



**delikat**ESSEN  
heidi.strobl@kurier.at

## Am herd MIT MARIKA LICHTER

Sie ist Schauspielerin, Sängerin, Moderatorin und Agenturchefin, engagiert sich wider die Gewalt und für junge Künstler. Mit einem bestechend flotten Rezept zeigt sie uns, wie man sich gut und schnell gesund ernähren kann.



Mitten im ersten Bezirk ist Marika Lichter zu Hause. Wohnung, Büro – alles zu Fuß erreichbar. „Auto brauch’ ich keines.“ Die Küche hat ein junger Graffiti-Künstler in eine bunte Wohlfühloase verwandelt. Lachs, Dille, Gurken liegen bereit, daneben ein kleines, über und über mit Steinchen besetztes vermeintliches Kunstwerk. Lichters Handy! „Ich bin eine Glitzer tante.“ Backrohr aufdrehen, Fisch in die Folie, hinein damit. Gurken schälen, dabei ein kurzes Telefonat. Büromitarbeiterinnen krank, Putzfrau krank. Die Presseaussendung von der Veranstaltung vom Vorabend muss hinaus. Wie sie das alles neben ihrem Hauptberuf als Schauspielerin – Lichter ist Ensemblemitglied in der Josefstadt – schafft? „Ich bin sehr effizient und gut organisiert. Unnötige Wege spare ich mir.“ Wacht sie um vier Uhr früh auf, setzt sie sich an den Computer. Ihre Agentur „Glanzlichter“ betreut 80 Künstler, außerdem steht ihr am 17. November der nächste Riesenevent bevor: Die 25-Jahr-Jubiläumsgala des gemeinnützigen Vereins „Wider die Gewalt“ im Ronacher. Fürs Kochen bleibt da nicht viel Zeit, auf gesunde Ernährung legt Lichter trotzdem großen Wert. Die Gurken landen ohne Wasser oder Fett in einem speziellen Edeltaltpf und werden nach der „Zepter-Methode“ gegart. Zehn Minuten später sind sie noch knackig, die entstandene Flüssigkeit bindet Lichter mit Joghurt und Rahm. „Das schmeckt auch kalt sehr gut.“ Lachs auspacken. Ein paar Tropfen bestes Olivenöl sind die einzige Würze, die sie dem Fisch zugesteht. „Ich mag den reinen Geschmack.“ Ich auch! Ob ich die Teller abservieren soll? „Helfen Sie mir nicht, ich hab’s schwer genug.“

FOTOS: GERALD NAVARA



**BIO TIPP** Brotsuppe:  
500 g gehackte Zwiebeln in 30 g Butter bräunen. Mit 100 ml Weißwein ablöschen, mit 1 l Rindsuppe aufgießen. Mit Zitronenschale, 1 gehackte Knoblauchzehe, 1 Lorbeerblatt und 1 Scheibe Ingwer 8 Min. köcheln. Mit Majoran, Kümmel, Salz und Chili würzen, Lorbeer, Zitrone und Ingwer entfernen. 150 g Hausbrot klein schneiden, in der Suppe ziehen lassen. 30 g Butter zugeben und pürieren.  
Weitere Infos unter <http://blog.janaturlich.at>

Lesen Sie nächste Woche:  
Bio-Brokkolisprossen



[www.janaturlich.at](http://www.janaturlich.at)

## 5 fragen

**Ihr Lieblingslokal?** Das Restaurant Saag am Wörthersee und der Reinhaller in der Wiener Innenstadt.

**Gibt es einen prägenden Geschmack aus Ihrer Kindheit?** Der abgesetzte Rahm beim Milchholen, Mutters Grießkoch und ihr Vanillepudding mit Himbeersauce.

**Größtes kulinarisches Missgeschick?** Beim ersten Kochen für meinen Mann Wiener Schnitzel in Olivenöl gebacken. Grauslich.

**Welche Küche der Welt ist Ihnen die liebste?** Die mediterrane. Und dann gleich die japanische.

**Was würden Sie nie essen?** Hirn und Augen und so etwas – die ganz persönlichen Dinge von Tieren.

Mein  
**BERGER**  
Schinken

## Bester Schinken!

### BACKOFEN-SCHINKEN

Hergestellt aus besten Schweineschlegelteilen aus Österreich, garantiert der Backofenschinken mit seiner knusprigen Kruste und dem zarten Bratenaroma höchsten Schinkengenuss von Berger.



**Berger:** Ausgezeichnete Qualität und höchste Standards in der Lebensmittelproduktion.



glutenfrei  
laktosefrei  
handgelegt

ROHSTOFF ZU 100% AUS ÖSTERREICH

## GURKE&lachs

Backrohr auf 180°C schalten. Pro Portion einen Bogen Alufolie auflegen, darauf je 1 Lachsfilet, 2 Riesengarnelen, 1 Ästchen Rosmarin, 1 geschälte, halbierte Knoblauchzehe. Mit wenig Öl beträufeln, Folie dicht verschließen, 15 Minuten im Backrohr garen. Inzwischen Gurken schälen und in 2-cm-Würfel schneiden, in einen Edeltaltpf geben. Dille hacken, dazugeben. Mit Salz und einem Spritzer Süßstoff würzen, Deckel drauf, 10 Minuten im eigenen Saft dünsten. Rahm und Joghurt unterrühren, abschmecken. Fischpäckchen aus dem Backrohr nehmen, Rosmarin entfernen, mit ein paar Tropfen Olivenöl beträufeln, mit dem Gurkengemüse anrichten.



Fisch (pro Person):  
1 Lachsfilet à ca. 200 g  
2 geschälte Riesengarnelenschwänze  
1 Knoblauchzehe  
1 Ästchen Rosmarin  
Olivenöl

Für das Gurkengemüse (für 4 Personen):  
2 Salatgurken  
1 Bund Dille  
Salz, flüssiger Süßstoff  
1 Becher Sauerrahm  
¾ Becher Joghurt