



Biorientalisch. Abgesehen von ihrem Namen, umgibt die Kichererbsen eine eher unscheinbare Aura. Leider hat sie absolut nichts mit Kichern zu tun, so gerne wir das auch glauben möchten, sondern vielmehr mit den alten Römern, die mit ihrer Bezeichnung für Erbsen „cicer“ nachhaltig für „Erbsenerbsen“ sorgten. Mit köstlich fernöstlich könnte man die Mischung aus pürierten Kichererbsen, Sesampaste, Öl und Gewürzen auf den Punkt bringen, Ja! Natürlich mischt noch den wertvollen Bio-Aspekt darunter. Mit den fix und fertigen Bio-Hummussorten, einer Naturvariante, „Paprika“ und „Curry“ wird jedes Stück Brot und jeder Gemüsestick zur Delikatesse, für die man nicht 1001 Nacht reisen muss. Auch vegane (Kicher-) Erbsenzähler haben mit diesen drei Aufstrichen gut lachen. Alle drei Sorten erhältlich bei MERKUR; BILLA bietet die Sorte Curry.



BIO TIPP Zwei Scheiben Bio-Roggenbrot toasten, mit Hummus Naturvariante großzügig bestreichen, mit Bio-Rucola, getrockneten Bio-Tomaten und sehr dünnen roten Bio-Zwiebelringen belegen. Weitere Infos unter <http://blog.janaturlich.at>

Lesen Sie nächste Woche: Bio-Bananenmilch

www.janaturlich.at

WERBUNG



am herd MIT KRISTINA SPRENGER

Die neue Intendantin der Sommerfestspiele Berndorf kocht ein mediterranes Essen nach einem Rezept ihrer polnischen Mutter – „a mediterraner Wahnsinn“.

Kurz vor unserem Termin ein Anruf von Kristina Sprenger: Kein Schattenparkplatz weit und breit, ob sie denn ihren Hund mitbringen dürfte? Hm? Geschlecht? Weiblich. Rasse? Magyar Vizsla. Perfekt! Kurz darauf springt die sechs Monate alte Vroni neugierig um meinen Max im Garten herum und wir kommen drauf, dass die beiden sogar weitschichtig verwandt sind. Hundebaby versorgt, Frauerl darf entspannt kochen. „I mach immer Sachen, die schnell gehen.“ Die Thunfischpasta ist ein Rezept ihrer Mutter, die diese immer dann machte, wenn die Familie im gemieteten Bauernhaus in der Toskana angekommen war und Hunger hatte. Knoblauch schälen, Oliven schneiden. Nach 13 Jahren Soko Kitzbühel, in denen immer von April bis Oktober gedreht wurde, freut sich Sprenger heuer besonders auf einen Sommer in Wien, bzw. in ihrem Domizil in Sooß bei Baden, das sie mit Ehemann und dreijähriger Tochter teilt. Begeistert erzählt die zarte Schauspielerin von der Geschichte des über 100 Jahre alten Theaters in Berndorf – dem ersten Arbeitertheater Europas, erbaut von der legendären Krupp-Familie. Als Intendantin der Sommerfestspiele Berndorf folgt sie dort Felix Dvorak und Michael Niavarani nach. „Katzenzungen“ steht heuer auf dem Programm – das Stück, mit dem Elfriede Ott 1966 für einen Riesenaufreger und für ausverkaufte Vorstellungen sorgte. Premiere ist am 14. August. Knoblauch anschwitzen. Nudeln kochen. Wasser gesalzen? Nein. Vergessen. Plaudern und kochen zugleich ist gar nicht so einfach, findet Sprenger. Dabei ist sie darin schon fast ein Profi, war sie doch bereits drei Mal in Kochshows à la „Das perfekte Promidinner“ zu Gast. Aber auch Hundebaby Vroni fordert immer wieder ihre Portion Aufmerksamkeit, indem sie entweder versucht, sich vom Arbeitstisch selbst zu bedienen, oder lautstark ihre Meinung sagt. Sauce abschmecken. „Ohne Salz geht halt nix.“ Dann stellen wir Topf und Pfanne einfach auf den Tisch und essen. „A mediterraner Wahnsinn“, befindet die Köchin selbst und wir stimmen ihr zu.

