

# AM HERD

MIT DEN SIEBERBRÜDERN

Die Ruderer Bernhard und Paul Sieber werden Österreicher bei den Olympischen Spielen in Rio vertreten, und ihre Chancen auf eine Medaille stehen gut. Perfekt durchdacht und getaktet ist ihr Auftritt in meiner Küche: ein Wirbelwind in zwei Gängen.



Gemeinsam dürfen die beiden Leichtgewichts-Ruderer vor einem Wettkampf nicht mehr als 140 Kilo auf die Waage bringen. Hier geht es um perfekte Abstimmung: „Genauso wie Rudertechnik lernen wir Gewichtsmanagement.“ Hat der eine ein paar Gramm mehr, muss der andere weniger haben. „Da musst du dich zwangsläufig mit Ernährung beschäftigen.“ Und so haben beide begonnen, selbst zu kochen. Wie nach einem Startschuss legen die Brüder los. Während Bernhard (26) flott und nach Gefühl einen Germteig zusammenknetet, wiegt Paul (23) die Zutaten für sein Schokodessert genau ab. Töpfe, Pfannen, Mixer fliegen durch die Küche. Zucchini würfeln, Cham-

pignons putzen. „Wenn ich was nicht leiden kann, dann wenn Gemüse nicht gleich groß geschnitten ist.“ Zucchini und Champignons dampft Bernhard über einem Rest vom Spargel-Kochwasser, und zwar mit Hilfe eines Stücks Alufolie. „Keep it simple“ meint er nur. Und: „Meistens wird's am besten, wenn ich nicht weiß, was es wird.“ Zehn bis zwölf Trainingseinheiten absolvieren die beiden derzeit pro Woche, meist auf der neuen Donau zwischen Steinsporn- und Walulisobrücke. Zu viel mehr als zum Rudern, Kochen, Essen und Schlafen kommen sie jetzt, in Zeiten des Countdowns für die Olympischen Spiele in Rio, selten. Eine Goldmedaille ist möglich, so die Einschätzung von

Experten. Bernhard: „Das ist eine ganz spezielle Form von Team im Boot. Wenn nur einer gut rudert, dann kann er gar nichts erreichen.“ Während die Teigfladen im Backrohr bräunen, brät Bernhard den Fisch und rührt nebenbei eine Kräuter-Buttersauce dazu. Pauls Schkomasse rastet inzwischen im Kühlschrank. Alles perfekt getaktet. Der Rucola wird nach portugiesischer Art nur mit Olivenöl, Honig und ein wenig Zitronensaft mariniert, Gojibeeren bringen Geschmack und Vitamin C. Fertig. Einmal mehr bin ich völlig verblüfft von der Begeisterung, dem Ernährungsbewusstsein und vom Können der jungen Generation.

## heilbutt & SPARGEL ...

250 g Mehl mit Hefe und einer kleinen Tasse warmen Wassers verrühren, 1-2 EL Olivenöl dazugeben. Weiterrühren, bis sich der Teig vom Topfboden löst. Herausnehmen, kurz durchkneten, beiseite stellen. Spargel im unteren Drittel schälen, kurz überkochen, aus dem Sud heben, abschrecken. Champignons und Zucchini in gleich große Würfel schneiden, ein paar Zweige Thymian dazulegen, über Spargeldampf ca. 10 Minuten garen, dann in Olivenöl schwenken und mit Salz und Kümmel würzen.

Germteig in 4 Portionen teilen, mit den Händen zu dünnen Fladen formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Die Fladen mit Crème fraîche bestreichen, je 3 Spargelstangen drauflegen, pfeffern, salzen, Zwiebelringe darauf verteilen, etwas Olivenöl drüberträufeln, Teig leicht zusammendrücken. Im 200°C heißen Ofen ca. 10



Minuten backen, dann je ein Blatt Schinken drauflegen, kurz fertig backen. Fisch mit Zitronensaft und Pfeffer würzen, in Mehl wenden, in einer Mischung aus Rapsöl und Butter beidseitig braten. Für die Sauce 80 g Butter schmelzen, mit gehackter Petersilie und Sesam-Gewürz verrühren. Für den Salat Rucola mit einer Hand voll Gojibeeren bestreuen, mit einer Marinade aus Olivenöl, Honig und Zitronensaft vermischen.

### FÜR DIE HAUPTSPEISE:

- Dinkelmehl
- 1 Packert Trockenhefe (9 g)
- 250 g grüner Spargel (12 Stangen)
- 6-7 braune Champignons
- 2 kleine Zucchini
- Frischer Thymian
- Crème fraîche
- 1 rote Zwiebel
- 4 Scheiben Rohschinken
- 300 g Heilbutt
- Butter, Olivenöl, Rapsöl
- Salz, Pfeffer, gemahlener Kümmel
- Zitronensaft
- 150 g Rucola
- Gojibeeren, Honig
- 1 Bund Petersilie
- Sesam-Pfeffer-Gewürzmischung

### ... & schokoKUCHEN

Schokolade zusammen mit der Butter im Wasserbad schmelzen. Eier und Dotter mit dem Zucker cremig mixen, Schokolade einrühren, Mehl unterheben. Förmchen mit Butter ausstreichen, mit Zucker bestreuen, Masse einfüllen und bei 200°C ca. 12 Minuten backen. Stürzen, anzuckern.

- ### FÜR DIE NACHSPEISE:
- 100 g Butter
  - 100 g Schokolade
  - 100 g Zucker
  - 100 g Dinkelmehl
  - 2 ganze Eier
  - 2 Dotter



FOTOS: GERHARD DEUTSCH



## 5 fragen

- Was würdet Ihr nie essen?** Bernhard: ein ganzes Hendl mit Knochen. Paul: Lakritze.
- Gibt es einen prägenden Geschmack aus Eurer Kindheit?** B: Erdbeercombino. P: Omas Palatschinken.
- Euer Lieblingslokal?** Die Lokale am Beginn der Praterstraße: Mochi, Ansari und so. Und Huths „Da Max“.
- Welche Küche der Welt ist Euch am liebsten?** B: Die portugiesische. P: Die orientalische.
- Welche Speise vermag es, Euch zu trösten?** B: Eine richtig gute Pizza. P: Alles mit Schokolade.



**Heumilch**  
EINFACH URGUT.

**Heumilch wird seit Jahrhunderten im Einklang mit Natur und Mensch gemacht.**

**Deshalb wurde sie jetzt als „garantiert traditionelle Spezialität“ ausgezeichnet.**

Besuchen Sie die Ausgezeichneten auf [www.heumilch.at](http://www.heumilch.at)


