



**Ge-Nuss.** Als Gott sich überlegte, wie er auf kleinstem Raum ein Maximum an Nährstoffen unterbringen kann, erfand er wohl die Nuss. Unter ihrer rauen Schale verbirgt sich nicht unbedingt ein weicher Kern, aber eine geballte Ladung an köstlichen Inhaltsstoffen. Wissenschaftler haben uns längst überzeugt, dass Nüsse mehr als eine Knabberei sind – vor allem in Bio-Qualität – ja, diese Nüsse haben sich mächtig in Schale geworfen. Der Ja! Natürlich Nuss-Mix besteht aus erlesenen Sorten aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft. Gemeinsam mit dem Partner Rapunzel leistet man mit Hand-in-Hand-Projekten nachhaltige Entwicklungshilfe, in dem nicht nur die Bauern fair bezahlt, sondern auch Schulen und Kindergärten errichtet werden. Apropos: Der Nuss-Mix ist eine hervorragende Beilage zur Jause – eine ganze Ladung Energie rasch und unkompliziert verpackt sowie einfach zu essen. So haben Kopfnüsse keine Chance.



**BIO TIPP** Spicy Nuts: 180 ml Wasser mit 150 g Zucker aufkochen, 350 g Nuss-Mix untermischen, 5 Min. ziehen lassen. 2 EL Sesam, 1 TL Meersalz, 1/2 TL Cayennepeffer, 1/4 TL gemahlener Ingwer mischen, Nüsse abgießen, zu den Gewürzen geben, gut durchmischen. Bei 175 Grad 15 Min. rösten.

Weitere Infos unter <http://blog.janaturlich.at>

Lesen Sie nächste Woche: Steinmühlen Bio-Mehl



[www.janaturlich.at](http://www.janaturlich.at)

WERBUNG



## Am herd MIT MARTIN TRAXL

Der ORF-Kulturchef widmet sich gerne kulinarischen Themen – sowohl im Job als auch privat. Er ist der erste meiner Gäste, der sich an das heikle Thema Linsen wagt.

Aus einem von Alfred Bioleks bewährten Büchern hat Martin Traxl das Rezept für unsere Kocherei gewählt: „Der hat viel getan für die Kochkultur im Land, lange vor Jamie Oliver.“ Bevor wir beginnen, stoßen wir mit einem Glaserl Prosecco an. Aber nicht mit irgendeinem, sondern mit einem richtig guten. „Etwas, das den Namen verdient.“ Noch lieber als hier in Wien-Liesing, steht der gebürtige Kärntner am Herd seines Ferienhauses in Istrien. Im Jahr 2000 hat er sich in der Nähe von Porec ein altes Steinhaus gekauft und mühevoll herrichten lassen. Eigentlich ist es ein ausgebaute Stalltrakt, und das macht auch die gute Atmosphäre, ist sich Traxl sicher. „Alle Leute, die da reinkommen, wollen nicht mehr gehen.“ Istrien ist auch der Schauplatz der kürzlich ausgestrahlten, siebten Folge der ORF-Matinee-Reihe „Der Geschmack Europas“, die Traxl gemeinsam mit Lojze Wieser gestaltet hat. „Wir wollen europäische Regionen über ihre Geschmä-

cker erklären und die kulturellen, geografischen, klimatischen und politischen Zusammenhänge aufzeigen.“ Sein Linsenrezept bezeichnet der Journalist als „eher orientalisches“. Und so genau hält er sich auch nicht an Bioleks Angaben. Die Beigabe von getrockneten Marillen zum Beispiel ist seine eigene Erfindung. „Ich wandle Rezepte gerne ab.“ Während der Reis schon köchelt, schneidet Traxl konzentriert die Zutaten und schafft es trotzdem, nebenbei zu plaudern. Schwups, landet das Meiste im großen Topf. „Wir machen alles mit den Händen, mir san ja ned so.“ Noch ein paar Schluckerln Prosecco, und schon ist unser Essen fertig. Dass die Jungzwiebeln erst ganz zum Schluss dazukommen, gibt dem Eintopf seine Frische und Knackigkeit, der Koriander sorgt für den letzten Pfiff. Sehr fein! Ja, so schmecken auch mir Linsen. Dazu kredenzt Traxl seinen eigenen Grünen Veltliner aus dem Weinviertel. Auch gut. Ein Mann mit Esskultur.

## 5 fragen

**Ihr Lieblingslokal?** Die Konoba Astarea in Brtonigla bei Buje, Istrien.

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

Die mollige, gelbe Kärntner Kirchtagsuppe mit Safran.

**Was würden Sie nie essen?** Schlangen sind nicht so meins.

**Welche Küche der Welt ist Ihnen am liebsten?** Die italienische und die thailändische.

**Welche Speise vermag es, Sie zu trösten?** Eine Eierspeise mit frischen Trüffeln.

FOTOS: GILBERT NOVY

## LINSENTOPF

- 500 g Hühnerbrust ohne Haut
- 2-3 mittelgroße rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe, ¼ l Hühnersuppe
- 1 Bund Wurzelwerk, 1 große Dose Linsen (800g)
- 1-2 EL scharfes Currypulver
- 1-2 EL mildes Currypulver
- 2-3 EL Sweet Chili Sauce
- 3 TL Mangochutney
- 6 getrocknete Marillen
- Sonnenblumenöl, Pfeffer
- 1 Bund Jungzwiebeln,
- 1 Bund frischer Koriander

Fleisch in 2-3 cm Würfel schneiden. Rote Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein schneiden. Wurzeln und Zeller schälen, ein paar Mal durchschneiden. Fleisch in Öl anbraten, Zwiebeln dazu, etwas später auch den Knoblauch. Curry einrühren, anschwitzen, mit Suppe aufgießen. Linsen kurz durchwaschen, abtropfen lassen, dazugeben. Chilisauce, Chutney und kleingeschnittene Marillen unterrühren, Wurzeln einlegen, 20 Minuten köcheln lassen. Jungzwiebeln putzen, in 1 cm dicke Ringe schneiden, kurz vor Garzeitende druntermischen. Wurzeln entfernen, das Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Korianderblättchen bestreuen. Dazu: Basmatireis.



Berger: Ausgezeichnete Qualität und höchste Standards in der Lebensmittelproduktion.



**Bester Schinken!**  
Seien Sie ruhig wählerisch.

- glutenfrei
- laktosefrei
- ohne Zusatz von Geschmacksverstärkern
- ohne Zusatz von Farbstoffen



[www.berger-schinken.at](http://www.berger-schinken.at)

ROHSTOFF ZU 100% AUS ÖSTERREICH