

termin TIPP
SINGLE-KOCHKURS

Ausgerechnet zum Valentinstag – am Freitag, 14. Februar 2014 – findet der nächste „Dinner for One Kochkurs“ statt. Schnelle Rezepte für 1 Person. Passend zur steigenden Anzahl an Singlehaushalten am richtigen Ort: Hanni Rützlers „Futurefood Studio“ am Brunnenmarkt. Maximale Teilnehmerzahl: 8 Personen. **90 € inkl Speisen & Getränke**
Futurefoodstudio, Brunnengasse 17, Wien 16, 17 bis 20 Uhr.
www.futurefoodstudio.at

dinner FOR ONE

KARAMELLISIERTER FENCHEL MIT LACHS

Lachs waschen, trockentupfen, mit Limettensaft beträufeln, salzen. Fenchel waschen, harte Stiele wegschneiden, das Grün ggf. aufheben. Boden knapp wegschneiden, sodass die Knolle noch zusammenhält. Fenchel längs der breiten Seite in 0,5 bis 1 cm dicke Scheiben schneiden. Je 1 EL Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen, Fenchelscheiben nebeneinander einlegen und 2-3 Minuten hellbraun anbraten. Umdrehen, weitere 2-3 Minuten braten. Herauslegen. 1 Msp Fenchelsamen und 1 TL Zucker in der Pfanne erhitzen bzw. zerlassen, salzen, pfeffern. Fenchelscheiben mitsamt Saft wieder einlegen, wenden, karamellisieren, vom Feuer nehmen. 1 EL Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen, Lachs mit der Hautseite unten einlegen, knusprig braun braten. Umdrehen, noch kurz ziehen lassen. Mit dem Fenchel anrichten, mit Fenchelgrün garnieren.



MAN BRAUCHT: 2 Pfannen, 10 Minuten. Ca. 400 kcal



AM HERD MIT MICHOU FRIESZ

Ob in Polt, Soko Kitzbühel oder Tatort, die zarte, lebenswürdige Schauspielerin überzeugt in vielen Rollen. Und auch als Köchin.

Die Kipfler sind schon beim Ausdampfen, als wir kurz vor Mittag in der luftigen Dachbodenwohnung im 13. Bezirk ankommen. „Diese speckigen mag ich so gern“ schwärmt Michou Friesz und meint damit die Erdäpfel für den Salat. Kalbsschnitzel mit Erdäpfelsalat! 143 Kochgäste musste ich abwarten, bis sich endlich einer an das heimische Nationalgericht wagt. Die Schauspielerin hat das Schnitzel machen erst für sich entdeckt, als sie ein Jahr lang gemeinsam mit Tochter Marie in Berlin lebte. „Da ist unser Patriotsein ausgebrochen.“ Friesz kocht, seitdem sie mit 21 Jahren von zuhause ausgezogen ist. Mitunter auch zwei Mal am Tag, genaue Anleitungen braucht sie nicht. „Ich bin eine Ohne-Rezept-Köchin.“ Geprägt wurde ihre kulinarische Leidenschaft von ihrem Kindermädchen „Radschi“ – Maria Stöger aus Wildendürnbach. „Die kann herrlich kochen.“ Das scheint sich auch auf Michous Bruder Andreas nachhaltig ausgewirkt zu haben, immerhin betreibt er drei Lokale in Wien, unter anderem das Café Europa. „Da treffen sich alle zum Mittagessen.“ Die blättrig geschnittenen Erdäpfel übergießt sie mit dem vorbereiteten Hildegardsüppchen und mit Öl. Etwas rötliches Hibiskussalz aus Ibiza verleiht dem Salat eine ganz besonders hübsche Farbe. Ans Schnitzelbacken. Die putzige Havaneserhündin Emmi ist plötzlich sehr interessiert und macht sich in der Küche breit. Das Fleisch hat sich Friesz beim Radatz dünn schneiden lassen. „Weil ich keinen Klopfer hab.“ Ruckzuck, und doch mit aller Gemütlichkeit, ist unser Sonntagessen fertig. Ein fester Löffel Preiselbeeren darf nicht fehlen. Hmmm. Doch immer wieder befriedigend, so ein selbstgemachtes Schnitzel. Wohlig satt lassen wir den Mittagsbesuch mit guten Gesprächen über Leben und Tod ausklingen.

