

Korn-Kraft. So sehr wir unsere fortschrittliche Welt schätzen, umso mehr rühren uns kleine Zeitreisen in Urgroßvaters Zeiten. Es ist wohl das Urtümliche, dem wir Vertrauen schenken wollen, das Echte, Reine, Bewährte. Im Falle des Ja! Natürlich Vollkornmehls der Rannersdorfer Bio-Steinmühle in Niederösterreich völlig zu Recht. Die Steinmüllerei war des Müllers täglich Brot, ein Verfahren, das die Technik erfolgreich verdrängte und auf deren Vorteile man sich heute wieder besinnt. Das in Österreich einzigartige Projekt ist dem Pioniergeist von Neugierde und dem Willen zu stetiger Produktverbesserung zu verdanken: Das Getreide wird in 3 Mahlvorgängen zwischen Steinen gemahlen. So schonend und ohne Hitzeentwicklung, dass Keimling, wertvolle Vitamine und Mineralstoffe im Mehl besser erhalten bleiben. Das Bio-Steinmehl kann mehr und liefert Korn für Korn Geschmack, Gesundheit und Nachhaltigkeit. Wahrer Fortschritt liegt manchmal im Blick zurück.



BIO TIPP Hasentorte: Backofen auf 180 Grad vorheizen. 6 Bio-Eier trennen. Dotter mit 75 g Zucker, 1 Prise Salz und geriebener Schale 1 Zitrone schaumig schlagen. Eiklar mit 125 g Zucker steif schlagen. 250 g Karotten schälen, reiben, mit 300 g gemahlener Mandeln und 100 g Bio-Vollkornmehl mischen. Eigelb- mit Karottenmasse verrühren, Schnee unterheben, 50 Min. in einer Springform backen.

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

Lesen Sie nächste Woche: Bio-Eier



www.janaturlich.at



AM HERD

MIT ARMIN THURNHER

Der Chefredakteur der Wiener Stadtzeitung „Falter“ kommt zum Entspannen zwischendurch auf Besuch in meine Küche und kocht Xibergerisches.

Telefonisch gehen wir die Zutaten durch. Griffiges Mehl, Eier, Butter, Öl, alles im Haus. Erst danach fällt mir ein: keine Milch da. Schicke schnell ein SMS. Armin Thurnhers Antwort: „Brauch ma keine, ist für Kälber ;-). Kurz darauf kommt der gebürtige Vorarlberger mit DEN vier Original-Käsen für seine Spätzle direkt aus der Stadt. „Der Mehl am Graben ist schon ein Segen für die Menschheit.“ Sogar den quargelartigen „Surakäs“ mit dem topfigen Kern hat er dort bekommen. Ohne den salzigen Rässkäse ginge es gar nicht, zur Not würden Räss- und Bergkäse für die Kässpätzle reichen. Aber eben nur zur Not. Dieser Mann versteht was vom Kochen. „Thurnher auf Rezept“ heißt sein Buch, das er 2010 veröffentlichte. Rezepte, Lebensmittel, Hintergrundgeschichten. Alles mit Bodenhaftung und rundum lesenswert. „Es ist viel Gschisti Gschasti bei der Kocherei, das muss man ja schon sagen.“ Wasser zustellen, Salat schleudern. Der Teig für die winzigen Spätzle ist erst ganz zum Schluss dran. „Der Witz ist, dass er nur leicht vermischt wird.“ Das Weiß und Gelb der Eier soll noch unterscheidbar sein. Statt der Milch kommt etwas kaltes Wasser rein. Dann streicht er die zähe Masse sofort durch seinen mitgebrachten Spätzlehobel ins sprudelnde Wasser. „Jetzt kochen die Burschen auf.“ Rausfischen. Beim Abtropfen ist er bewusst schlampig, rührt dann sogar noch einen Schöpfer vom salzigen Kochwasser unter die Käse-Spätzle-Mischung. Dabei seien sich aber selbst die Vorarlberger nicht einig. „Ich bin ein Anhänger der Feucht-Schule.“ Der Käse beginnt sich appetitlich zu ziehen, die Konsistenz ähnelt der eines Risottos. Fertig. Pfeffer kann's gar nicht genug sein. „Das Ziel ist es, zu viel zu machen und das dann am nächsten Tag knusprig zu braten.“ Und das mache ich dann auch, als der Herr Chefredakteur wieder in die Stadt entschwinden ist. So gut!

