

Schichtweise. Sie rührt uns zu Tränen und hilft uns doch in vielen Lagen. Im wahrsten Sinn des Wortes. Schicht für Schicht schenkt die Zwiebel Gerichten geschmackliche Tiefe, je nach Sorte würzt sie mit Schärfe oder Süße. Oder beidem. Sowohl Mediziner wie auch Köche schätzen die Zwiebel als Geheimwaffe – die einen aufgrund ihres Nährwerts, die anderen wegen dem Mehrwert, den die Zwiebel ihren Kreationen verleiht. Die roten Ja! Natürlich-Zwiebeln werden nach strengen Bio-Gesetzen in Österreich angebaut, das heißt ohne chemisch-synthetische Spritzmittel und künstliche Dünger. Ihr Geschmack ist mild-würzig und leicht süßlich und kommt auch optisch besonders gut in Salaten und kurz gebratenem Gemüse zu Geltung. Ins Schwärmen kommt man auch trotz allen Multitaskings der Zwiebel selten. Außer, man heißt Arrigo Cipriani und ist der Begründer der berühmten Harry's Bar in Venedig: „So wie die Intelligenz das Salz des Lebens ist, so behaupte ich, dass die Zwiebel das Salz der Küche ist. Nach dem Salz selbst natürlich.“ Wie wahr.



BIO TIPP Der Umwelt ins Netz gegangen: Seit kurzem sind alle Ja! Natürlich Zwiebeln, Salaterdäpfel und Rote Rüben ausschließlich in den kompostierbaren Naturfaser-Netzen erhältlich.

Weitere Informationen unter <http://blog.janaturlich.at/ernaehrung>

Lesen Sie nächste Woche: Bio-Bergkäse



www.janaturlich.at



AM HERD MIT DOLORES SCHMIDINGER

Am besten schmeckt's der Schauspielerin allein, vor dem Fernseher. Für uns kocht sie trotzdem groß auf und lässt sogar Gurken über Nacht weinen.

In Dollys Wohnung duftet es fein nach indischen Gewürzen, als ich ankomme, und im Rohr steht tatsächlich schon ein Topf mit fertigem Gemüse. Ähm, wir wollten doch gemeinsam ... Nein, keine Sorge, beim Hühnercurry bin ich live dabei. Zwiebel schälen, hacken, anschwitzen. Huhn dazu, Paste einrühren, aufgießen, ab ins Backrohr damit. Beim Garen hält sich Dolly an das Credo ihres englischen Ex-Ehemanns: „Mach das Gulasch im Ofen, da sitzt es und du brauchst es nicht umrühren.“ Er war ihr Lebensmensch, mit dem sie bis zu seinem Tod eine gute Freundschaft verband. Hier, in ihrem gemütlichen Domizil in Dornbach saß die Schmidinger die vergangenen Monate und schrieb an ihrem Buch „Ich hab sie nicht gezählt“. Am liebsten in der Früh, noch im Pyjama. Erotisches, Frivoles und Unartiges aus dem Leben der Dolly S. Neben dem Küchenblock steht eine herzige Puppenküche. Die Enkelkinder – zwei größere Buben und zwei noch sehr kleine Mädchen – kommen gern zu Oma Dolly auf Besuch, und sie kochen auch gern. An den Wänden hängen skurrile Bilder mit fliegenden Elefanten, ein Schaf mit dem Schild „Therapie. Bitte nicht stören“ verlockt zum Sitzen. Im Bad hat Dolly über Nacht eine geraffelte Gurke zum Weinen, also Abtropfen, aufgehängt, die sie jetzt zu Raita verrührt – dem indischem Tsatsiki. Zum Thema Ernährung hat die Schauspielerin ihr Leben lang schon eine ganz eigene Beziehung. Acht Kaki wird sie heute noch verspeisen, manchmal sind es auch tagelang nur Heidelbeeren. Essen ist fertig, die Köchin belohnt sich mit alkoholfreiem Sekt. „Liebesgeschichten und Heiratssachen“ stehen heuer im Herbst auf dem Programm, im Sommer wird sie wieder in Ischl Regie führen. Dazwischen Lesungen, kleinere Auftritte. „I bin Komikerin. I kann ned anders.“

