

Rundruf. Preisfrage: Wie heißt die größte Beere der Welt? Nein, keine mutierte Erdbeere oder eine wild gewordene Ribisel – es ist der Kürbis. Viele Jahre lang wurde die Delikatesse verkannt, seit einiger Zeit feiert sie jedoch ihre kulinarische Wiederauferstehung. Und das aus gutem Grund: Es gibt dermaßen viele Sorten und Geschmacksrichtungen, dass einem nicht langweilig wird und man mit einem bisschen Experimentierfreude das Maximum aus der Riesenbeere herausholen kann. Die Ja! Natürlich Kürbis-Vielfalt kommt aus Nieder- und Oberösterreich, wo sie ganz und gar nach biologischen Richtlinien wachsen darf – frei von Gentechnik und chemisch-synthetischen Spritzmitteln, mit Handarbeit und ausgeklügelter Fruchtfolge. Jetzt kann man sich mit der Kürbis-Vielfalt wie Hokkaido, Spaghetti, Butternuss, Stripetti, Baby Bear und Blue Ballet austoben. Denn Kürbisse sind auch gefüllt, gegrillt, überbacken sowie in Kuchen und Ragouts ein absoluter kulinarischer Gewinn.



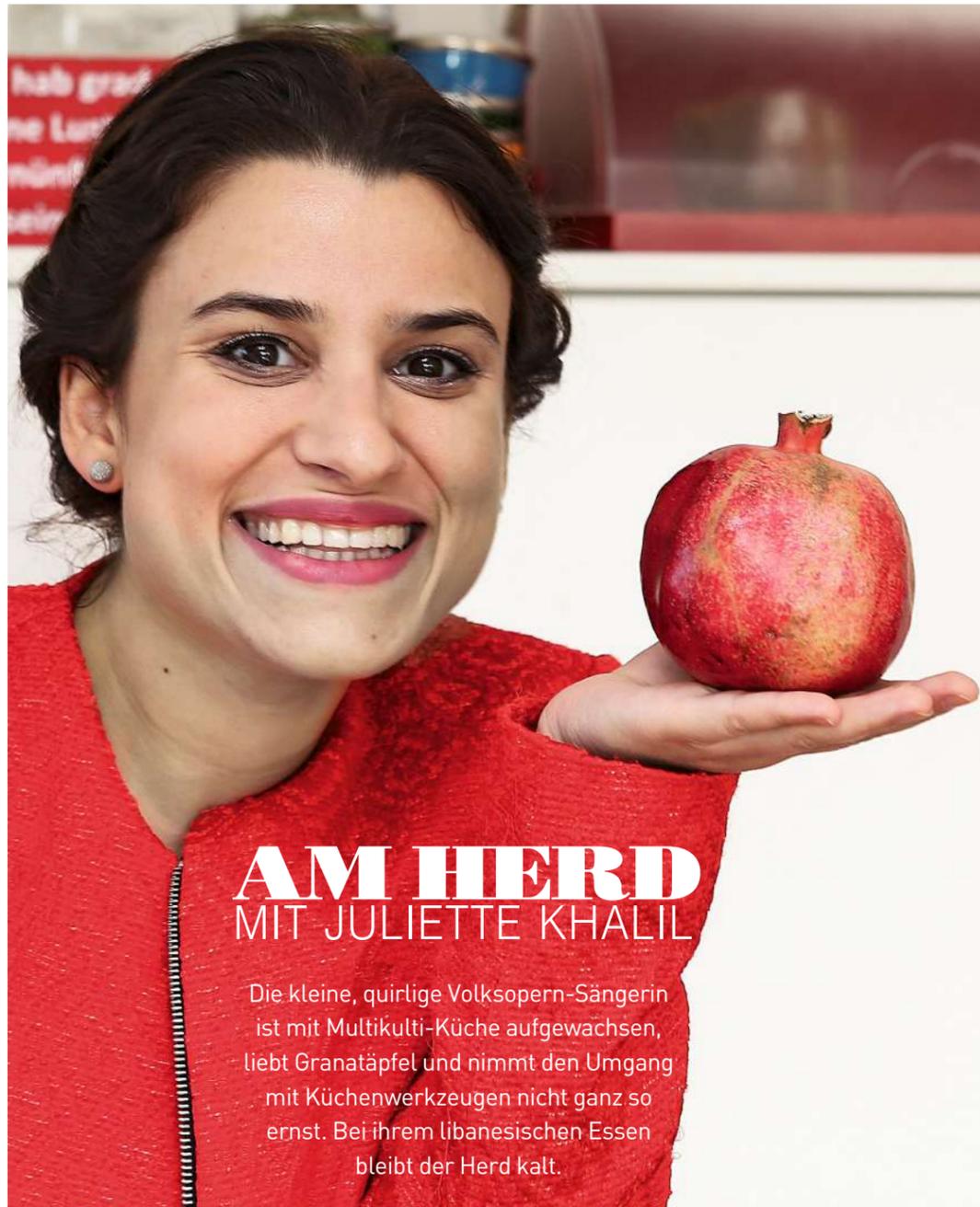
BIO-TIPP
1 Hokkaido-Kürbis waschen und aushöhlen. 400 g Rinderfaschieretes mit einer gehackten Zwiebel anbraten, salzen, pfeffern, mit 3 EL Petersilie, 1/8 l Obers und 100 g ungesalzene Cashewkernen mischen. In den Kürbis füllen und bei 180 °C Ober- und Unterhitze 30 Minuten backen.

