



## AM HERD MIT REINHARD NOWAK

Der Schauspieler und Kabarettist hadert mit seinem Bierbauch, kocht uns aber superfeine, saftige Hendlhaxln. Ein Rezept zum Reinlegen gut.

„Kommen Sie mit den Öffentlichen?“ „Nein, mit der Straßenbahn.“ Meine verwirrte Antwort notiert sich der Kabarettist gleich für sein nächstes Programm und ich fahre dann doch mit dem Auto in den 20. Bezirk. Wir gehen's gemütlich an. Das Hühnerzerlegen überließ Reinhard Nowak schon den Profis, ausgelöste Oberkeulen liegen bereit. „Das ist das saftigste Fleisch.“ Gewürze hacken, Hühnerstücke marinieren. Genug Zeit für eine Wohnungsbesichtigung. Alles voller Bilder und Farben. Pink neben Sonnengelb, dazu ein lila Türstock. Goldene Bilderrahmen vom Flohmarkt, ein holografischer Tiger beißt einem beinahe die Hand ab, auf dem Klo schaltet sich mit dem Licht automatisch die Musik ein. Sehr bunt, sehr dicht, sehr stimmig. Bestimmt ein Paradies für die vierjährige Tochter. Vor 30 Jahren, beim Popodrom, stand der Schauspieler das erste Mal auf der Bühne. Später reichte er als Komparse dem Qualtinger ein Glas Wasser, 1986 spielte er mit Schulfreund Roland Düringer erstmals ernsthaft Kabarett. Sein Ziel heute: die Premiere seines neuen Programms am 8. März und der Verlust von 10 kg Leibesumfang. Unter Anleitung seines Personal Trainers macht er Muskel- und Ausdauertraining, ab 17 Uhr gibt's nichts mehr zu essen, Bier ist absolut tabu. Aber noch ist's nicht fünf und wir bewegen uns wieder an den wuchtigen „Da passen zwei Gansln rein“-Herd. Jetzt der heikle Moment: Paprika im heißen Öl erwärmen, nicht zu lang, damit er nicht bitter wird, dann das Fleisch dazu. Schön. „Ich bin einer derer, bei denen das Auge mitisst.“ Es duftet himmlisch. Dann die große Freude – das Hendl ist zum Reinlegen gut. Danke, Herr Nowak, für ein neues Lieblingsrezept!

### INDISCHES HUHN

Hühnerkeulen jeweils 2-3 Mal durchschneiden, sodass in etwa gleich große Stücke entstehen. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Chilis entkernen, fein hacken. Die drei Gewürze mit Joghurt und Salz verrühren, Hühnerstücke einlegen und eine Stunde ziehen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Paprikapulver einrühren, Hühnerstücke samt Marinade dazugeben. Bei mittlerer Hitze 20-30 Minuten garen. Korianderblättchen drüberstreuen, dazu Basmatireis.

- 800 g Hühner-Oberkeulen, ausgelöst, ohne Haut
- 3 cm frischer Ingwer
- 3-4 Knoblauchzehen
- 2-3 frische Chilischoten
- 250 g Naturjoghurt (3,6 % Fett)
- ½ TL Salz
- 4 EL ÖL
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- Koriandergrün



### wein DER WOCHE

MARIE ET JOSEPH 2009, MAS DES CHIMÈRES, Languedoc, Frankreich

Kleines Familienweingut mit biologischer Bewirtschaftung im Languedoc, viele uralte Weingärten, geringer Ertrag, dafür umso höherwertige Weine. Der Wein ist zu 100% aus Carignan, einer Rebsorte, die wahrscheinlich schon die alten Römer kannten. Üppige Frucht, samtig und mit viel Würze. Passt zu Lamm und Ente – oder einfach so.

9,70 €, Vinothek La Cave, Wien 5, Bacherplatz 12, [www.lacave.at](http://www.lacave.at)

Lagerung: bis 2018  
Trinktemperatur: 16-17°C  
Alkohol: 14 % vol



### dinner FOR ONE

#### ASIA-LACHS MIT JUNGZWIEBEL

Süßwein, Sojasauce und Zucker verrühren. Lachs waschen und trockentupfen, für 3 Minuten in die Marinade legen (Hautseite oben). Jungzwiebel putzen und längs in 5 cm lange Streifen schneiden. In einer Pfanne je 1 EL Maiskeim- und Sesamöl erhitzen, den Lachs darin mit der Hautseite oben 2 Minuten scharf anbraten, umdrehen, weitere 2 Minuten braten. Herausnehmen, zwischen 2 Tellern warm stellen. Den Rest der Marinade in die heiße Pfanne gießen, 1 EL Reisessig unterrühren, die Zwiebelstreifen einschwenken. Den Fisch anrichten, mit der Sauce beträufeln. Dazu: Basmatireis.

- 200 g Lachsfilet mit Haut
- 3 EL Süßwein
- 3 EL Sojasauce
- 1 TL brauner Zucker
- 1 EL Reisessig oder weißer Balsamico
- 1 Jungzwiebel
- geröstetes Sesamöl
- Maiskeimöl

MAN BRAUCHT: 1 Pfanne, 10 Minuten. Ca. 480 kcal



### Urlaustipps für Genießer



#### Almhotel Lenz ★★★

**SONNE, SKI & SPASS! Kronplatz - Skigebiet Nr. 1 in Südtirol.** Das Almhotel Lenz liegt direkt am Kronplatz, Skiberg Nr. 1 in Südtirol, und bietet das ideale Urlaubszuhause für Genießer, Aktive und Familien. Die Wellness-Alm mit Dampfbad, Kräutersauna, finnischer Sauna, Innen- und Außenwhirlpool schenkt Erholung nach einem erlebnisreichen Skitag in den Dolomiten.

**10.3. – 9.4.2012:** 7 Übernachtungen inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet, 4-Gang-Abendmenü mit Salatbuffet, tägl. Mittagessen in unserer Skihütte, Candle-Light-Dinner, freie Benutzung der Wellness-Alm, Willkommensumtrunk, ein Kind im Elternzimmer bis 6 Jahre gratis  
pro Person ab € 455,-

**Wanderwochen ab dem 26. 5. 2012:** 7 Tage HP inkl. Frühstücksbuffet, 4-Gang-Abendmenü mit Salatbuffet, Galadinner, geführte Wanderungen, Sonnenaufgangswanderung mit Hüttenfrühstück, Willkommensumtrunk, täglich Wanderlunchpaket  
pro Person ab € 329,-

139030 Olang/Südtirol | Tel. +39 0474 592 053  
Fax +39 0474 592 173 | [info@almhotel-lenz.com](mailto:info@almhotel-lenz.com)  
[www.almhotel-lenz.com](http://www.almhotel-lenz.com)



#### VILA VITA Pannonia ★★★★★

Die 80 km von Wien entfernte, 200 ha Anlage, die direkt an den Nationalpark Neusiedlersee-Seewinkel grenzt, ist ein besonderes Hideaway der Ruhe und Erholung.

**Bonuswochen** im Feb. mit kostenl. ÜN für Schüler und Sonderkonditionen für Damenrunden

A 7152 Pamhagen | Tel.: +43 (0)2175 2180-0  
Fax DW -444 | [info@vilavitapannonia.at](mailto:info@vilavitapannonia.at)  
[www.vilavitapannonia.at](http://www.vilavitapannonia.at)

Weitere Informationen unter  
[www.genusstipps.com](http://www.genusstipps.com)