



# AM HERD

PETER ALEXANDER HACKMAIR

Der Ex-Fußballprofi kommentiert jetzt Matches für den ORF, hält Seminare zum Thema Veränderung, schreibt an seinem dritten Buch und will eine Schule gründen. Und: Er ist Vegetarier.

**R**aus in den 23. Bezirk, in eine Wohnhausanlage nächst Alt Erlaa. Vor ein paar Monaten erst zog Peter Alexander Hackmair vom 7. Bezirk hierher zu seiner Freundin. Nach dem Trubel der Stadt genießt er die Ruhe in dieser Ecke Wiens. Zucchini, Tofu und eine Süßkartoffel liegen in der kleinen Küche bereit: „Seit Anfang des Jahres lebe ich vegetarisch. Ist mir ganz leicht gefallen.“ Aufgewachsen in Schörfling am Attersee, begann Pi Ai (wie er genannt wird) mit fünf Jahren Fußball zu spielen. Mit 13 zog er von daheim aus, um seinen Fußballprofi-Traum zu verwirklichen. Nach vielen schönen Erfolgen wäre er jetzt, mit 30, im besten Fußballeralter, verletzungsbedingt beendete er aber 2012 seine Profisportlerkarriere. Die freie Zeit, die ihm damals plötzlich zur Verfügung stand, nutzte er für eine 15-monatige Reise, die ihn gemeinsam

mit seiner damaligen Ehefrau in elf Länder führte. „So im Nachhinein muss ich Danke sagen zu all meinen Verletzungen.“ Inzwischen hat er zwei Bücher veröffentlicht und arbeitet am dritten. Träume, Veränderung, Mut, Loslassen, das sind die Themen, um die es ihm geht. Zum Arbeiten fährt er nach wie vor oft ins Café Siebenstern im 7. Bezirk: „Ich schreib’ am liebsten, wenn rund um mich was passiert.“ In den Keller des Lokals lädt er immer wieder interessante Gäste zum Gespräch, die dabei entstandenen Videos veröffentlicht er unter dem Titel „TräumWeiterTALK“ auf YouTube. In der engen Küche mit dem 250°C heißen Backrohr wird es ganz schön warm. Fenster auf, Pullover aus. Mit den Händen streicht PA die Süßkartoffelscheiben mit Öl ein: „Mein TCM-Arzt sagt mir, ich muss mein Essen angreifen.“

## GEFÜLLTE ZUCCHINI

Zucchini waschen, die Kappen wegschneiden, längs halbieren. Den innersten Teil vom Fruchtfleisch mit einem Löffel rausschaben. Karotte schälen, dann mit dem Rohschäler längs in Streifen hobeln. Zwiebel schälen und klein schneiden. Tofu abtropfen lassen, klein würfeln. 2 Tassen Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, 1 Tasse Couscous einrühren, 10 Minuten quellen lassen. Backrohr auf 250°C schalten. Süßkartoffel schälen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit Öl beträufeln, mit Rosmarin bestreuen, mit den Händen durchmischen, ins heiße Backrohr schieben. Einen Schuss Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Tofu darin anbraten, zart salzen, Karottenstreifen, Mais und Couscous daruntermischen. Zucchini innen salzen, mit der Couscousmasse füllen. Mandelmilch mit Mineralwasser versprudeln, salzen. Die gefüllten Zucchini zu den Süßkartoffeln aufs Blech setzen, die Fülle mit Mandelmilch übergießen, 8-10 Minuten backen.

- 2 große Zucchini
- 1 Karotte
- 125 g Tofu, stark geräuchert
- 2 kleine Zwiebeln
- 1 Tasse Couscous
- 2-3 EL Maiskörner
- 3 TL Mandelmilch
- 10 ml Mineralwasser
- 1 große Süßkartoffel
- Olivöl, Rosmarin, Salz



Gemeinsam mit seiner Freundin, die Sport und Geschichte unterrichtet, träumt der Sohn einer Lehrerin davon, eine eigene Schule zu gründen. Eine Schule, in der miteinander gelernt wird, in der Lehrer nur als Begleiter fungieren. Nach wie vor spielt auch Sport eine große Rolle im Leben des Ex-Kickers. Mindestens einmal pro Woche steht er selbst auf dem Platz und trainiert Kinder in der Fußballschule „Teco 7“: „Des is a Riesenhetz, und ich kann so viel lernen von den Kids.“ Auch für den Verein „Play together now“, bei dem Wiener gemeinsam mit Flüchtlingskindern Fußball spielen, engagiert er sich. Und nicht zuletzt kommentiert er Bundesliga-Spiele im ORF. Inzwischen sind die Süßkartoffelscheiben zart gebräunt, PA legt die gefüllten Zucchini dazu aufs zischende Blech. Als Ersatz für den Käse beträufelt er sie mit Mandelmilch. Wenige Minuten später ist das Essen fertig – leicht und g’schmackig.

## 5 fragen

**Was würden Sie nie essen?**

Innereien. Leber und so.

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

Gebratene Hendlflügeln.

**Ihr Lieblingslokal?**

Das Café Siebenstern.

**Ihr größtes kulinarisches Missgeschick?**

Habe einmal Hühnerflügel gegrillt. Hungrig, schnell, daher nicht durch. Ein paar von uns sind echt krank geworden.

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

Die Ingwer-Kürbis-Suppe meiner Freundin.



**moser** WURST IM RAUCH

**Schwarze Pute** GERÄUCHERT

**Schwarze Pute, ohne viel Dings\***

\*11 % Fettgehalt  
100 % Pute geräuchert  
Theke und SB-Regal

wurstimrauch.at

Schwarze Pute GERÄUCHERT