FOTOS: GERHARD DEUTSCH, HEIDI STROBL

KÄS SPÄTZLE

Backrohr auf ca. 80°C schalten, ofenfeste Schüssel reinstellen. Käse grob reiben und vermischen. Reichlich Wasser in einem großen Topf zustellen, salzen. Zwiebel schälen, in Ringe schneiden, in Mehl tauchen, in heißem Öl knusprig braun frittieren. Mehl in eine Schüssel geben, Eier reinschlagen, salzen, nur ganz zart und schnell vermengen, mit etwas kaltem Wasser auf die richtige Konsistenz bringen. Sofort mit einem Spätzlehobel ins kochende Wasser streichen. Sobald sie an die Oberfläche steigen, abwechselnd Spätzle und Käse in die vorgewärmte Schüssel schichten. Einen Schöpfer Kochwasser dazugeben, durchrühren. Noch kurz ins Rohr stellen, flüssige Butter drüberleeren. Mit den Zwiebelringen servieren, dazu grüner Salat.

je ca. 60 g von:
Rässkäse
Mischlingskäse
Bergkäse
Surakäs (Sauerkäse)
250 g griffiges Mehl
Salz
2 Eier
1 große Zwiebel
Öl, ca. 50 g Butter
kaltes Wasser
Pfeffer

5 fragen

Wo kaufen Sie am liebsten ein?

Drei Plätze im ersten Bezirk: Böhle (Wollzeile), Cornelius (Zedlitzgasse), Buongustai (Singerstraße).

Welche Küche der Welt ist Ihnen am liebsten?

Die italienische. Und die (moderne) österreichische.

Was würden Sie nie essen? Hirn von lebenden Affen und so Sachen.

Ihr größtes kulinarisches Missgeschick?

Kalbsfilet mit Niedrigtemperatur in Butter gegart. Nach Wolfram Siebecks Rezept sollte die Butter leicht blubbern. Das Fleisch war erst zu Mitternacht fertig und alle waren betrunken.

Welche Speise vermag es, Sie zu trösten?

Karamellcreme. Karamell in allen möglichen Varianten.



wein DER WOCHE

WEINVIERTEL DAC KLASSIK 2012, WEINGUT CHRISTOPH BAUER, Jetzelsdorf

Kaum ist der Frühling da, folgt eine Weinpräsentation der anderen. Letztes bei der „Weinviertel DAC Verkostung“ in der Hofburg gefiel uns unter vielen guten Veltlinern der von Christoph Bauer besonders gut. Ein Klassiker mit klarer Struktur und mehr Würze als weicher Frucht. Fein für erste Picknicks und zum Osterschinken.

5,50 € ab Hof, Jetzelsdorf 49, www.bauerwein.at

Lagerung: bis 2015
Trinktemperatur: 10°C
Alkohol: 12,5 % vol



Die GUSTO GEBURTSTAGS-AUSGABE

Nur GUSTO macht Gusto

Süße 30!

Kein Geburtstag ohne Torte

Himbeer-Balsamico-Torte von Meisterpatissier Herwig Gasser.

Haubenküche für zuhause

4-Gänge-Menü aus Österreichs bestem Restaurant, dem Steirereck.

Großes Geburtstagsgewinnspiel

Preise im Gesamtwert von über € 16.000 warten auf Sie.

www.gusto.at

Jetzt **NEU** in Ihrer Trafik!