



AM HERD MIT KLAUS ECKEL

Zwanzig Abende pro Monat steht der Kabarettist auf der Bühne. Umso mehr genießt er die Zeit mit seiner kleinen Familie im Klosterneuburger Zuhause.

Ein uraltes Haus mit dicken Mauern und vielen Nischen, schlicht und modern renoviert. In der offenen Küche stehen alle Zutaten „voll nach G'fühl“ für ein spanisch-österreichisches Joint-Venture bereit. Eckel: „Tortilla con Eierschwammerln – so wie unsere Ehe.“ Seine Moni ist gebürtige Spanierin. Eine lange Jungesellenzeit hat den Kabarettisten kulinarisch anspruchslos gemacht. „Man hat sich halt einreden müssen, dass es gut schmeckt.“ Heute bekocht er Frau und Kind gern, nur schnell muss es gehen. „Wenn eine Speise mehr als 40 Minuten braucht, fällt sie in den Spam-Ordner.“ Mit seinem Programm „Alles bestens, aber...“ ist er viel unterwegs, ab Jänner steht er gemeinsam mit Günther Lainer auf der Bühne. Titel: „99“. Die Zwiebeln schwitzen schon, die Eierschwammerln kommen dazu. Man könnte auch Champignons nehmen, Zucchini oder ganz was anderes. Nur nichts Tierisches. Fleisch kommt selten auf den Tisch. „Von sieben Speisen sind bei uns fünf vegetarisch.“ Dem spanischen Geheimtipp folgend, versprudelt er die Eier mit Backpulver und gießt sie übers Gemüse. Ui, zu wenig. Moni läuft zu den Nachbarn und holt Nachschub aus deren Kühlschrank. „Wir rauben uns immer gegenseitig aus.“ Ab und zu gibt es sogar kulinarische Touren durchs Haus, in jeder Wohnung wird ein Gang gegessen. Sympathisch. Solche Nachbarn hätte ich auch gern. Wie ein Kuchen bäckt sich die Tortilla, der spezielle Wechselteller kommt zum Einsatz. Rausrutschen lassen, schwups, umdrehen. Gelungen. Eckel: „Es macht sich von alleine – mein Lieblingssatz beim Kochen.“

TORTILLA MIT SCHWAMMERLN

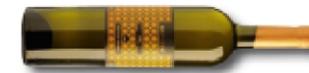
Erdäpfel kochen, würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen, hacken. Schwammerln putzen, zerkleinern. Einen Schuss Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln anschwitzen, Knoblauch und Schwammerln dazu, kurz mitrösten, Erdäpfel unterrühren. Eier mit Backpulver verschlagen, salzen, übers Gemüse gießen. Nicht mehr rühren, das Ei nur zart mit einem Kochlöffel einsickern lassen. 10 Minuten ohne Deckel bei kleiner Hitze garen, umdrehen, weitere 5-10 Minuten fertigbraten. Dazu: Salat.

- 2 mittelgroße Zwiebeln (die Spanier nehmen 20-mal mehr)
- 9 Eier
- ¼ kg Eierschwammerln (oder Champignons)
- 5 große Erdäpfel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Backpulver
- Olivenöl



5 fragen

- Gibt es einen prägenden Geschmack aus Ihrer Kindheit?**
Omas Zwiebelrostbraten.
- Was würden Sie nie essen?** Oliven und Schnitzel.
- Welche Küche der Welt ist Ihnen am liebsten?**
Die von Süd-Ost-Laos.
- Ihr Lieblingslokal?** Sebastiano, Wien 4, Mayerhofgasse.
- Ihr schlimmstes kulinarisches Missgeschick?**
Einst im Kochbuch zwei Seiten überblättert und damit drei Kochschritte ausgelassen.



wein DER WOCHE

MALVAZIJA ISTARSKA 2008, ALBA BARRIQUE, IVICA MATOSEVIC, Istrien

Keine Frage, Kroatien ist modern und die Weine sind gefragter als je zuvor. Und keinesfalls nur im Billig-Segment. Von einem der innovativsten Winzer stammt dieser Malvasia Istriana, von Anbauflächen direkt über dem Limfjord. Feine Kräuternoten, das Holz perfekt eingebunden, mineralisch, kraftvoll, elegant. Ein Wein für Spezialisten.

18,47 € bei Alpe Adria, Wien 1, Am Hof
www.weinamhof.at

Lagerung: bis 2013
Trinktemperatur: 10 °C
Alkohol: 13,5 % vol

dinner FOR ONE

SCHWEIN & BROKKOLI

Knoblauch schälen und fein hacken. 120 g Schweinefleisch in Streifen schneiden und mit 1 EL Sojasauce, dem Knoblauch und 1 TL Zucker vermischen, ziehen lassen. Die Röschen vom Brokkoli abschneiden, die Stiele schälen und in 1 cm dicke Stücke schneiden. Zwiebel schälen, in Spalten schneiden, Ingwer fein hacken, Chili in Ringe schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch und Nüsse darin 2-3 Minuten braten. Alles auf einem Teller zugedeckt warm halten. Noch einen EL Öl in die Pfanne geben, Zwiebel und Brokkolistiele darin ca. 3 Minuten braten. Brokkoliröschen, Chili und Ingwer einrühren, mit 1/8 l Wasser aufgießen, 5 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Fleisch samt Bratensaft und Nüssen dazugeben, noch kurz offen köcheln lassen.

MAN BRAUCHT: 1 Pfanne, 15 Minuten,
Ca. 430 kcal



- 120 g Schweinefleisch (Filet o. ä.)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleine Brokkoliröse (ca. 250 g)
- 1 Knoblauchzehe
- Ingwer
- 1 Chilischote
- Zucker
- Sojasauce
- Öl, Sesamöl
- 10 Cashewnusskerne

ÖSTERREICHS MEISTERKÖCHE VERRATEN IHRE

Küchen GEHEIMNISSE



SARAH WIENER, „Speisezimmer“ Berlin, www.sarahwiener.de

Micha R. per E-Mail: Welcher Vanillezucker ist der beste?

Tja, so einfach lässt sich das nicht beantworten. Ich mache meinen immer selber, da weiß ich, was drinnen ist. Dafür einfach einen Vanilleschote auskratzen und das Mark samt Schote in einer Dose mit Kristallzucker vermischen. Gut verschließen und ein paar Tage ziehen lassen. Fertig.

Wenn Sie, liebe Leser, Fragen an unsere Meisterköche haben, schicken Sie ein E-Mail an freizeit@kurier.at, Betreff: Küchegeheimnisse

SPAR Gourmet



SPAR PREMIUM
RIESENGARNELEN
500-g-Packung
statt 12,99
9,99 (per kg 19,98)
Ersparnis 3,-

SPAR PREMIUM
REIS
In verschiedenen
Sorten.
250-g-Packung
statt 1,29

0,99 (per kg 3,96)
Ersparnis 0,30



SPAR Service Team - 0810/111555
www.spar.at

Angebote gültig bis 21. Okt. 2011.