

Über-Leb(ens)kuchen. Zimt, Nelken, Piment, Anis und Getreide, gepackt in kleine süße Knöpfe, so mürbe, dass sie im Mund fast zerfallen, ja, das ist guter Lebkuchen. Selten sorgt ein Lebensmittel für solche Gefühlsausbrüche, kaum ein anderer Geschmack ist so an eine Jahreszeit gebunden, wie der Lebkuchen. Ja! Natürlich bietet zwei Sorten – eine klassische sowie Apfel-Zimt – von der traditionellen Lebzelterei Kastner in Bad Leonfelden aus reinsten Bio-Zutaten in essbare Stimmungskanonen verwandelt – Bio-Getreide aus Österreich, ohne chemischsynthetische Spritz- und Düngemittel gewachsen, frei von Aromen und Geschmacksverstärkern. Der Eisenlebkuchen wurde übrigens für Kaiserin Sisi erfunden, damit sie wieder lächeln lernt. Nach zahlreichen Versuchsreihen im Sinne der Lebkuchenforschung dürfen wir behaupten: Es funktioniert.



BIO-TIPP
Lebkuchen-Mousse:
2 Dotter schaumig rühren, 70 g geschmolzene Schokolade unterrühren. 1 Gelatineblatt einweichen, warm auflösen, unterziehen.
1/8 l Schlagobers steif schlagen mit 50 g Lebkuchen (in der Küchenmaschine fein gemahlen) mischen. Mousse in Formen füllen, 4 Std. kühl stellen.

Lesen Sie nächste Woche:
Bio-Kekse



www.janaturlich.at



AM HERD MIT MICHAEL REISECKER

Der Oberösterreicher zieht mit VW-Bus und Brillenkamera durchs Land, seine Begegnungen sind als „Reiseckers Reisen“ im ORF Kulturprogramm zu sehen. Er ist der erste, der mit Rucksack in meiner Küche steht. Und er kocht, bei aller Unkonventionalität, so was richtig G'scheits.

In der Brille steckt eine Kamera. Ist dir das recht, wenn sie mitläuft?“ Das sind die Worte, mit denen Michael Reisecker meine Hand schüttelt, während er mein Haus betritt. Und so in etwa ist es wohl auch, wenn der Dokumentarfilmer für sein Roadmovie „Reiseckers Reisen“ durchs Land tourt und zufällige Begegnungen festhält. Für sein traditionelles, oberösterreichisches Essen wählt Reisecker den Druckkochtopf. „400 Prozent weniger Aufwand für nur zehn Prozent weniger Geschmack“, meint er lässig. Bei seiner Mama würde die Suppe wohl 4-5 Stunden am Herd köcheln. Aufgewachsen in Hohenzell, hat der 35-Jährige beruflich schon vieles erlebt. Nach einem Jahr Tourismusschule in Bad Ischl tauschte er Kochlöffel gegen Schraubenschlüssel und absolvierte



FOTOS: JUERG CHRISTANDL

SCHNIDN & fleisch

¼ Sellerieknolle
1 Karotte
1 Zwiebel
1 EL Butter
250 g Kochfleisch vom Rind
1,5 l Wasser (wenn Druckkochtopf nur 1 l)
5 Pfefferkörner
3 Wacholderbeeren
1 Lorbeerblatt
Prise geriebene Muskatnuss

2 Tassen Knödelbrot
300 g Vollkorn-Dinkelmehl
2-3 Schöpfer Suppe
1 Ei



2 TL Kren
Petersilie
20 g weiche Butter
500 ml Milch
Prise Salz
3 Eier
Butterschmalz
1 Wecken Weißbrot

Für die Suppe Sellerie, Karotte und Zwiebel putzen bzw. schälen, klein schneiden und in 1 EL Butter anschwitzen. Fleisch dazugeben, mit Wasser aufgießen. Die Gewürze zugeben, 1 Stunde im Druckkochtopf (oder 3-4 Stunden im normalen Topf) köcheln lassen. Für die Schnidn alle Zutaten zu einem dicken Tropfteig verrühren. Weißbrot in fingerdicke Scheiben schneiden, durch den Teig ziehen und beidseitig in heißem Butterschmalz backen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Für den Semmelkren Knödelbrot mit heißer Suppe übergießen, rohes Ei, Kren und etwas gehackte Petersilie unterrühren, abschmecken. Je eine Scheibe Fleisch und eine Schnidn in Suppentellern anrichten, mit heißer Suppe samt Gemüse übergießen, mit Schnittlauch bestreuen. Semmelkren und die restlichen Schnidn extra dazu reichen.

eine Kfz-Lehre. Danach studierte er Kunststofftechnik und hatte einen guten Job in der Forschung, was ihn aber nicht davon abhielt, zu kündigen und als Skilehrer zu arbeiten. Auf einem Berg in Neuseeland beschloss er, das eigene Land zu bereisen. Zurück in Österreich, kaufte er sich um tausend Euro und ein Fass Bier einen VW Bus und um 3.000 Euro eine Brille mit eingebauter Kamera. Seit 2009 ist er damit unterwegs: allein, ungeplant und völlig offen für Neues. Er entdeckt dabei vieles, was anderen verborgen bleibt. Skurriles, Absurdes, ganz Normales. „Ich schau aufs Positive. Vorurteile werden dabei immer wieder überholt.“ 1.800 Begegnungen in neun Jahren. Seine Neugierde ist damit noch lange nicht gestillt. „Das Rumpfahnen macht süchtig.“ Die Staffel vier

seiner Reisen gibt's derzeit Dienstagabend, 23.20 Uhr, auf ORF 1. Während das Fleisch unter Druck gart, rührt Reisecker für die „Schnidn“ Dinkelmehl vom Biohof Schusterbauer mit Milch und Eiern in der Küchenmaschine zu einem dicken Tropfteig zusammen. Immer noch trägt er seinen Rucksack am Rücken, was das Gefühl vermittelt, als würde er uns gleich wieder verlassen. Tut er aber nicht. Im Rucksack steckt nämlich die Aufnahmetechnik, fast fünf Kilo schwer. Nach einer Stunde ist das Fleisch weich und die Suppe kräftig und würzig. Die butterschmalzigen „Schnidn“ passen wunderbar dazu. Aus dem übrigen Tropfteig bäckt der Papa von zwei kleinen Mädels noch schnell Palatschinken zur Nachspeise. Inspiriert, satt und zufrieden – dank „Reiseckers Speisen“.

5 fragen

Was würden Sie nie essen? Datteln, Feigen, Bier, Kaffee.

Gibt es einen prägenden Geschmack aus Ihrer Kindheit?

Erdäpfel.

Ihr Lieblingslokal?

Der „Wirt z'Ungenach“ in Ungenach und das Weinhaus Sittl am Lerchenfelder Gürtel in Wien.

Ihr größtes kulinarisches Missgeschick?

Habe in Florida Semmelknödel gekocht – die haben sich verflüssigt.

Welche Speise vermag es, Sie zu trösten?

Süß-Saures – z.B. Soletti in Vanilleeis getaucht. Oder Gurkerln und Keks. Alles, was sich halt so in der Vorratskammer findet. Und Wassermelone!