



AM HERD MIT CLAUDIA STÖCKL

Seit 15 Jahren frühstückt sie mit prominenten Gästen auf Ö3. Für uns kocht die Moderatorin etwas aus ihrem neuen Buch – nach Herbert Grönemeyers „Ich hab dich lieb“-Rezept.

Mit Vorfreude auf den wärmenden Brei stapfe ich durch den winterlichen 18. Bezirk, wo Claudia Stöckl in einem Jahrhundertwendehaus wohnt. Mit einem „Ich bin ja keine große Köchin“ lotst sie mich in die gelbe Küche. Erstmals werde ich nicht nur von einem Fotografen, sondern auch von einem Kameramann begleitet, um unser Werken auch in bewegten Bildern sichtbar zu machen (siehe Seite 59 unten). Flocken, Banane, Apfel, Trockenfrüchte – alles sieht sehr gesund aus. Lächelnd zerkleinert die schöne Frau, die mit Anfang 20 als Fotomodell in Paris gelebt hat, die gedörrten Zwetschken. „Ich denke an Herbert Grönemeyer, dem ich dieses Rezept verdanke.“ Unter ihren knapp 750 Frühstücksbegegnungen für Ö3 gehörte er zu jenen, die sie besonders beeindruckten. 15 Jahre Frühstück – dabei ist Stöckl ein absoluter Abendmensch. „Ich kann ohne Probleme bis 2 oder 3 in der Nacht arbeiten.“ Und arbeiten, das tut sie gern und mit viel Begeisterung. Ansonsten wäre ihre Sendung nicht nach 15 Jahren immer noch ein Hit. „Die zwei Stunden müssen halt Substanz haben.“ Mit viel Engagement leitet die Moderatorin aber auch ein Kinderhilfsprojekt in Indien. Ehrenamtlich. „Es ist so einfach, was zu bewegen, besonders, wenn du in der Öffentlichkeit stehst.“ Mehrmals pro Jahr fliegt sie zu „ihren“ rund 250 ehemaligen Straßenkindern nach Kalkutta, die jetzt in einer Art Kinderdorf leben. Die Flocken sind inzwischen weich. „Hoffentlich schmeckt das nach was, so ganz ohne Zucker.“ Und ob! Nährend, wärmend. Das hält einen ganzen Tag lang.

WARMES FLOCKENFRÜHSTÜCK

Flocken mit Wasser und den getrockneten Früchten auf kleiner Flamme weich kochen (dauert ca. 15 Minuten). Dabei immer wieder umrühren und ggf. noch etwas Wasser zugießen. Apfel schälen, fein reiben. Banane schälen, mit der Gabel zerdrücken. Wenn die Flocken aufgequollen sind, einen Schuss Milch einrühren. Obst untermischen, mit Zimt abschmecken.



- 6 EL Haferflocken
- 3 EL Dinkelflocken
- 3/8 l Wasser
- 1 Schuss Milch
- 1 Prise Zimt
- 1 Apfel
- 1 Banane
- getrocknete Früchte (Rosinen, Zwetschken, Cranberries, etc.)

5 fragen

Gibt es einen prägenden Geschmack aus Ihrer Kindheit?
Mutters Biskuitroulade.

Was würden Sie nie essen?
Hirn.

Welche Küche der Welt ist Ihnen am liebsten?
Die indische Küche – von Currys könnt' ich leben.

Ihr Lieblingslokal?
La Grappa, Pötzleinsdorfer Straße 67, Wien 18.

Ihr größtes kulinarisches Missgeschick?
Mir brennt regelmäßig der Reis an.



wein DER WOCHE

SAUVIGNON BLANC SEKT 2009, WEINGUT STEININGER, Langenlois

Als Sektwinzer hat Familie Steinger sich ihren Namen gemacht, sortenreine Jahrganssekte sind ihre Spezialität. Sauvignon blanc eignet sich hervorragend zur Herstellung von fruchtigem, leichtfüßigem Sekt, der trotzdem Substanz hat. Fürs Faschingsfest auch in der Magnum (1,5 l) oder Doppelmagnum (3 l) zu haben.

17 € (Magnum 34 €, Doppelmagnum 75 €) ab Hof, Walterstraße 2, www.weingut-steinger.at

Lagerung: bis 2014
Trinktemperatur: 6-8°C
Alkohol: 13,5 % vol

dinner FOR ONE

„EINBRENNE HUND“ MIT SELCHRIPPERLN

Die Ripperln mit Wasser bedecken, zum Kochen bringen, dann auf kleiner Flamme ziehen lassen. Sauerrahm in einem Topf mit Mehl und 3 EL Wasser glatt rühren, aufkochen und ca. 2 Minuten köcheln lassen. Erdäpfelsalat unterrühren und sanft erwärmen. Wenn nötig, mit noch etwas Wasser auf die richtige Konsistenz bringen. Gurkerl in Scheiben schneiden, dazu geben, mit Salz abschmecken. Ripperln auseinanderschneiden und auf den heißen Erdäpfeln anrichten.

Tipp: Frische Dille macht die Erdäpfel noch g'smackiger.

MAN BRAUCHT:
2 Töpfe,
10 Minuten.
Ca. 560 kcal

- 250 g Erdäpfelsalat vom Vortag
- ½ Becher Sauerrahm
- 1 TL Mehl
- 1 Essigkürkerl
- Salz
- 150 g geselchte Ripperln (gekocht)



ENTDECKEN SIE VIDEOS UND VIELES MEHR
Fotografieren Sie diese Seite mit der KOOABA PAPERBOY APP auf Ihrem Smartphone oder gehen Sie auf: KURIER.at/freizeit

buch DER WOCHE

COOKING IS FUN

„Wer gut kochen möchte, muss die Dinge, die er in den Topf tut, schätzen.“ Levi Roots zählt mit seiner BBC-Kochshow zu den beliebtesten Köchen Englands. Seine Kindheit verbrachte er in Jamaika, wo er nicht nur im Kirchenchor sang, sondern auch von der Großmutter kochen lernte. Karibische Familienrezepte, viel Kokos, Süßkartoffeln, Limette, schwungvoll präsentiert.

Edition Fackelträger, 24,95 €



SPAR Gourmet



IMPERIAL TORTE MIGNON SOLO SCHWARZE ORANGE oder MIGNON SOLO MOZART
70-g-Packung
statt 6,-

5,- (per kg 71,43)
Ersparnis 1,-



TSCHIDA BEERENAUSLESE
Neusiedlersee, süß.
0,375-lt-Flasche
statt 12,59

10,99 (per lt. 29,31)
Ersparnis 1,60

Angebote gültig bis 01. Februar 2012, solange der Vorrat reicht, in Wien, NÖ und nördl. Burgenland.