



AM HERD MIT WOLFRAM PIRCHNER

Daheim auf dem Land, unweit Göttlesbrunn, kocht der „Heute Leben“-Moderator Deftiges aus Adi Bittermanns hochgepiesener Küche. Und zwar flott und gut.

Bittermanns Kochbuch „Wiener Küche“ liegt aufgeschlagen auf Wolfram Pirchners Designer-Küchenblock, alle Zutaten stehen schon bereit – Schüsselchen um Schüsselchen feinsäuberlich abgewogen. „Eigentlich improvisiere ich gern“, sagt der Feinschmecker, „aber bei Hausmannskost halte ich mich lieber ans Rezept.“ Erdäpfelgulasch. Hm, Hunger! Ob wir auch ein Glas Wein nehmen? „Ich trinke immer beim Kochen – das macht mich lockerer.“ Es ist noch vor 12 Uhr, aber ok, gern. Der gebürtige Tiroler sieht es als großes Glück, in das kleine, feine Weinbaugebiet Carnuntum gezogen zu sein. „Das erspart mir viele teure Reisen.“ Das Gemüse landet flott im Topf und köchelt auf kleiner Gasflamme dahin, Pirchner würzt den Zander, der das Gericht komplett machen soll. Ein Asterl Rosmarin aus dem Garten, für Salz und Pfeffer verwendet er eine praktische Mühle von Bodum, die beides kann. Damit der Fisch ja nicht kleben bleibt, erhitzt Pirchner zuerst einmal Distelöl „nicht zu schmal!“ in der Edelstahlpfanne, um es dann wieder auszugießen. „Zum Versiegeln der Pfanne.“ Fisch ins Mehl, abschütteln, einlegen. Zisch. Schon alles sehr perfekt, was dieser Mann hier macht.

Neben seinem Job als ORF Moderator hat der zweifache ROMY-Preisträger auch eine Ausbildung als Mentalcoach und Lebensberater (www.wolfram-pirchner.at). Seine Erfahrungen als Burn-out-Patient haben ihn Vieles gelehrt. „Mir meine eigene Bedeutungslosigkeit und auch Bedeutung klar gemacht.“ Gulasch fertig und gar köstlich. Bei Bittermann könnt's nicht besser sein!

ERDÄPFELGULASCH MIT ZANDER

Erdäpfel schälen und vierteln. Paprika entkernen, in daumengroße Stücke schneiden. Zwiebel und Speck klein würfeln, gemeinsam in etwas Butterschmalz anrösten. Paprikawürfel dazugeben, mit anschwitzen. Paprikapulver drüberstreuen, mit Essig ablöschen, mit Gemüsesuppe aufgießen. Mit zerdrücktem Knoblauch, Majoran, Kümmel, Salz, Pfeffer würzen. Aufkochen, Erdäpfel dazu, langsam weich kochen. Abschmecken. Inzwischen die Haut des Zanders einschneiden. Fisch mit Salz, Pfeffer, Rosmarin würzen, kurz ziehen lassen. Dann mit der Hautseite in Mehl tauchen, abschütteln, auf der Hautseite kräftig in Öl anbraten, wenden, langsam fertig garen. Eventuell mit in Butter geschwenkten Paprikastreifen und Lauchringen garnieren.

- 1 kg Erdäpfel
- je 1 roter, gelber und grüner Paprika
- 1 Zwiebel
- 100 g Speck
- 1 l Gemüsesuppe
- Spritzer Essig
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Paprikapulver
- 1 TL Majoran
- Kümmel, Salz, Pfeffer
- Butterschmalz
- 4 Zanderfilets
- Rosmarin
- Mehl, Pflanzenöl



5 fragen

Gibt es einen prägenden Geschmack aus Ihrer Kindheit?
Mutters Polsterzipf mit dick gebundenem Sauerkraut.

Was würden Sie nie essen?
Schweinsmedaillons – allein das Wort erzeugt schon Schüttelfrost. Und ungern fette Süßigkeiten.

Welche Küche der Welt ist Ihnen am liebsten?
Ganz eindeutig: die thailändische!

Ihr Lieblingslokal?
Bittermann/Göttlesbrunn und „Der G'selchte“/Bruck an der Leitha

Welche Speise vermag es, Sie zu trösten?
Die Lasagne meiner Frau Kathi.

dinner FOR ONE

ENTEN WOK

Haut der Entenbrust kreuzweise einschneiden. Wok erhitzen, Entenbrust mit der Hautseite unten einlegen, braten, bis die Haut knusprig ist. Umdrehen, kurz weiterbraten, herausheben. Paprika in Streifen, Zwiebel in Ringe schneiden. Karotte schälen, in Streifen hobeln. Entenbrust in Scheiben schneiden, Saft auffangen. Einen Teil des entstandenen Bratenfetts aus dem Wok abgießen, Wok erhitzen, Fleisch darin beidseitig kurz und scharf braten, rausgleiten lassen, zwischen 2 Tellern warm halten. Gemüse im Wok anbraten. Harte Schicht vom Zitronengras ablösen, weiches Inneres anquetschen, in Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken. Sojasauce, Chili Sauce, Ahornsirup, Ingwer, Limettensaft, Knoblauch und Zitronengras verrühren, Gemüse mit der Sauce aufgießen. Fleisch samt Bratensaft dazu, mit Sojasauce abschmecken. Dazu passt Reis.

- 1 kleine Entenbrust
- ½ Paprika
- 1-2 Jungzwiebeln
- 1 Karotte
- Saft einer halben Limette
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL Sweet Chili Sauce
- 1 TL Ahornsirup
- 2 cm Ingwer
- 1 Stiel Zitronengras
- 1 Knoblauchzehe



MAN BRAUCHT:
Wok (Pfanne),
15 Minuten.
Ca. 650 kcal

QUALITÄT VOM GÄRTNER!



BLUMEN SCHENKEN ERINNERUNG

Liebe Verstorbene möchte man gern in schöner Erinnerung behalten. Grund genug, der letzten Ruhestätte besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Blumen und Pflanzen dienen nicht nur als optisch schöner Grabschmuck, sondern halten die Erinnerungen an seine Lieben lebendig. Ihr Gärtner und Florist bietet Ihnen langlebige Pflanzen und stilvolle Gestecke genau nach Ihren Vorstellungen.

DA BLÜHT IHNEN WAS!



Genießerherzen aufgepasst!

Lebkuchen sind untrennbar mit der kalten Jahreszeit verbunden – jetzt sind die Bahlsen Klassiker und Neuheiten erhältlich.

Das ganze Jahr freuen sich Genießer darauf: Wird es kühler und früher dunkel, beginnt die Zeit, wo man es sich zu Hause gemütlich macht. Und da dürfen sie einfach Lebkuchen von Bahlsen. Es ist auch die Vielzahl, die Jahr für Jahr für Freude sorgt. Die beliebten Bahlsen Klassiker Akora mit fruchtiger Füllung oder Contessa, ein saftiger Lebkuchen mit Schoko-

boden, lassen jedes Genießerherz höher schlagen! Probieren Sie auch unsere Neuheiten: Feine Nürnberger Elisen, das Original aus Nürnberg und Früchtelebkuchen, kleine fruchtig-würzige Lebkuchen mit Schokolade. Jetzt zugreifen – nur für kurze Zeit erhältlich!

www.bahlsen.at

Bahlsen Contessa und Akora sind Klassiker, die auf der Zunge zergehen

