegen und knusprig braun braten. Umdrehen, vom Feuer nehmen, noch kurz ziehen lassen. Mit dem Salat anrichten, mit dem Bratöl beträufeln.

- 1 reife, weiche Mango, oder 1 saftige Birne
- 1 frische Chilischote
- 1 Scheibe Ingwer
- Zitronensaft
- 3-4 Tropfen Sesamöl
- frischer Koriander
- 1-2 frische Saiblingsfilets
- Pflanzenöl



MAN BRAUCHT: 1 Pfanne, 12 Minuten. Ca. 370 kcal

ÖSTERREICHS MEISTERSKÖCHE VERRATEN IHRE

Küchen GEHEIMNISSE



KARL UND RUDI OBAUER, Restaurant Obauer, Werfen

Hermi M., Baden: Wenn im Sommer Wild auf der Karte steht, dann kommt es aus dem Tiefkühler, oder?

Wild hat im Herbst Hochsaison, klar, viele Arten dürfen aber auch schon während des Frühlings, bzw. Sommers erlegt werden. Die Abschusszeiten variieren von Bundesland zu Bundesland. Zurzeit kriegen wir zum Beispiel Rot- und Rehwildböcke, seit Mitte Juli wird auch schon Gamswild gejagt. Statt einfrieren kann man Wild übrigens auch gut einbeizen: auf 1 kg Fleisch 22 g Salz, etwas Zucker, abgeriebene Orangenschale, Wacholder, Quendel, Liebstöckel, Pfeffer, Wacholderschnaps und ganz wenig Kakao gut abmischen, Fleisch damit einreiben, ab in ein Vakuumsackerl, Luft raussaugen, zwei Wochen in den Kühlschrank. Dann unter dem Siedepunkt ziehen lassen, lauwarm essen.

SPAR Gourmet



FRZ. BRIE TOMATE BASILIKUM
Ca. 30% Fett absolut. Aus past. Kuhmilch hergestellt und mind. 3 Wochen gereifter, milder Weichkäse, gefüllt mit einer exquisiten Tomaten-Basilikum Frischkäsecreme. In Bedienung, 100 g

statt 1,49
1,19
Ersparnis 0,30



DOMÄNE WACHAU FEDERSPIEL GRÜNER VELTLINER KLASSIK
Wachau, frisch & würzig. 0,75-l-Flasche

statt 6,99
5,99
Ersparnis 1,-

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

Angebote gültig bis 17. August 2011.