

**Brötchen-geber.** Hildegard von Bingen war ja nicht gerade dafür bekannt, dass sie jemanden aufs Korn nahm. Im Gegenteil, auf manches Korn sang sie vielmehr ein Hohelied: „Dinkel ist das beste Getreide, kraftvoll und leichter verträglich, als alle anderen Körner.“ Umso erstaunlicher, dass er so lange im Schatten seines Cousins, dem Weizen, stand. Nun stellt uns Ja! Natürlich ein neues Bio-Dinkelvollkornweckerl vor, vollgepackt mit allem, was die Feldfrucht im besten Fall zu bieten hat – groß geworden im Epizentrum des österreichischen Ackerbaus, im Weinviertel und Burgenland – und frei von chemisch-synthetischen Spritz- und Düngemitteln. Der gute Dinkel gibt dem Weckerl einen feinen, leicht nussigen Geschmack, Leinsaat den mild-würzigen Biss, Sojасhrot eine geschmeidige Konsistenz. Eine breite Basis für viele Partner – von Marmeladen über Aufstriche bis zu Sandwichlagen.



**BIO TIPP**  
Geröstetes Knoblauchbrot: Den oberen Teil von 3 ganzen Knoblauchknollen abschneiden, 2 EL Olivenöl darüber träufeln, im Ofen (180 Grad) ca. 30 Min. rösten. Zehen herauslösen, mit 125 g weicher Butter, 2 EL Petersilie, 3 EL geriebenen Bergkäse mixen. 2 Dinkelweckerln in Scheiben schneiden, mit Knoblauchpaste bestreichen, 5 Min. überbacken.

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

Lesen Sie nächste Woche: Bio-Eier  
www.janaturlich.at

WERBUNG

FOTOS: FRANZ GRUBER, HEIDI STROBL



# Am Herd

MIT CHRISTIANE WENCKHEIM

Die Chefin der Ottakringer Brauerei steht selten selbst am Herd. Aber mit Muttern als „Telefonjoker“ klappt trotzdem alles wie am Schnürchen.

Mit dem Kochen hat Christiane Wenckheim nicht viel am Hut. Zwar musste sie während ihrer Ausbildung an der Tourismusschule Lausanne Praktika absolvieren – darunter ein halbes Jahr Patisserie im renommierten „Chez Max“ in Zürich – aber auch das konnte ihre Lust am Kochen nicht nachhaltig wecken. Nur ab und zu steht sie für ihr „Einser Menü“ (Steak) in der Küche. Das Rezept für unsere Kocherei kommt deshalb von ihrer Mutter. Ein paar Tipps holt sich die Brauereichefin noch live, bevor sie sich an die Arbeit macht. „Eier mit Butter abwurln“ höre ich aus dem Telefon mit. Ok, wurln muss wohl quirln bedeuten. Wir stellen die kalte Butter also zum Weichwerden in die Sonne und trinken schon mal einen Schluck Bier als Aperitif. Seit 1997 ist Wenckheim im Betrieb ihrer Vorfahren in Wien-Ottakring mit dabei, seit 2000 im Vorstand. Sie schaffte es, der Traditionsbrauerei ein neues, junges Image zu geben. Den Plan, so richtig einzusteigen, hatte die Mutter von zwei Kindern allerdings nie. „Es ist mir passiert.“ Die Butter ist schnell weich, der Teig flott gerührt. „Wenn’s rastet, wird’s zach“, erinnert sich Wenckheim und schabt geschickt relativ große Nocken vom Brett ins kochende Salzwasser. „Schwupp“ das letzte, dann schleckt sie den Kochlöffel genüsslich ab. Ordentlich Butter in die Pfanne, Nockerln rein, ein paar Eier drübergeschlagen, fertig. Dazu serviert die Köchin natürlich das neue, bernsteinfarbene „Wiener Original“, das jüngste Bier aus dem Hause Ottakringer, gebraut nach einem 100-jährigen Rezept. „Es geht nicht darum, originell zu sein, es geht darum, ein Original zu sein.“ Prost. „Muttern in Ehren.“

## EIERNOCKERLN

Die weiche Butter mit den Eiern verquirln. Salzen, Milch und Mehl abwechselnd einrühren. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Den Teig in mehreren Portionen auf ein Brett schöpfen und von dort mit einer Teigschachtel direkt ins Wasser schaben. Wenn alle Nockerln oben schwimmen abgießen, gut abtropfen lassen. 2-3 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, Nockerln darin anschwitzen, Eier reinschlagen, vermischen, salzen, pfeffern. Mit Schnittlauch bestreuen. Dazu: Vogelsalat.

- Für den Teig:  
300 g griffiges Mehl  
2 Eier  
80 g weiche Butter  
Salz  
1/4 l Milch
- Butter zum Braten  
3 Eier  
Schnittlauch  
Salz, Pfeffer



## 5 fragen

- Welche Küche der Welt ist Ihnen am liebsten?** Die Wiener Küche.  
**Gibt es einen prägenden Geschmack aus Ihrer Kindheit?** Ja: Grießkoch und Milchreis. Furchtbar!  
**Was würden Sie nie essen?** Herzen, Lungen und so was.  
**Ihr größtes kulinarisches Missgeschick?** Bei meinem Praktikum im „Chez Max“, Zürich. Meine aufgeschnittenen Mangos haben dem Küchenchef so missfallen, dass er sie samt Teller durch die ganz Küche geschossen hat. Dann waren überall Scherben drin.  
**Welche Speise vermag es, Sie zu trösten?** Eine flüssige: Bier.

## dinner FOR ONE

### Scholle mit Erbsenreis

1 EL Butter in einem Topf zerlassen. Reis in einer Tasse abmessen, in der Butter anschwitzen. Mit der doppelten Menge Wasser aufgießen, salzen. Zum Kochen bringen, dann bei milder Hitze zugedeckt köcheln lassen. Erbsen in einem Sieb mit heißem Wasser abspülen, abtropfen lassen. Nach 7-8 Minuten Reis-Kochzeit über den Reis streuen, zugedeckt weitergaren. Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln, salzen. Je 1 EL Öl und Butter in der Pfanne erhitzen. Fisch mit der Hautseite in Mehl tauchen, im heißen Fett auf der Hautseite knusprig braten. Wenden, vom Feuer nehmen, kurz ziehen lassen. Wenn der Reis das Wasser aufgesaugt hat, ist er fertig. Mit dem Fisch anrichten, mit dem Saft aus der Pfanne beträufeln.

- 2 Schollenfilets (ca. 200 g)  
1 Zitrone  
Salz  
Mehl  
60 g Reis (10 Minuten)  
Eine Handvoll Erbsen (tk)  
Butter  
Öl



MAN BRAUCHT: 1 Topf, 1 Pfanne, 15 Minuten. 370 kcal

# Nix drin.

ABER ECHT!



Ströck  
www.stroeck.at

**BIO-ROGGEN-SAUERTEIGBROT**  
Keine Emulgatoren. Keine Konservierungsmittel. Dafür 100% echtes Bäckerhandwerk. Und viel Geschmack. Aber echt!