



Weißes Gold. Bio + glückliche Kühe + Weide + Milch = gut für mich. Diese logische Gleichung versteht sogar der größte Antimathematiker. Milch ist seit Jahrtausenden Sinnbild für Kraft, Gesundheit, Wachstum, für Natur, Ursprünglichkeit und Harmonie. Und das ganz zu Recht. Welche Wunder sie vollbringen kann, hängt vor allem von ihrer Qualität ab. Ja! Natürlich hat sich für den aufwändigsten Weg zum hochwertigsten Produkt entschieden – Bio-Heumilch. Wie z. B. für Martin Haas, Ja! Natürlich-Bio-Bauer aus Überzeugung, der im fruchtbaren Thalgau (Salzburg) Nachhaltigkeit zum obersten Prinzip seiner Landwirtschaft machte. Seine Kühe leben gesund, sie machen all das, was man als Bio-Kuh auf der täglichen To-do-Liste stehen hat: viel frische Luft, Auslauf auf der Wiese und einen gesunden Speiseplan voller Kräuter, Gräsern, Heu und Getreide. So lässt es sich das



BIO TIPP
Die Kuh liefert die Bio-Heumilch, Ja! Natürlich macht daraus noch mehr: Topfen, Frischkäse natur und Kräuter, Gouda, ebenso geräuchert (in Scheiben) und Emmentaler (Scheiben).

Weitere Infos unter <http://blog.janatuerlich.at>

Lesen Sie nächste Woche: Bio-Ziegentopfen



www.janatuerlich.at

delikat ESSEN
heidi.strobl@kurier.at

AM HERD

MIT EVA ROSSMANN

„Fadenkreuz“ – so heißt das neue Buch der Journalistin, Köchin und Krimiautorin. Und weil sie sich bei der Recherche dafür in die vietnamesische Küche verliebt hat, kocht sie Fernöstliches für uns. Mitten im Weinviertel.

In Manfred Buchingers „Gasthaus zur Alten Schule“ in Riedenthal ob Wolkersdorf steht Eva Rossmann seit 13 Jahren regelmäßig am Herd. Für ihren Krimi „Ausgekocht“ wollte die Wahlweinvierlerin damals nur kurz hineinschnuppern ins Wirtshausleben, doch dann ist sie geblieben. Kochen ist für sie die perfekte Ergänzung zum Schreiben. „Ein Buch schreiben dauert ein Jahr und ist eine einsame Sache. In der Küche zählt Teamwork und Schnelligkeit.“

Flott schneidet und hackt die studierte Juristin Jungzwiebelgrün, Knoblauch und Ingwer für den Dip. Statt herkömmlicher Sojasauce rührt sie „Ketjap Manis“ unter. „Die ist eine Spur eleganter.“ Fischsauce, Hoisin Sauce, Sambal Oelek. „Das kriegt alles in exotischen Supermärkten.“ Sie kostet und lächelt zufrieden. Die Sauce soll nicht zu scharf sein. „Die Rollen kann man später Bissen für Bissen würzen.“ In Vietnam stellt man Kräuter und Gewürze dazu auf den Tisch. Die Frische ist es, was Rossmann an der vietnamesischen Küche so fasziniert, und auch die Tatsache, dass nahezu fettfrei gekocht wird.

Zwei Jahre lang recherchierte die Autorin für ihren neuen Roman „Fadenkreuz“, in dem es um die Produktionsbedingungen von Kleidung in Fernost und das Image



REISPAPIERrollen

Reisnudeln mit kochendem Wasser übergießen, ein paar Minuten quellen lassen, abgießen, abschrecken. Für die Sauce alle Zutaten verrühren. Die Schale der Mango mit einem Rohschäler entfernen, das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Salat grob schneiden. Erdnüsse hacken. Paprika in feine Streifen schneiden. Nach und nach je ein Reisteigblatt in kaltes Wasser tauchen, anschließend auf eine saubere Oberfläche legen. Sobald es weich ist (nach 1-2 Minuten), ein wenig von Nudeln, Salat, Mango, Paprika und Erdnüssen im unteren Drittel übereinander häufeln, Ränder einschlagen, zu einer festen Rolle formen. Sauce in kleine Schüsseln verteilen, mit den Rollen anrichten. Eventuell eingelegetes Gemüse und Kräuter dazu reichen.

FOTOS: BARBARA WITTMANN

- 50 g Rice Vermicelli (Reisnudeln)
- Reisteigblätter (16 cm im Quadrat)
- 1 harte Mango
- knackiger Salat (z.B. Salatherzen)
- 1 roter Paprika
- eine Handvoll Erdnüsse

- Für den Dip:
- 3-4 EL Ketjap Manis
 - 1 EL Hoisin Sauce
 - 1 EL Fischsauce
 - eine Prise Salz
 - 1 EL frischer Ingwer, geschält und gehackt
 - 1 TL gehackter Knoblauch
 - 2 EL feingeschnittenes Jungzwiebelgrün
 - ½ TL Sambal Oelek oder ein wenig frische, gehackte Chili

5 fragen

Was würden Sie nie essen? Etwas, wofür ein Tier gequält wurde.

Gibt es einen prägenden Geschmack aus Ihrer Kindheit? Omas gefülltes Hendl in der Oststeiermark.

Ihr größtes kulinarisches Missgeschick? Manfred Buchinger war das erste Mal bei uns zu Gast. Ich habe Sfnato (eine Art Auflauf) gemacht, als ich ihn aus dem Ofen zog, fiel er mir aus den Händen.

Welche Küche der Welt ist Ihnen am liebsten? Momentan die vietnamesische, aber vielleicht auch nur, weil's jetzt für mich neu ist. Es muss jedenfalls immer schnell gehen und frisch sein.

Welche Speise vermag es, Sie zu trösten? Die einfachen Sachen: Erdäpfel.