Um ein Video mit einem Bio-Kürbisbauern zu sehen, die Seite mit der Gratis-App „Shortcut Reader“ scannen

Lesen Sie nächste Woche: Bio-Apfel



www.janaturlich.at



AM HERD MIT JULIETTE KHALIL

Die kleine, quirlige Volksopern-Sängerin ist mit Multikulti-Küche aufgewachsen, liebt Granatäpfel und nimmt den Umgang mit Küchenwerkzeugen nicht ganz so ernst. Bei ihrem libanesischen Essen bleibt der Herd kalt.

Zwischen ihren Proben an der Wiener Volksoper wirbelt Juliette Khalil samt Einkaufssackerl bei meiner Tür herein. Geprobt wird derzeit für „Pinocchio“, Juliette in der Hauptrolle, Premiere ist am 19. November.

Als Tochter libanesischer Einwanderer wuchs die Sängerin im 10. Bezirk auf: „Da, wo man das richtige Leben lernt.“ Schnitzel ist ihr ebenso vertraut wie orientalisches Essen. Flott misst sie ein wenig vom original libanesischen Bulgur in ein Glas und füllt es mit Wasser auf. Mit den Worten „jetzt rühr ich ein bissi um“ steckt sie den Finger rein und vermischt die Zutaten. Während der Bulgur quillt – ob kaltes oder warmes Wasser ist übrigens egal – schneidet sie mit dem Käsemesser die für die libanesischen Küche so typischen Tomaten.

Schon mit neuneinhalb stand die 26-Jährige mit dem Kinderchor der Wiener Staatsoper auf der Bühne, damals sang sie bei „La Bohème“ mit. „Jedes Mal am Ende des Stückes musste ich weinen, weil es mich so berührte.“ Nervös war sie nie. „Bühnenpräsenz hat man, oder man hat sie nicht. Aber Sicherheit kann man lernen.“ Schon während der Schulzeit studierte Juliette nebenbei Gesang. Weil ihr klassischer Gesang später aber zu langweilig wurde, absolvierte sie parallel dazu eine Musical-Ausbildung: „Man muss dafür brennen und es lieben, sonst packt man das nicht auf Dauer.“

Mit „Ich liebe Granatäpfel“ schneidet die 154 cm kleine Sängerin die schöne rote Frucht an. Die Kerne, die kreuz und quer durch die Gegend springen, sammelt sie ein und wirft sie in die Schüssel. Dann quetscht sie den Saft der Zitrone mit den Händen in den Salat. Alles mit unglaublicher Leichtigkeit. Flugs füllt sie die Salatblätter, fertig ist die erfrischende Vorspeise. Ein buntes Vogerl, diese junge Frau – „aber eher ein Kolibri als ein Strauß.“

BULGUR-SALATSchiffchen

- 50 g Bulgur
- 4 Paradeiser
- 1 großer Bund Petersilie
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Granatapfel
- 1 Zitrone
- Olivenöl, Salz
- 2 Salatherzen



Bulgur mit Wasser bedecken und quellen lassen. Paradeiser klein würfeln. Zwiebel schälen, klein schneiden. Petersilblättchen abzupfen, fein schneiden. Paradeiser, Zwiebel und Petersilie in einer Schüssel vermischen, Bulgur abgießen und drunterheben. Mit einem Schuss Öl, dem Saft der Zitrone und mit Salz würzen. Granatapfelkerne auslösen, untermischen. Salatblätter vom Kopf lösen und waschen, jeweils 1-2 EL von der Masse draufsetzen. Die Blätter sternförmig auf einem Teller anrichten, mit den Händen essen.

5 fragen

Was würden Sie nie essen? Artischocken. Hatte mal eine Lebensmittelvergiftung, nachdem ich welche gegessen hatte.

Gibt es einen prägenden Geschmack aus Ihrer Kindheit? Kamillentee. Ich war ziemlich oft krank.

Ihr größtes kulinarisches Missgeschick? Das erste Essen für meinen Freund. Ich fragte extra nach, ob er Shrimps mag und kochte dann Tortellini mit Tomatensauce und Shrimps. Aber: Er isst keine Tomaten!

Welche Küche der Welt ist Ihnen am liebsten? Die japanische, italienische, libanesischen, österreichische ... mein Bauch lässt alles rein.

Welche Speise vermag es, Sie zu trösten? Eiscreme im Sommer, Rooibos Tee mit Milch im Winter.

