

Tolle Knolle. Wir wissen ja ungefähr, wie es um uns steht, wenn wir Radieschen von unten sehen. Doch so weit wollen wir es nicht kommen lassen, und sollten es daher vermehrt von oben betrachten. Und zwar mit gutem Grund, denn nicht nur die Gesundheit, sondern auch der Geschmack profitieren von der rohen Kraft des Power-Knöllchens. Bio-Bauern aus dem Seewinkel und aus Tirol hegen und pflegen die Pflanzen, sie sind die strengen Gesetzeshüter des Bio-Reglements, wo Radieschen sich die Zeit nehmen dürfen, die sie zum Wachsen brauchen – und das ganz ohne künstliche Spritz- und Düngemittel. Dazu gehören auch Kulturschutznetze anstelle von chemischen Pflanzenschutzmitteln und konsequente Fruchtfolge anstelle von intensiver Düngung. Ja! Natürlich-Radieschen – vollgepackt mit Vitaminen, Ballast- und Mineralstoffen und vor allem mit Geschmack. Der Frühling ist da, zumindest am Teller.



BIO TIPP Frühlingsfrischkäse: 50 g Bio-Zucchini und 6 Bio-Radieschen in kleine Würfel schneiden. 1/4 Beet Bio-Kresse mit einer Schere abschneiden. 1/2 Bund Bio-Schnittlauch in Röllchen schneiden. Ja! Natürlich Frischkäse mit den Zutaten vermischen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

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

Lesen Sie nächste Woche: Bio-Käse



www.janatuerlich.at



AM HERD MIT ELFRIEDE OTT

Die Schauspielerin teilt sich ein Dachgeschoß mit Blick auf die Hofburg mit Adoptivsohn Goran David, Perle Fritzi, zwei Katzen und zwei Hunden. Ein unkonventioneller Haushalt mit Beschwingtheit und Lebensfreude.

Der Weg zur Küche führt uns durch ein buntes Labyrinth aus Möbeln, Büchern, Skulpturen und Bildern. Hier könnte man wohl tagelang schauen und entdecken. Viele der Bilder stammen von Elfriede Ott selbst. „Wie der Hans Weigel noch gelebt hat, hab ich sehr viel gemalt – auf seinen Befehl! Wie er tot war, war's aus mit dem Malen.“ – Bis vor kurzer Zeit. Ihre jüngsten Werke sind farbenfroh und lebendig, kraftvoll. „Unterwegs zu mir ...“ heißt ihre Ausstellung, die im WIFI Wien noch bis zum 10. Mai zu sehen ist. Und auch ein Buch hat die 87-Jährige im Laufe der vergangenen drei Monate verfasst. „Ich hab einfach geredet, die junge Dame vom Amalthea Verlag hat geschrieben.“ Der Titel: „Worüber ich lache“. Außerdem unterrichtet sie an ihrer Schauspielakademie. Woher sie all die Energie nimmt? „Ich mach halt weiter, so lange es geht.“ Inzwischen sind wir in der Küche angekommen.

Goran David beginnt die Zutaten für den Hühnerwok vorzubereiten. „Asiatisches ist das, was wir hauptsächlich essen.“ Am Herd übernimmt dann die Fritzi das Kommando. Zu neunt – Hund und Katz sind auch neugierig geworden – drängeln wir uns in der engen Küche. Nach ihrem Auftritt mit dem Messer schickt Goran die Elfi hinaus. „Geh sitzi machen.“ Pipsi (so heißt die Chihuahua-Hündin). Fritzi. Sitzi. „Ja, so reden wir.“ Nach ihrer Knieoperation vor vier Jahren fällt der Ott das Stehen und Gehen schwer. Wir setzen uns an den hübsch gedeckten Tisch mit Ausblick auf die historischen Dächer. „Jaja, wir zwei, wir kochen. An Schmarrn.“ Goran mischt einen großartigen Salat aus Blättern, Apfelstückchen und Trauben, Fritzi gießt einen kleinen Schuss Obers in den Wok. „Das nimmt die Schärfe und es wird eine gute Sauce.“ Fertig. Trotz Mittagszeit und Sonnenschein werden die drei Kerzen am Tischleuchter angezündet. „Wir essen immer schön.“

