



Verleiht Flügel. Nur ein glückliches Huhn ist ein gutes Huhn und ein gutes Huhn braucht vor allem eines: Zeit zum Wachsen. In der Natur und in der Ruhe liegt die Kraft und diese beiden Faktoren bestimmen letztendlich den guten Geschmack. Dieses Bekenntnis zu Zeit und Qualität sorgt für das Unverwechselbare am Bio-Huhn, denn die sorgsame und respektvolle Pflege und Aufzucht macht sich bei der Verarbeitung und beim Genuss bezahlt. Ja! Natürlich Wiesen-Hendln sind langsam wachsende Tiere, die auf Bio-Höfen mit viel Auslauf in freier Natur leben. Da wird nach Lust und Laune gepickt, gescharrt oder ein Sandbad genommen. Da lachen ja die Hühner tatsächlich. Wenn sie damit fertig sind, fressen sie eigens für sie vom Bio-Bauern abgestimmte Bio-Getreidemischungen, zur Nachspeise gibt es Kräuter, Gräser und Insekten auf der Wiese.



BIO TIPP Bei unserem Gewinnspiel zur artgemäßen Tierhaltung „Findet Muxl!“ auf www.janaturlich.at online mitspielen und 5x Kurzurlaub im Nationalpark Hohe Tauern gewinnen!

Lesen Sie nächste Woche: Bio-Freilandpute
www.janaturlich.at

WERBUNG



Am herd MIT RAINHARD FENDRICH

Der Austro-Popper kommt überpünktlich, überrascht mit einem schnellen Essen, das nebst vegan auch g'schmackig ist, und hinterlässt meine Küche blitzblank aufgeräumt.

Gut, dass ich schon fertig bin. Rainhard Fendrich steht 15 Minuten vor 12 in meiner Küche, der Weg von seinem Haus in Purkersdorf zu mir auf den Schafberg war schneller zurückgelegt als erwartet. Zeit für einen gemütlichen Kaffee in der Sonne. Zeit, um über alte Songs zu reden. „Strada del Sole“ ist nicht nur ein Liedtitel, sondern ein Lebensgefühl meiner Jugend, dem ich bis heute gern nachspüre. Momentan arbeitet der Musiker unter anderem an einer CD mit mit Uralt-Liedern – schönen Balladen, die damals neben den großen Hits untergegangen sind.

Ans Kochen. Seit seiner Kur in Indien verzichtet der 59-Jährige großteils auf tierische Produkte. Ohne missionarischen Anspruch, einfach, weil es ihm damit besser geht. „Es ist sättigend und man ist nach dem Essen nicht müde.“ Bekommt er bei einer Einladung allerdings ein Schnitzel serviert, lässt er es auch nicht stehen. „Ich möchte mir Genüsse nicht entgehen lassen.“ Sympathisch unkompliziert. Kichererbsen, Kokosmilch, Cashew Kerne. Die getrockneten Paradeiser hat er aus Mallorca mitgebracht, wo er nach wie vor ein kleines Studio besitzt. Zwiebel schneiden. „Dabei bin ich kein Virtuose.“ Knoblauch, Paprika, Paradeiser kommen fein säuberlich zerkleinert in bunte Schüsseln. Die paar Brösel, die unterm Tisch landen, stören seine Ordnung. „Wer einen Besen hat, braucht keinen Psychiater“ zitiert er seine Großmutter und kehrt den Mist gleich weg. „Meine Kinder sagen schon Monk zu mir.“

Geduldig schmort Fendrich Zwiebel und Knoblauch im Wok an. „Wenn i Zwielf riech, krieg i glei an Hunger.“ Und dann geht alles überraschend schnell. Gemüse rein, aufgießen, eine feste Prise Zucker, ein kleiner Schuss Sojasauce. Zum Schluss kommen noch die Nüsse in die Pfanne, damit man was zum Beißen hat. Fendrich kostet und ist zufrieden. Und wirklich – das zart Bittere der grünen Paprika, die Säure der Paradeiser, die Cremigkeit der Kokosmilch – eine tolle Harmonie. „Ich bin kein Gemeinschaftskoch. Ich will einfach was Gutes essen und wissen, was drinnen ist.“

FOTOS: GERHARD DEUTSCH

KICHERERBSENwok

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Paprika und Paradeiser in Streifen schneiden. Korianderblättchen abzupfen. Einen Schuss Olivenöl in einem Wok erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin relativ sanft anschwitzen. Paprika und Paradeiser dazu, kurz mitschwitzen. Suppenwürze und Paradeismark unterrühren, mit Kokosmilch aufgießen. Mit einer festen Prise Zucker, Salz und einem Spritzer Sojasauce würzen. Kichererbsen abgießen, dazugeben, ein paar Minuten köcheln lassen. Nüsse unterrühren, abschmecken, mit Koriander bestreuen.

- 1 Dose Kichererbsen
- 1 grüner Paprika
- 10 getrocknete Paradeiser
- 2 Zwiebeln, 6-7 Knoblauchzehen
- Cashew Kerne (ganz, ungesalzen)
- ca. 200 ml Kokosmilch
- 1 TL Suppenwürze (geriebene Wurzelwerk mit Meersalz)
- 3 EL Paradeismark
- Zucker, Salz, Olivenöl, Sojasauce, Sesamöl, frischer Koriander

5 fragen

- Ihr Lieblingslokal?** Das Nikodemus und der Lindenwirt in Purkersdorf.
- Gibt es einen prägenden Geschmack aus Ihrer Kindheit?** Großmutter's „Strapaziknödel“ (Erdäpfelknödel halb/halb).
- Was würden Sie nie essen?** Froschschenkel, Haifischflossen und all diese Sachen.
- Welche Küche der Welt ist Ihnen am liebsten?** Die italienische.
- Welche Speise vermag es, Sie zu trösten?** Ein Tiramisu kann mich schon glücklich machen.

Berger: Ausgezeichnete Qualität und höchste Standards in der Lebensmittelproduktion.

Mein **BERGER** Schinken

Bester Schinken!

Seien Sie ruhig wählerisch.

glutenfrei
laktosefrei
ohne Zusatz von Geschmacksverstärkern
ohne Zusatz von Farbstoffen

www.berger-schinken.at

ROHSTOFF ZU 100% AUS ÖSTERREICH