



**Fischgründe.**  
In der Monarchie hatte er es zu everybody's darling gebracht, die Wellness-Gesellschaft ließ ihn völlig zu Unrecht in eine ernsthafte Identitätskrise schlittern, doch heute ist er als Bio-Karpfen der neue Schwarm. Der konsequenten Arbeit unserer Bio-Fischzüchter sei Dank, dass wir die über Jahre hinweg gehätschelten Vorurteile versenken durften.

**1.** Er ist fett. Falsch. Für den Waldviertler Bio-Karpfen sind die fetten Jahre vorbei, im Vergleich pendelt er sich bei Rind- oder Schweinefleisch ein. Und er enthält wertvolle ungesättigte Fettsäuren, was das Argument rasch von der Vorurteilsliste auf die Vorteilspalte hüpfen lässt.

**2.** Er grundelt. Das haben Grundfische so an sich, denn sie bearbeiten die Teichböden bei der Futtersuche. Ja! Natürlich Karpfen leben in Bio-Teichen in Ottenstein, Heidenreichstein und Weikertschlag und haben kaum Stress, dafür aber reines Wasser und viel Platz. So dürfen sie langsam wachsen. Gründe genug, die Welle zu machen. Erhältlich bei Merkur.



**BIO TIPP**  
Karpfen polnische Art: Karpfen salzen und pfeffern und im Backrohr bei 225 Grad 7 Min. garen. Sauce: 20 g Mehl in 40 g Butter anschwitzen, mit je 1/4 l Malzbier und Wasser aufkochen. 40 g Brotrinde zugeben, mit 1 Lorbeerblatt und 6 Wacholderbeeren 10 Min. köcheln. 4 EL Rotwein, 40 g Rosinen, 20 g Mandelstifte unterrühren und abschmecken.

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

Lesen Sie nächste Woche: Laurentius Bio-Käse



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

WERBUNG



Erdäpfel mit Butter und eine Flasche Champagner, mehr braucht der Sänger, Schauspieler, Moderator und Entertainer nicht zum kulinarischen Glück. Für uns kocht er ein Stück Rind dazu.

## am herd

### MIT ALFONS HAIDER

Das Ankommen in Alfons Haider's luftiger Dachwohnung im 7. Bezirk – eine reine Überforderung. Der unglaubliche Blick über die Dächer Wiens, der pastellbunte Kugel-Adventkranz, die allgegenwärtigen Elefanten – all das muss einer erst einmal verarbeiten. Seit 30 Jahren sammelt Haider Elefanten aus verschiedensten Materialien. Keramik, Filz, Glas, auch einen aus einer recycelten Getränke-dose finde ich unter den aufgestellten Exemplaren. 3.000 sind es insgesamt, ein paar Hundert schlafen unten, im Keller. Auf den einen pinkfarbenen ist er besonders stolz. „Aus New York, zehn Jahre habe ich danach gesucht.“ Nach einem Glas warmem Wasser – der Gastgeber ist entsetzt über meine Bestellung, glücklicherweise rettet der Fotograf die Situation, indem er vorbereitete Zutaten in der offenen Küche. An die Arbeit. Hände gewaschen? „Ich bin pedant, hab' ich von meinem Vater.“ Die Rindsuppe köchelt schon, Erdäpfel, Fis-

olen, Dille stehen bereit, so, wie's die Mutti immer gemacht hat. Auch die Frittaten für die Suppe hat Haider schon feinsäuberlich geschnitten. „Ich bin wirklich ein Koch, nur hab' ich leider viel zu wenig Zeit.“ In reichlich Butter schwitzt Haider die Zwiebeln an, und dann kommt das ganz Besondere an Muttis Rezept: Zum Binden der Dillsauce zermanschkert Haider zwei mehligte Erdäpfel im Topf. Nur ja kein Mehl! Auf Mehl in Form von Brot verzichtet der Schauspieler im Moment überhaupt ganz, und zwar noch bis zum 24. Dezember. Zwei Mal pro Jahr macht er das, trinkt keinen Tropfen Alkohol und isst kein Brot, und das einen Monat lang. Tut ihm gut, meint er. Am Heiligen Abend, zu später Stunde, wird Haider auch heuer wieder die „Licht ins Dunkel“-Gala moderieren und damit vielen, die alleine sind, angenehme Gesellschaft bieten. Bei ausgezeichnete Suppe und cremigem Gemüse schauen wir hinunter auf Wien. „Wir haben ja keine Ahnung, wie gut's uns geht.“



FOTOS: FRANZ GRUBER

### 5 fragen

- Ihr Lieblingslokal?** Do&Co am Stephansplatz.
- Eine kulinarische Kindheitserinnerung?** Heiliger Abend, ich war 4 oder 5 Jahre alt. Keiner konnte den Weihnachtskarpfen schlachten, am 28. schwamm er immer noch in der Badewanne.
- Was würden Sie nie essen?** Beuschel kommt mir nicht in den Magen.
- Welche Küche der Welt ist Ihnen am liebsten?** Mamas.
- Welche Speise vermag es, Sie zu trösten?** Schokolade.

### RINDfleisch

**K**nochen mit ca. 2 Liter kaltem Wasser zustellen. Wurzelwerk putzen bzw. schälen und dazugeben. Wenn das Wasser kocht, Fleisch einlegen, ca. 90 Minuten köcheln lassen. Erdäpfel samt Schale kochen, dann schälen. Fisolen putzen, 10 Minuten kochen, kalt abschrecken, in 5 cm lange Stücke schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln, in Butter farblos weich dünsten. Gehackte Dille dazu, kurz mitschwitzen. Die beiden mehligten Erdäpfel dazugeben und im heißen Fett mit einer Gabel zerquetschen. Mit 2-3 Schöpfnern heißer Suppe aufgießen. Die speckigen Erdäpfel halbieren oder vierteln, dazugeben. Fisolen dazu, salzen, pfeffern, ev. noch ein wenig Suppe dazu. Rahm mit Crème fraîche glatt rühren, zügig unter das heiße Gemüse rühren, nicht mehr kochen. Fleisch aufschneiden, mit Dillgemüse und Karotten aus der Suppe anrichten.



- 1 kg mageres Meisel Rindsknochen
- 1 Bund Wurzelwerk
- 2 große, mehligte Erdäpfel
- 1/2 kg speckige Erdäpfel
- 1 Becher Crème fraîche
- 1/2 Becher Sauerrahm
- 2-3 EL Butter
- 400 g Fisolen
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Bund Dille
- Salz, Pfeffer



Genuss & Leidenschaft

### Festtags-Gansl

mit Weidegänsen aus der Genussregion Südburgenländische Weidegans. Das zarte, schmackhafte Fleisch der Weidegänse wird schonend, per Hand zu feinen Rillettes verarbeitet und mit erlesenen Gewürzen verfeinert. Genießen Sie das köstliche Rillettes mit einem Stück knusprigen Brot und einem guten Glas Wein.

### Festtagsgenuss der Extraklasse!

Diese und weitere Spezialitäten sind im ausgewählten Einzelhandel sowie direkt in der Hink-Manufaktur und im Online-Shop unter [www.hink-pasteten.at](http://www.hink-pasteten.at) erhältlich.