FOTOS: JÜRGEN CHRISTANDL, HEIDI STROBL

HÜHNERCURRY

Zwiebel schälen und fein hacken, in Öl anschwitzen. Hühnerfleisch dazugeben, Currypaste unterrühren. Paradeiser dazu, mit dem Hühnerfond aufgießen. Ins Backrohr stellen, zu Beginn bei 200°C, nach einer halben Stunde auf 160°C zurückdrehen. Garen, bis das Fleisch weich und die Sauce sämig ist – ca. 2 Stunden. Gurke grob raffeln und salzen. In ein Geschirrtuch geben, Ecken zusammennähmen, zubinden, Saft über Nacht abtropfen lassen. Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken, mit Gurke und Joghurt verrühren, mit Salz und ev. Kreuzkümmel abschmecken. Curry mit Korianderblättchen bestreuen und mit Gurkenraita und „Naan“ (indischem Brot) anrichten.

- 8 Hendlhaxln oder -brüste
- 4-5 EL „Mild Curry“-Paste von „Patak's“ oder „Sharewood's“ (gibt's bei Merkur)
- 1 Dose gewürfelte Paradeiser (400 g)
- 1 Glas Hühnerfond (250 ml)
- 1 große Zwiebel
- Öl, Salz
- frischer Koriander
- 1 Gurke
- 2 Knoblauchzehen
- 5 cm frischer Ingwer
- 500 g Joghurt

5 fragen

Gibt es einen prägenden Geschmack aus Ihrer Kindheit?

Jössas jo: Mutters Eierlikör ohne Alkohol.

Ihr Lieblingslokal?

Das Café Ritter in der Ottakringer Straße.

Was würden Sie nie essen?

Rohes, noch lebendiges Meeresgetier.

Ihr größtes kulinarisches Missgeschick?

Die winzigen Gugelhupfe, die ich vor Weihnachten in einer Silikonform gebacken hab. Anstatt die Form zu stürzen, hab ich nämlich versucht, die Gugelhupfe von oben rauszukriegen, dabei sind sie komplett zerbröselt.

Welche Speise vermag es, Sie zu trösten?

Vanillecroissants vom Mann.



wein DER WOCHE

PINOT NOIR EISENHUT 2008, WEINGUT SCHUSTER, Großriedenthal, Wagram

Mit schönen Grünen und Roten Veltlinern rechnet man ja, hat man einen Wein vom Wagram im Glas. Schusters Pinot hat uns aber überrascht. Beerenfruchtig, gradlinig, mit dezentem Holz und feiner Würze passt er zu Steak und auch zu Wild. Außerdem: tolles Preis-/Leistungsverhältnis. **11,50 € ab Hof, Hauptstraße 61, www.weingut-schuster.at**

Lagerung: bis 2015
Trinktemperatur: 16-18°C
Alkohol: 13,5 % vol

+ Kurzurlaub in Bad Hofgastein. Leider verspätet sich unsere Ankunft im Hotel St. Georg, Dr. Zimmermannstraße 7, und wir checken viel zu spät ein. Obwohl das Dinner längst gelaufen ist, serviert uns das Team freundlich und gelassen das volle Menü und bemüht sich sogar, unsere Sonderwünsche zu erfüllen. Hier sind Profis mit Herz am Werk.

■ Wir haben in kleinem Rahmen etwas zu feiern und entscheiden uns für das Restaurant TEXMEX in Steyr. Tisch bereits einen Monat davor reserviert, Homepage gut durchgelesen. Ankunft pünktlich – Vorfremde groß. Aber dann: mit Hund leider nicht, der Chef will das nicht. Ob wir den Hund nicht ins Auto sperren könnten? Nein, möchten wir nicht, unser Hund ist ein „Wirtshaus-Hund“, mit uns überall dabei, dafür benimmt er sich gut. Frustriert verlassen wir das Lokal. Wir sehen ja ein, dass nicht jeder Wirt Hunde mag, aber kann man nicht auf der Homepage darauf hinweisen? Dann hätten wir ein anderes Lokal ausgewählt und uns und dem Wirt nicht den Abend verdorben.