„Bitte, passen Sie auf, geben Sie acht, nehmen Sie das, was Ihnen passiert, in Ihr Herz und lassen Sie dieses hüpfen vor Freude über das, was um Sie herum geschieht.“

AUS DEM BUCH „WORÜBER ICH LACHE“, VON ELFRIEDE OTT

HÜHNER WOK

Reis mit der doppelten Menge Wasser, mit Salz und einem Stück Butter zustellen. Fleisch in 3-4 cm Würfel schneiden, kräftig mit Currypulver, Pfeffer und Sojasauce würzen, dann rundherum in Mehl wenden. 2-3 EL Öl in einem Wok erhitzen, Fleisch darin mit starker Hitze anbraten. Fleisch herausnehmen, noch etwas Öl in die Pfanne gießen, das Gemüse 3-4 Minuten braten. Fleisch wieder dazugeben. Mit ganz wenig Wasser aufgießen, Sweet Chili Sauce und einen kleinen Schuss Obers unterrühren. Kurz aufkochen lassen, vom Feuer nehmen, kleingewürfelte Ananas dazugeben, mit Salz oder Sojasauce abschmecken.

500 g Hühnerbrust (ohne Haut und Knochen)
250 g Wok-Gemüse (Karotte, Chinakohl, Erbsenschoten, Zwiebel, Sprossen...)
1/2 frische Ananas
Curry Pulver
Pfeffer (Mühle!)
Sojasauce
Mehl
Rapsöl
Salz
Sweet Chili Sauce
Schlagobers

5 fragen

Ihr Lieblingslokal?

Der Schottenheurige Reith in Maria Enzersdorf.

Gibt es einen prägenden Geschmack aus Ihrer Kindheit?

Mutters Rindsbraten mit Rotkraut und Krokettchen.

Was würden Sie nie essen?

Lamm. Weil ich Lämmer liebe.

Ihr größtes kulinarisches Missgeschick?

Der ganze Weihnachtseinkauf stand im Keller. Der Lungenbraten war weg. Die Katzen waren's.

Welche Speise vermag es, Sie zu trösten?

Paradeissuppe.



wein DER WOCHE

SAUVIGNON BLANC „VOM SCHOTTER“ 2012, WEINGUT LUKAS LEHNER, Velm-Götzendorf, Weinviertel

Die Weine des jungen Winzers zählen zu den neuesten Entdeckungen des östlichen Weinviertels. Neben dem Veltliner hat er sich dem Sauvignon blanc verschrieben. Die Reben wachsen auf rotem Schotterboden, der die Weine bei aller Intensität sehr fein und elegant werden lässt. Ein sortentypischer, holunderfruchtiger, zart grasiger Sauvignon.

8,70 € zugestellt, zu bestellen via Internetshop: www.weingut-lehner.com

Lagerung: bis 2014

Trinktemperatur: 8-10°C

Alkohol: 13 % vol

dinner FOR ONE

FISCH IM SPECK MIT SPINAT

Den Fisch abwaschen und trockentupfen, ganz wenig salzen und mit dem Speck umwickeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, den Fisch darin beidseitig ca. 3 Minuten braten bis der Speck knusprig, das Fischfleisch aber noch glasig ist. Vom der Hitze nehmen und kurz nachziehen lassen. Inzwischen Spinat waschen und tropfnass in eine heiße Pfanne geben. Zugedeckt bei starker Hitze zusammenfallen lassen, mit Salz, Pfeffer, Öl und Zitronensaft würzen. Spinat auf einem Teller anrichten, Fisch drauflegen.

200 g Kabeljau-Rückenstück (alternativ dicke Zander- oder Wallerfilets)
4-5 hauchdünne Scheiben Bauchspeck
1 Zitrone
Salz
Olivenöl
Pfeffer
2 Handvoll frischer Spinat

MAN BRAUCHT: 2 Pfannen, 12 Minuten. Ca. 390 kcal

