



Kraftakt. Wer kennt das nicht: Da häufen sich die besten Dinge in der Speisekammer und uns fehlt die Zeit, sie in etwas Handfestes zu verwandeln. Der Faktor Zeit gestaltet sich in der Küche oft zu einem unerbittlichen Kämpfer. Wie erfreulich, dass Ja! Natürlich eine köstliche Alternative für all jene geschaffen hat, die es einerseits eilig haben, andererseits den Anspruch, sich schon zum Frühstück etwas Gutes zu tun: fix-fertiges Müsli aus fein gemahlene Bio-Haferflocken, mollig gequollen in reiner Bio-Vollmilch. 2 köstliche Sorten, verfeinert mit frisch geriebenem Apfel oder mit knackigen Nüssen, Blütenhonig und Sultaninen gibt es bereits in allen MERKUR Märkten und in ausgewählten BILLA Filialen. Neu ist die Sorte mit Bio-Blütenhonig und FAIRTRADE-Bio-Bananen: frei von Weizen und mit reichlich Ballaststoffen – ein vorbildlicher Kickstart in den Tag. Ja, wir kennen und lieben natürlich längst die Vorzüge von Müsli: schmeckt gut, tut gut, macht satt. Nur so einfach und dabei so hochwertig kamen wir noch nie in den Genuss!



BIO TIPP Das Müsli wird im Wasserbad zu einem wahren Soul-Food (8-10 Min., immer wieder umrühren) und kann mit Rosinen, Zimt und Nüssen verfeinert werden. Ob bei Groß, oder Klein – besonders beliebt als bauchwärmendes Frühstück oder Abendessen.

Lesen Sie nächste Woche: Bio-Bananen

www.janaturlich.at



AM HERD MIT KRISTA STADLER

Die Schauspielerin erzählt von ihrem Lieblingsprojekt, zeigt uns eine sehr spezielle Pflanze und verrät uns ihre Geheimnisse für einen guten Start in den Tag.

Samstagsvormittag. Krista Stadler begrüßt mich in ihrer wunderbar romantischen, bunten Villa im Zentrum von Mödling mit allerlei gesunden Zutaten für jenen Frühstücksbrei, der ihr seit vielen Jahren gut tut. „Ist in drei Minuten fertig und man geht mit was Ordentlichem im Bauch aus dem Haus.“ Nach einem kleinen Kaffee unter dem glücksbringerbehängten Esszimmerluster und einem köstlichen Eckerl „Fragilité“ vom Konditor Gössl am Platz gehen wir in die Küche. Das Wichtigste: eine gute Papaya. „Die Flugpapayas sind die besten.“ Ich koste die Kerne der großen, exotischen Frucht. Leicht scharf, ein bisschen wie Kresse. „Getrocknet sind sie noch schärfer, man kann sie wie Pfeffer verwenden.“ Auch die Schalen seien wertvoll, meint Stadler, und klebt sich kurzfristig ein paar Streifen davon ins Gesicht. Ingwer, Birkenzucker, „der ist gut für die Zähne“, Erdmandeln. Flott verschwinden die Zutaten im Mixer. „Eine Prise Salz zu allem Süßen, zu allem Salzigen eine Prise Zucker.“ Nur an Feiertagen, so wie heute, kommen ein paar Tropfen Rosenwasser dazu. „Aber sehr vorsichtig!“ Wrummmm.