FOTOS: FRANZ GRUBER, HEIDI STROBL



THUNFISCHpasta

Knoblauch schälen, klein schneiden. Oliven klein schneiden. Petersilblättchen abzupfen, fein schneiden. In einer Pfanne einen Schuss Öl erhitzen, Knoblauch darin glasig anschwitzen. Chiliflocken nach Geschmack unterrühren. Mit den Paradeisern aufgießen, mit Kräutersalz würzen. Oliven und abgetropften Thunfisch dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss Petersilie unterrühren. Die inzwischen bissfest gekochten Nudeln abgießen, mit Butterflocken vermischen, mit dem Sugo anrichten, mit Petersilie bestreuen.

- 250 g Pappardelle
- 1 Bund Petersilie
- 50 g grüne Oliven (ohne Kern)
- 50 g schwarze Oliven (ohne Kern)
- 2 Dosen Thunfisch in Öl
- ca. 700 g Tomaten-Polpa (gehackte, geschälte Paradeiser)
- 2 Knoblauchzehen
- Kräutersalz
- Chiliflocken
- Pflanzenöl
- Salz, Pfeffer
- Butter

5 fragen

- Ihr Lieblingslokal?** Rudis Beisl, Wien 5. Dort gibt's das beste Schulterscherz der Welt.
- Gibt es einen prägenden Geschmack aus Ihrer Kindheit?** Mamas klare Rote-Rüben-Suppe mit Pierogi.
- Was würden Sie nie essen?** Der Hunger treibt's eini. Aber Innereien brauch i ned – Kutteln und Nierndln und so was. Rohen Knollensellerie auch ned. Ah ja – und Rosinen!
- Welche Küche der Welt ist Ihnen am liebsten?** Die italienische.
- Welche Speise vermag es, Sie zu trösten?** Mamas Rindsrouladen.



wein DER WOCHE

ROTER VELTLINER WAGRAMTERRASSEN 2013, WEINGUT JOSEF FRITZ, Zaussenberg, Wagram

Josef Fritz ist einer der engagiertesten Winzer in Sachen Roter Veltliner, die Qualität ist immer Top. Drei verschiedene hat er derzeit im Sortiment – der Wagramterrassen 2013 ist der Jüngste und Einfachste, trotzdem druckvoll, harmonisch, würzig. Zu verkosten übrigens besonders idyllisch beim Frühlingserwachen am Wagram: 2.-4. Mai im Rahmen des „Lössfrühlings“. 7,50 € ab Hof, Ortsstraße 3, www.weingut-fritz.at

Lagerung: bis 2017
Trinktemperatur: 10-12°C
Alkohol: 13 % vol

dinner FOR ONE

WILDKRÄUTER SALAT MIT TOFU

Kräuter wenn nötig waschen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Radieschen waschen, putzen, in Streifen schneiden. Jungzwiebelgrün in Ringe schneiden (das Weiß anderweitig verwenden). Sojasauce mit Ahornsirup, dem Saft der Limette und Sesamöl verrühren, Radieschen und Zwiebelgrün druntermischen. Tofu kalt abrausen, trockentupfen, in 1 cm Würfel schneiden. Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen, Tofu darin rundherum braun braten. Zum Schluss die Kräuter unter den Salat heben, mit dem heißen Tofu anrichten. Mit Gomasio bestreuen.



- 150 g Räuchertofu
- 1 EL Erdnussöl
- 2-3 Radieschen
- 1-2 Handvoll Wildkräuter (Girsch, Zitronenmelisse, Sauerampfer, ...)
- 1 EL Sojasauce
- 2 TL Ahornsirup
- 1 Limette
- 1 TL Sesamöl
- 1 Jungzwiebel
- 1 TL Gomasio (gerösteter Sesam mit Meersalz)

MAN BRAUCHT: 1 Pfanne, 1 Schüssel, 10 Minuten. Ca. 310 kcal