



Grünes Licht. Ein Supermarkt ist ziemlich super, sonst würde er anders heißen. Aber manchmal ist es einfach befriedigend, in ein selbst gezogenes Radieschen zu beißen. Richtig erbaulich, sozusagen. Ja! Natürlich bietet nun mehr als 40 Neuzugänge für das Gemüsebeet, Balkon-Gärten und für die Fensterbankerl-Flora. Längst vergessene Samensorten bringen Licht in die dunklen Ecken unserer Speisekammern: von der mexikanischen „Minigurke Melothria“ und „Litschi-Tomaten“ über „Brasilianischen Samtpfirsich“ bis hin zu „Schmuckkörbchen-Blumen Cosmea“. Das Einzige, was man investieren muss, ist ein bisschen Zeit. Das Ergebnis stellt den Aufwand in den Schatten – köstlich, hausgemacht, bio. Das Saatgut stammt ausnahmslos aus biologischer Landwirtschaft und hat in seinem Stammbaum nur Pflanzen aufzuweisen, die ohne chemisch synthetische Spritz- und Düngemittel und ohne Gentechnik groß geworden sind. In diesem Sinne: Ab ins Beet!



BIO TIPP Jetzt ist die richtige Zeit, um Stecklinge zu ziehen. Dafür braucht man nur einen Topf, passende Bio-Erde, Bio-Samen, Wasser und etwas Geduld. Mit den Samen der gewachsenen Ja! Natürlich-Pflanzen kann man übrigens gleich in die nächste Pflanz-Runde ziehen.

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

Lesen Sie nächste Woche: Bio-Dinkelpizza Spinat & Feta



www.janaturlich.at



Am herd

MIT SILVIA SCHNEIDER

Ab Dienstag begleitet die Moderatorin Sterne- und Hobbyköche im neuen TV-Format „Game of Chefs“ auf VOX durch spannende Kochschlachten. Bei uns geht's gemütlicher zu.

Gerade aus Berlin gelandet, ist Silvia Schneider ein wenig k.o., als sie bei mir ankommt. Ein Dreh dort, einer da, viel ist sie unterwegs im Moment, die zarte junge Linzerin. In Wien hat sie nur eine kleine Garconniere, deswegen kocht sie lieber bei mir. Während sie das Schweinefleisch auspackt, wird sie ein wenig unsicher. „Schwein. Kocht man das heute überhaupt noch?“ Ja, sind wir uns einig. Backrohr aufdrehen, Erdäpfel schneiden. Das Rezept stammt von einer lieben Freundin, und seit sie es bei ihr kennengelernt hat, kocht Silvia es immer wieder, obwohl: „Es wird nie wieder so gut sein wie bei der Julia.“ Mit Kochen beschäftigt hat sich die Moderatorin, die sich ansonsten auf Puls 4 und LT1 mit ernsthafteren Themen befasst, während der vergangenen Wochen sehr intensiv. Sie schwärmt von den Dreharbeiten für die zwölfteilige Show „Game of Chefs“, die ab kommendem Dienstag auf VOX ausgestrahlt wird. Drei Profiköche – Christian Lohse, Holger Boddendorf und Christian Jürgens – suchen dabei das beste Kochtalent Deutschlands. „Spannend, faszinierend. Emotion pur. Wir haben gefiebert bis zum bitteren Ende.“ Wer von den Kandidaten gewonnen hat, verrät sie natürlich nicht. Inzwischen ist Silvia bei der heikelsten Phase ihres Rezepts angekommen: Speck auflegen. Ganz exakt, Scheibchen um Scheibchen. Kräuter drauf, das Fleisch in die Mitte, dann zuklappen. Geschafft. „Ein Meisterwerk.“ Aufgewachsen in Linz, besuchte die 32-Jährige nach der Matura eine Schauspielschule in Hamburg und neben diversen Engagements absolvierte sie dann auch noch ihr Jus-Studium. An Ehrgeiz mangelt es der hübschen Frau mit polnischen Wurzeln also offensichtlich nicht. Nachdem sie das „Wickelkind“ in der Pfanne angebraten und danach ins Rohr verfrachtet hat, macht sie das, was sie am wenigsten mag: Schnittlauch schneiden. „Das kann ich einfach nicht.“ Die Sauerrahmsauce salzt sie kräftig. „Wir san ja verliebt.“ Seit zwei Jahren ist Silvia mit dem Sänger Andreas Gabalier zusammen. „Für ihn koch ich vor. Er kriegt eine Riesenportion faschierte Laberln.“ Ein Blick ins Backrohr. „Wir lassen's no a bisserl.“ Wie lang? „Nach G'fühl.“ Zum guter Letzt ist der Speck kross, das Fleisch perfekt rosa, die Sauce würzig, aber nicht versalzen und alles ganz entspannt.

FOTOS: JEFF MANGIONE

SCHWEINSLungenbraten

Backrohr auf 190°C schalten. Backblech mit Alufolie auslegen. Erdäpfel waschen und in Spalten schneiden. Fenchel waschen, harte Blattansätze wegschneiden, Grün beiseitelegen, Knolle in Spalten schneiden. Paprika längs in Streifen schneiden. Gemüse am Backblech verteilen, mit Öl beträufeln, salzen, ins Rohr schieben. Den Speck dicht überlappend auf einem Brett auflegen, salzen, pfeffern, mit Oregano, Salbei und Rosmarin bestreuen, gepressten Knoblauch darauf verteilen. Den Lungenbraten zart salzen, mittig auf den Speck legen. Speck von beiden Seiten über das Fleisch klappen, mit Zahnstochern feststecken, Enden einschlagen. Ein wenig Öl in einer großen Pfanne erhitzen, das Fleisch darin rundherum knusprig anbraten. Dann aus der Pfanne heben und zum Gemüse aufs Blech legen, den entstandenen Saft aus der Pfanne drüberleeren. Im Rohr ca. 15 Minuten fertigbaren. Sauerrahm in einer Schüssel glatrühren, salzen, pfeffern, Schnittlauch unterrühren. Das Fleisch in dicke Scheiben schneiden, mit Gemüse und Sauce anrichten, mit gehacktem Fenchelgrün bestreuen.



- 3-4 Ofenkartoffeln
- 1 Fenchelknolle
- 1 roter Paprika
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 Schweinslungenbraten (ca. 500 g)
- 150 g Bauchspeck (dünn geschnitten)
- Oregano, Salbei, Rosmarin
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Becher Sauerrahm
- Schnittlauch



5 fragen

Ihr Lieblingslokal? Das Pöstlingberg Schlössl und die Donauwirtinnen, beides in Linz.

Gibt es einen prägenden Geschmack aus Ihrer Kindheit? Die gefüllten Paprika von der Linzer und der Topfenkuchen von der polnischen Oma. Und die Mohnflesserl, die der Opa aus der Bäckerei geholt hat.

Was würden Sie nie essen? Nix.

Ihr größtes kulinarisches Missgeschick? Meine ersten Spaghetti für Bruder und Vater. Die beiden waren Tennis spielen, verspäteten sich, das Wasser war verdampft, die Nudeln klebten am Topfboden.

Welche Speise vermag es, Sie zu trösten? Keine Speise. Tee macht alles gut.