FOTOS: JEFF MANGIONE, HEIDI STROBL

KALBSSCHNITZERL

Erdäpfel kochen, Wasser abgießen, zugedeckt im Topf ausdampfen lassen. Dann schälen und blättrig schneiden. Mit warmer Suppe und etwas Öl übergießen, stehen lassen. Salat mit feingeschnittener Schalotte, Senf, etwas Essig, Salz und ein wenig Hibiskussalz würzen. Schnitzel salzen, nacheinander in Mehl, verquirlten Eiern und Bröseln wenden, in heißem Butterschmalz backen. Dazu: Preiselbeeren und eventuell Zitronenspalten.

- 5-6 große Kipfler (Erdäpfel)
- 1/8 l Suppe
- 1 Schalotte
- 1 TL Senf
- Sushi-Essig
- Hibiskussalz (Sal de Ibiza, gibt's bei Meinl am Graben)
- 2 Eier
- Mehl (universal)
- Semmelbrösel
- 4 Kalbsschnitzel
- Butterschmalz, Salz
- Preiselbeeren

5 fragen

- Gibt es einen prägenden Geschmack aus Ihrer Kindheit?**
Radschis Salatmarinade. Die war so gut, dass ich sie getrunken habe.
- Welche Küche der Welt ist Ihnen am liebsten?**
Die vietnamesische.
- Was würden Sie nie essen?** Ich ess alles.
- Ihr größtes kulinarisches Missgeschick?**
Mozzarella mit Tomaten: Basilikum vergessen. Aber dann habe ich aus Krensenf, Sesamöl und Sweet Chili Sauce spontan eine scharfe Sauce gerührt, die seither alle Gäste einfordern.
- Welche Speise vermag es, Sie zu trösten?**
Schokolade. Und zwar eine schlichte Noisette, die ein bisschen auf der Heizung gelegen ist.



von Ja! Natürlich.



Weißer Riesin!

Milch macht nicht nur müde Männer munter, sondern ist seit Jahrtausenden Sinnbild für Kraft, Gesundheit, Wachstum, für Natur, Ursprünglichkeit und Harmonie. Und das ganz zu Recht. Welche Wunder Milch vollbringen kann, hängt vor allem von ihrer Qualität ab. Ja! Natürlich hat sich für den aufwändigsten Weg zum hochwertigsten Produkt entschieden – Bio-Heumilch. Ja! Natürlich Kühe leben gesund, sie machen all das, was man uns ständig rät: viel frische Luft (Wiese), Sport (365 Tage im Jahr Auslauf auf der Weide und im Laufstall), gesunde Ernährung (Kräuter, Gräser, Heu und Bio-Getreide). All das ist nicht nur unter artgemäßer Tierhaltung zusammen zu fassen, sondern ebenso würde- wie respektvoll und macht die Tiere widerstandsfähig und gesund. So lässt es sich die Ja! Natürlich Bio-Kuh gut gehen und dankt die Pflege durch die Bio-Bauern mit hochwertiger und köstlicher Bio-Heumilch. Gekennzeichnet sind Produkte dieser besonderen Bio-Milch übrigens mit einer grünen Kuh.



BIO TIPP Unter dem neuen Logo mit der grünen Kuh sind folgende Bio-Heumilchprodukte erhältlich: Bio-Heumilch, Bio-Topfen mager, Bio-Topfen 20% F.i.T., Bio-Frischkäse Natur oder mit Bio-Kräutern, Bio-Gouda- und Bio-Emmentaler-Scheiben. Weitere Infos unter <http://blog.janatuermilch.at/ernaehrung>

Lesen Sie nächste Woche: Bio-Kuchen



www.janatuermilch.at