

Ölstand. Ja, der Olivenbaum ist kein unbeschriebenes Blatt. Die Essenz seiner Früchte wird als magische Wunderwaffe für Gesundheit und Schönheit gepriesen. Obendrein schmeckt es einfach herrlich. Doch die Folge eines Booms, so gerechtfertigt er auch sein mag, ist oft, dass die Nachfrage in keiner Relation mit dem Angebot steht und dadurch manchmal die Qualität etwas hinterher hinkt. Umso erfreulicher ist es, wenn es zuverlässige Öl-Quellen gibt: Ja! Natürlich füllt grünes Gold aus Griechenland in Flaschen – pur, konzentriert, mit dem typisch fruchtig-grasigen Geschmack. Die Oliven der traditionellen Sorte Koroneiki dürfen in den Regionen Messenien und Lakonien am Peloponnes ihr Aroma unter griechischer Sonne entfalten, und das ohne Einmischung von chemisch-synthetischen

Spitz- und Düngemitteln. Bei maximal 27 Grad werden sie dann in kleinen, nahen Mühlen kalt extrahiert, was die wertvollen Inhaltsstoffe bewahrt und landen schließlich bei uns mit dem Premium-Gütesiegel „Natives Olivenöl extra“ im Regal. Und das geht uns runter wie Öl.



BIO TIPP Bio-Zitronenöl: Die Schale von zwei Bio-Zitronen vorsichtig von der Frucht schneiden (ohne die weiße Schicht), oder mit einem Zestenreißer ablösen. In eine Flasche geben. 0,75 l Ja! Natürlich Olivenöl auf 60 Grad erhitzen, in die Flasche zu den Bio-Zitronen geben und verschlossen 72 Stunden rasten lassen.

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

Lesen Sie nächste Woche: 20 Jahre Ja! Natürlich



www.janatuerlich.at



Am Herd MIT ERWIN PRÖLL

Niederösterreichs Landeshauptmann kocht nie.

Nur für uns schlägt er zehn Weinviertler Eier in die Pfanne.

Bei einem Herbstfest im Museumsdorf Niedersulz stelle ich Erwin Pröll vor großer Runde die wichtige Frage: „Sie wollen ja nicht mit mir kochen, oder?“ Er lacht. „Wenn, dann eine Eierspeis.“ „Passt!“ Die spontane Zusage vor Publikum greife ich sofort auf. Und so kommt der Niederösterreichische Landeshauptmann wirklich eines Tages mit zwei Mann Begleitung bei meiner Tür herein, drückt mir einen wunderschönen blau-gelben Blumenstrauß in die Hand, begrüßt liebevoll meinen Magyar-Vizsla-Rüden Max, packt Weinviertler Kernöl, Veltliner vom Neffen Andreas und einen 3 kg Laib Großweikersdorfer Brot aus und bindet sich die Schürze um.

Gekocht hat Erwin Pröll schon ewig nicht. Als Jugendlicher, wenn er aus der Schule kam und niemand zu Hause war, schlug er sich ab und zu ein paar Eier in die Pfanne. Das war's. Mehr war auch nie nötig. „Meine Frau kocht wirklich gut. Das ist eine glückliche Fügung.“ Außerdem meint er: „Wenn ich merke, es kann jemand was besser als ich, dann lass ich's bleiben.“

10 Eier für uns fünf, beschließen wir. Pröll schlägt sie gewissenhaft auf, putzt die Eiweißreste mit den Fingern aus der Schale. „Das ist ländliche Sparsamkeit.“ In zwei Pfannen und reichlich Öl brät er die verquirlten Eier, nicht ohne den letzten Rest aus der Schüssel hineingetropt zu haben. „Jetzt hätt' meine Mutter eine Freud.“

Die Eierspeis geht an den Rändern mustergültig auf. „Taktieren tu ich in der Politik, nicht beim Kochen.“ Das grüne Kernöl gibt ihr den letzten Schliff. „Schaut's euch des an. Ein Kunstwerk, oder?“ Drei Kreuzerln auf den Laib Brot, dann wird gegessen. Mit „Des nimm da du, Chef“, verzichtet einer von Prölls Mitarbeitern rücksichtsvoll auf das letzte Stück.

„Danke, danke, danke ... Sie haben mir zu einem unglaublichen Erfolgserlebnis verholfen! Ich durfte erstmals in meinem Leben für andere UND mich kochen ... Hurra! Alle leben noch!“ steht jetzt in grüner Tinte in meinem Gästebuch.

FOTOS: FRANZ GRUBER, HEIDI STROBL



EIERSPEIS MIT KERNÖL

Eier aufschlagen und verquirlen. Reichlich Rapsöl in zwei Pfannen erhitzen, jeweils die Hälfte der Eiermasse hineinfließen lassen. Bis zum gewünschten Härtegrad stocken lassen. Mit Kernöl beträufeln, salzen, die gerösteten Kürbiskerne drüberstreuen.

10 Eier
Rapsöl
Salz
Kürbiskernöl
geröstete
Kürbiskerne

5 fragen

Ihr Lieblingslokal? Der Brandlhof in Radlbrunn und das Restaurant Galerie in St. Pölten.

Gibt es einen prägenden Geschmack aus Ihrer Kindheit?

Mutters Mohnstrudel, den gab's immer freitags.

Was würden Sie nie essen?

Würmer.

Welche Küche der Welt ist Ihnen am liebsten?

Die italienische.

Welche Speise vermag es, Sie zu trösten?

Branzino in der Salzkruste.



wein DER WOCHE

EISENBERG DAC RESERVE 2011, TOM WACHTER, Deutsch-Schützen, Burgenland

Die kulinarische Winzer-Großfamilie Wachter-Wiesler bürgt für Qualität bei essen, trinken, schlafen. Toms Blaufränkisch DAC Reserve: feines Tannin, zart rauchige Noten, kräuterwürzig – einfach gut. Ein vielseitiger, eleganter Speisenbegleiter. 12 € ab Hof, www.kekfrankos.at

Lagerung: bis 2018
Trinktemperatur: 14-16°C
Alkohol: 13 % vol

NUR GUSTO MACHT GUSTO



JETZT
NEU!

So isst Fasching!

Partyrezepte! Raffinierte Snacks, Desserts & Drinks.

Heimischer Fisch! Saibling, Waller & Zander.

Zitrusfrüchte! Unwiderstehliche Variationen.



Jetzt auch als ePaper!

