

**Nicht ohne meine Mayo.** Denn diese fast schon legendäre Sauce aus Eidottern und Öl ist wie der kulinarische Kleber zwischen unterschiedlichsten Zutaten –, sie macht Banales aufregend, Trockenes saftig und schwachbrüstige Aromen zu kräftigen Persönlichkeiten. Wir lieben Mayonnaise. Nachdem sie bei der Herstellung aber herausfordernd sein kann, eilt Ja! Natürlich mit einem Plan B(io) zu Hilfe: Eier aus Freilandhaltung, Bio-Gewürze sowie Bio-Weingeistessig, kalt gerührt mit hochwertigem High-Oleic-Bio-Sonnenblumenöl. 100% bio, 100% österreichisch. Allerdings „nur“ 50% Fett, was sie zur idealen Basis für allerlei eigene Kreationen macht – von Grillsaucen über Dips bis hin zu Salaten und Maki-Röllchen. Dabei kommt sie natürlich ohne Aromen, Zusatzstoffe und Geschmacksverstärker aus. Geschickt verpackt im Glas mit wiederverschließbarem Deckel ist sie auch einfach aufzubewahren, obwohl allzu oft nichts zum Lagern übrig bleibt.



**BIO-TIPP**  
Bio-Chili-Aioli:  
4 EL Bio-Mayonnaise mit 2 EL Bio-Zitronensaft, 2 gepressten Bio-Knoblauchzehen, 1 TL geriebenem Ingwer und 1 EL gehackter, roter Bio-Chilischote vermischen. Passt sehr gut zu ofengeröstetem Kürbis.

Weitere Infos unter [magazin.janaturlich.at](http://magazin.janaturlich.at)

**Lesen Sie nächste Woche:**  
Winterzauber  
Bio-Joghurts



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



## AM HERD MIT SIBYLLE KEFER

Gesang, Flöte, Schlagzeug,  
Gitarre - die sanfte Frau ist Musikerin  
mit Leib und Seele. Steht sie nicht  
mit Ernst Molden, Willi Resetarits  
oder solo auf der Bühne,  
unterrichtet sie Jazzgesang  
und unterstützt Kinder als  
Musiktherapeutin.  
Fürs Kochen bleibt da  
nicht viel Zeit.

**R**aus in den 22. Bezirk, dahin, wo Wien gar nicht mehr wienerisch ist. Rauf in den dritten Stock, wo Sibylle Kefer mit ihrem Mann, den beiden kleinen Kindern und zwei Katzen lebt. Die 19-jährige Tochter ist schon ausgezogen. Die hübsche, kleine Küche ist eingebettet in viel moderne Kunst und 60er-Jahre-Design. Mit „I bin voll schnell beim Kochen“ prä-

sentierte uns die Musikerin ihr veganes Rezept. Sibylle lebt seit ihrem 14. Lebensjahr vegetarisch: „Die Schafe der Nachbarn waren der Grund, warum ich aufgehört habe, Fleisch zu essen.“ Geboren in Bad Ischl, war die 40-Jährige von ihrer Kindheit an von Musik umgeben: „Wilfried war der Cousin meiner Mutter.“ Sie spielte Querflöte in Blaskapellen, sang für die legendären Ausseer Hardbradler. Heute

lehrt sie neben ihrer musiktherapeutischen Arbeit in einem SOS-Kinderdorf Jazzgesang an einem Wiener Konservatorium, ist Mitglied der Ernst-Molden-Band und spielt Solo-Programme. „Hob i di“ heißt ihre vierte CD, erschienen im Frühjahr. Tofu zerbröseln und anschwitzen – „man könnte stattdessen auch Gemüse oder Fleisch reingeben.“ Die Arbeit am Herd teilt sie sich mit ihrem Mann, weil: „Er

kocht so guad.“ Im Handumdrehen schmurgeln die Rouladen am Induktionsherd. Fertig. Knackig und g'schmackig – sehr fein! Rauf aufs Dach zum Verdauungsspaziergang, eine große Runde von einem Haus der Anlage zum nächsten. Hier stehen den Bewohnern Hochbeete mit Fernblick zur Verfügung. „Für die Kids ist es schon super.“ Aber irgendwie zieht es sie doch heim, ins Salzkammergut.

## 5 fragen

**Was würden Sie nie essen?**

Fleisch.

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

Da fällt mir mehr die Omi selbst ein als ein Geschmack. Aber ja – Süßes von der Omi.

**Ihr größtes kulinarisches Missgeschick?**

Da gibt's viele. Am Gesicht meiner Tochter Felizitas konnte ich es immer ablesen, wenn etwas schief gegangen ist.

**Welche Küche der Welt ist Ihnen am liebsten?**

Die asiatische.

**Welche Speise vermag es, Sie zu trösten?**

Mich tröstet es, wenn mein Mann mich bekocht. Er macht das mit so viel Liebe.

## KOHLrouladen

**T**ofu zerbröseln und in ein wenig Olivenöl anschwitzen. Zwiebel und Paprika dazugeben und mit anbraten. Ein Kohlblatt vom Strunk lösen, fein schneiden, dazugeben. Mit Sojasauce und Pfeffer würzen, kurz köcheln und dann auskühlen lassen. Acht weitere Kohlblätter behutsam vom Strunk lösen und in kochendem Salzwasser blanchieren. Herausheben und auf ein Brett legen. Jeweils 2 EL Fülle auf ein Blatt setzen, das Blatt zusammenfallen und einrollen. Die Rouladen beidseitig in etwas Öl anbraten, dann mit Gemüsesuppe untergießen. Einen Schuss Sojaobers dazugeben, ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mit Reis servieren.

- 1 Packerl Tofu natur (300 g)
- Olivenöl
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 roter Paprika
- 1 Kohlkopf
- Sojasauce
- Ev. Cayennepfeffer oder Chili
- Salz, Pfeffer
- ¼ l Gemüsesuppe
- Sojaobers



FOTOS: JUERG CHRISTANDL