



AM HERD MIT WOLFGANG BÖCK

Der Schauspieler, Autor und Intendant der Koberdorfer Schlossspiele schätzt den Luxus des Einfachen – und fährt dafür auch schon mal 100 km weit. Am liebsten mit dem Bike.

Ausflug ins Burgenland. Knapp vor der ungarischen Grenze liegt der kleine Ort Draßburg, in dem Wolfgang Böcks Ehefrau Sonja Kremsner ein altes Haus aus Familienbesitz liebevoll renoviert hat. Hier verbringen die beiden einen Großteil ihrer Zeit. An der sehr bewussten Auswahl der Zutaten für die *Freizeit*-Kocherei ist die Liebe zum guten Essen deutlich zu erkennen. Um die frischen Forellen ist der Schauspieler frühmorgens auf den Wechsel gefahren, zu Michael Schlager nach Trattenbach. Olivenöl holen sie sich immer direkt vom Bauern – der Familie Sancin – im Karst nahe Triest. Während der Ehrenkrieger den Lorbeerstrauch plündert, veredelt die Architektin kleine Häppchen geräucherter Forelle mit dem ganz speziellen Zitrusöl „Lemoncélo“ und reicht sie als herrlich schlichte Vorspeise. „Für meinen Mann muss es immer einfach sein.“ Auf der Terrasse entwickelt sich inzwischen die Holzkohle zu besonders schöner Glut. Auch sie ist nicht irgendwoher, sondern vom Köhler im niederösterreichischen Schwarzau. „Normalerweise steh i ja draußen beim Grill und hab schon ein Achterl oder zwei getrunken.“ Und schon füllt der passende Wein unsere Gläser – ein frischer, fruchtiger Weißer aus dem Leithagebirge. Ruckzuck sind die Forellen fertig. Außen schön kross, innen supersaftig. Stundenlang könne er sitzen und essen und das Entsprechende dazu trinken. Jetzt macht er das aber nicht mehr oft, er beschränkt sich auf eine Mahlzeit pro Tag. „Es nutzt nix. Der nächste Geburtstag ist der Sechziger. Man kann nicht das ganze Leben Vollgas unterwegs sein.“

FORELLE TOSKANISCHER ART

Für die Sauce geschälten Knoblauch mit etwas Olivenöl hacken und mischen. Forellen waschen und trockentupfen. Innen und außen fest mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen, in jede Bauchhöhle drei Lorbeerblätter stecken. Über heißer, aber nicht allzu heißer Glut grillen, das dauert auf jeder Seite nur 2-3 Minuten. Eventuell mit Deckel kurz nachziehen lassen. Dazu: gegrilltes Weißbrot und das Knoblauchöl.

- pro Person
 1 frische Forelle
 3 frische Lorbeerblätter
 Salz, Pfeffer
 Knoblauch
 Olivenöl
 Weißbrot
 Grillkohle



5 fragen

Gibt es einen prägenden Geschmack aus Ihrer Kindheit?
 Mamas Vanillekipferln – die macht sie ohne Mehl.

Was würden Sie nie essen?
 Wenn ich weiß, dass ein Lebewesen nicht artgerecht vom Leben in den Tod befördert wurde, möchte ich's nicht essen.

Welche Küche der Welt ist Ihnen am liebsten?
 Die italienische Küche.

Ihr Lieblingslokal?
 Der Hausmair in der Lerchenfelder Straße, Wien 7.

Ihr Lieblingsnack?
 Alles, was mir in die Finger kommt.



flasche DER WOCHE

BIRNMOSTMISCHLING 2011, KARL WAGNER
 vulgo WASTLBAUER, Strengberg, Mostviertel

Auch beim Most hat sich dank moderner Kellertechnik in Sachen Qualität viel getan. Wagners Mischling aus Stiegel-, Dorsch- und Pichlbirn stammt aus wunderbaren Mostviertler Streuobstanlagen und ist sauber, klar, fruchtig, harmonisch, erfrischend und hat trotzdem Charakter. Als leichte Alternative zum Wein trinkt er sich gut als Aperitif, aber auch zu überraschend vielen Speisen. Tipp: Jetzt blühen die Bäume!

1 Liter 3,90 € ab Hof, Unterramsau 7,
www.mostviertler-naturladen.at

Lagerung: jetzt trinken
 Trinktemperatur: 8-10°C
 Alkohol: 6,8 % vol



dinner FOR ONE

REISNUDELWOK MIT HUHN, PILZEN & GEMÜSE

- | | |
|--|--|
| Fleisch in Scheiben schneiden, mit Sojasauce marinieren. Nudeln mit kochendem Wasser übergießen, laut Packungsanweisung ziehen lassen. Pilze der Länge nach vierteln. Sellerie und Zwiebel putzen und in Ringe, Paprika in Streifen schneiden. 1 EL Erdnussöl in einem Wok erhitzen, Fleisch darin kurz heiß anbraten, auf einen Teller herausgleiten lassen. Noch einen EL Öl in die Pfanne geben, Pilze darin anrösten. Paprika, Zwiebel, Sellerie und eine Prise Zucker dazugeben, rösten. Mit einem Schuss Sojasauce, ein paar Tropfen Limettensaft, geriebenem Ingwer und Sesamöl abschmecken. Die abgetropften Nudeln drunterheben, anrichten, mit Gomasio (Sojasalz) bestreuen. | 3-4 Kräuterseitlinge (Champignons) 1 Stange Sellerie ½ roter Paprika 1 Jungzwiebel 1 ausgelöste Hühnerkeule Erdnussöl Sesamöl 50 g Reis (Vermicelli) 2 cm Ingwer Sojasauce Zucker Limettensaft Gomasio |
|--|--|

MAN BRAUCHT: 1 Wok oder Pfanne, 10 Minuten. Ca. 490 kcal



schön & GUT

SCHOKO MIT BOTSCHAFT

Die legendären Schokolinsen von m&m's kann man jetzt nicht nur farblich sortiert bestellen, sondern auch mit persönlichen Worten versehen lassen. Via Internet einfach auf www.mymms.at klicken, kleine Botschaften mit maximal 32 Zeichen ausdenken, Wunschfarben festlegen, aus diversen Verpackungsvarianten wählen, abschicken. ALLES GUTE oder HAB DICH LIEB oder schlicht DANKE MAMA – bis zum Muttertag sollte es sich noch ausgehen.

Hübsche Geschenkschatulle mit 400 g Schokolinsen ab 28,50 €



Österreichs neue Essigessenz

Mein Universalgenie!

Verdünnt mit Wasser, Saft oder Wein ergibt SURIG den Essig nach meinem Geschmack und eine köstliche Würze für Salate, Dressings und zum Einlegen von Gemüse. Zusätzlich bietet SURIG vielseitige und bewährte Problemlösungen im ganzen Haus. Weitere Informationen finden Sie unter www.essig-essenz.at Gern schicken wir Ihnen die Broschüre Küchen-Tipps zu



Saba GmbH Villach.