Mindestens seit zehn Jahren frühstückt Krista Stadler diesen Brei Tag für Tag. Im Sommer vor zwei Jahren, an ihrem 70. Geburtstag, beschloss die Frau, die voller Energie steckt, ihren Traum vom eigenen Bühnenprogramm in die Tat umzusetzen. Im Herbst 2013 hatte sie mit „Nehmen Sie nichts persönlich“ Premiere. Lieder und Geschichten, sehr kraftvoll, sehr ehrlich. „Ich sage nicht eine Lüge.“ Inzwischen ist auch eine CD dazu entstanden, auf ihren Auftritt im Radiokulturhaus am 24. Mai mit vier ausgezeichneten Musikern freut sie sich besonders. Mit dabei ist auch immer ihre kleine Hündin Elly. „Sie ist eine Rampensau. Sie kann kommen und gehen wie sie will.“ Der Mixer ist fertig, jetzt noch ein wenig Ziegen- oder Schafjoghurt oben drauf. Als Dekoration pflücken wir ein zartes Blättchen von der „Pflanze der Unsterblichkeit“, der Jiaogulan-Pflanze, die sich an einem sonnigen Plätzchen im Wintergarten sehr wohl zu fühlen scheint. Wir genießen die positive Energie, die der warme, milde, aber auch entschlackende Frühstücksbrei mit sich bringt. „Ich glaube, man sollte auch Dinge weitergeben, die den Leuten nützen.“



PAPAYA-FRÜHSTÜCK

Papaya auseinanderschneiden, Kerne rauslöfeln. Fruchtfleisch schälen und in große Stücke schneiden, in einen Standmixer füllen. Ingwer schälen und würfeln, dazugeben. Erdmandeln, Mandeln, Saft der Zitrone, Ahornsirup (oder Birkenzucker), eine Messerspitze Vanillepulver (oder Vanillemark) und eine kleine Prise Salz dazu, eventuell auch noch ein paar Tropfen Rosenwasser. Mit 1/8 l Wasser (heiß bis kalt – je nach Geschmack) auffüllen, glatt mixen. In eine Schüssel leeren, einen Klecks Joghurt draufsetzen.

- 500 g Papaya
- 3 EL gemahlene Erdmandeln
- 2 EL geschälte Mandeln
- 1 Zitrone
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- Salz
- 3 EL Ahornsirup oder Birkenzucker
- Rosenwasser
- 1 Msp. Vanillepulver
- Ziegenjoghurt

5 fragen

- Ihr Lieblingslokal?** Die Fromme Helene, Wien 8.
- Welche Küche der Welt ist Ihnen am liebsten?** Die thailändische.
- Was würden Sie nie essen?** Kalb, Hund, Spanferkel.
- Ihr größtes kulinarisches Missgeschick?** Gegrillte Hühnerbeine! Ich habe sie mariniert und draufgelegt. Innen waren sie roh, die Marinade hat überhaupt nicht gepasst. Grillen tu ich nie mehr!
- Welche Speise vermag es, Sie zu trösten?** Ein sehr guter Heringssalat mit knusprigem Schwarzbrot.



wein DER WOCHE

MUSKATINA 2013, WEINGUT NETZL, Göttlesbrunn, Carnuntum

Endlich Frühling, endlich Sonne, endlich wieder Muskateller im Glas. Jugendlich frisch und lebendig, herrlich fruchtig im Duft – Netzls Gelber Muskateller passt als Terrassenwein, als Aperitif, zum ersten Picknick, zu Gemüsespeisen.

8 € ab Hof, www.netzl.com

Lagerung: jetzt trinken
Trinktemperatur: 7-9°C
Alkohol: 12 % vol



dinner FOR ONE

BÄRLAUCHPOLENTA MIT FETA

Bärlauch waschen und abtropfen lassen. Lauch in dünne Ringe schneiden. Öl in einem kleinen Topf erhitzen, Lauch darin farblos anschwitzen. Polenta unterrühren, eine kleine Prise Muskatnuss reinreiben, mit Wasser aufgießen. Unter ständigem Rühren aufkochen und 3 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die Bärlauchblätter unterrühren, zart salzen, eventuell pfeffern. In einem tiefen Teller anrichten, Feta drüberbröseln.

- 3 EL Fix-Polenta (ca. 50 g)
- ¼ l Wasser
- 5-10 cm Lauch
- 1 EL Öl
- Muskatnuss
- 1 Handvoll zarte Bärlauchblättchen
- Salz, Pfeffer
- 50 g Feta

MAN BRAUCHT: 1 Topf, 10 Minuten