



AM HERD MIT GREGOR SEBERG

Lesungen, Kabarett, Theater – im SOKO-Donau-Kommissar steckt viel mehr als nur ein „Fernseh-Kiwarä“. Ein experimentierfreudiger Koch mit Maggi-Leidenschaft.

„Ich bin ein Gehetzter“, sagt Gregor Seberg und verlässt mein Haus kaum dass er gekommen ist. Aber gleich steht er wieder da, in der Hand sein Heiligtum: Maggiflascherln. Drei herzige Miniaturen. Für seine neue Küche plant er sogar einen Maggi-Schrein, mit Flaschen in allen Größen, aus aller Welt. Ich fürcht mich schon ein bisschen. Doch aus den Einkaufssackerln des Steirers kommen erfreulich einfache Zutaten wie Schweinefleisch mit Schwartl, Wurzelwerk, Erdäpfel. Wurzelfleisch? Richtig! „Einfach und schnell zu machen und total gesund. So ehrlich, nicht so ein Designeressen.“ Früher, nach seiner Naturschnitzel-mit-Reis-Phase, hat der Schauspieler viel experimentiert. Rind mit Schokolade, Wok-Kreationen. Jetzt kocht er gern Bodenständiges und er fragt sich, ob das wohl eine Alterserscheinung ist. Jedenfalls, so meint er, sei Wurzelfleisch ein wahnsinnig sinnliches Essen. „Wenn du das für eine Frau kochst, sagt sie sich, der kann aus nichts was machen.“ Spricht's und schmeißt den Bund Wurzelwerk gleich mitsamt den Gummiringern in den Topf. „Daran merkt die Frau dann – der is total nervös.“ Abgeschaut hat Seberg sich viel von seiner Oma. „Sie war eine super Köchin.“ Beim meditativen Wurzelschneiden findet auch er eine gewisse Ruhe. Besonders wichtig ist ihm der ungleichmäßige Schnitt, der zu verschiedenen Härtegraden und einem entsprechend interessanten Biss führt. „Das sind die kleinen Raffinessen.“ Gewollt oder ungewollt – die mehr oder weniger knackig gegarten Wurzeln mit dem scharfen Kren schmecken köstlich. Obwohl er übers Reden doch glatt aufs Maggi vergessen hat.

STEIRISCHES WURZELFLEISCH

Wasser mit Lorbeer, Pfeffer und Wacholder zustellen. Den Bund Wurzelwerk hineingeben, geschälten Zwiebel und Knoblauch ebenfalls. Salzen. Fleisch als Ganzes einlegen, 50 Minuten köcheln lassen. Zeller und Karotten schälen, in Streifen schneiden, 10 Minuten vor Garzeitende dazugeben. Kochfond mit Salz und Essig abschmecken. Fleisch in Scheiben schneiden, mit den knackig gegarten Wurzeln anrichten, Kren drüberreißen. Dazu: gekochte Erdäpfel.

- ¾ l Wasser
- 5 Lorbeerblätter
- je ½ TL Pfeffer und Wacholderbeeren
- 1 Bund Wurzelwerk
- Salz, Essig
- 1 Zwiebel, frischer Kren
- 2 Zehen Knoblauch
- ½ Zeller
- 3 Karotten
- 350 g Schweinsschulter

5 fragen

- Gibt es einen prägenden Geschmack aus Ihrer Kindheit?**
Maggi.
- Was würden Sie nie essen?**
Glas – also ich meine damit Sulz, Aspik.
- Welche Küche der Welt ist Ihnen am liebsten?**
Die spanische Küche. „Tapas find' ich super.“
- Ihr größtes kulinarisches Missgeschick?**
Wir arbeiten daran.
- Ihr Lieblingsnack?**
Hm? Schon eher Leberkäse-semmel als Karotte.

DAS VIDEO – KOCHEN MIT GREGOR SEBERG
Fotografieren Sie diese Doppelseite mit der KOOABA SHORTCUT APP auf Ihrem Smartphone oder gehen Sie auf: KURIER.at/freizeit



wein DER WOCHE

CABERNET SAUVIGNON ROSÉ 2011, RUDI RABL, Langenlois

Frühling, Sonnenstrahlen, Picknickzeit. Hier der perfekte Wein dazu: ein herrlich kräuterwürziger, frischer, fruchtiger Rosé aus der Rotweinsorte Cabernet Sauvignon. Noch dazu zu einem sehr fairen Preis. Passt auch zu Osterlamm und Frühlingsgemüse.

8 € ab Hof, Weraingraben 10, www.weingut-rabl.at
Lagerung: bis 2013
Trinktemperatur: 8°C
Alkohol: 12,5% vol



dinner FOR ONE

BLATTSPINAT MIT EI UND CURRYSAUCE

Spinat waschen und gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden und in 1 EL Butter in einer eher kleinen Pfanne anschwitzen. Spinatblätter dazugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eier aufschlagen und auf den Spinat gleiten lassen. Zugedeckt 3-4 Minuten garen. 3 EL Sauerrahm mit Salz, Pfeffer, 1 Msp. Senf und einer Prise Curry verrühren. Sauce auf Ei und Spinat verteilen, am besten gleich aus der Pfanne essen.

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

100 % neu
100 % pflanzlich
0 % Kalorien



Natürlich lieben wir Süßes. Und jetzt können wir es endlich auch auf rein pflanzlicher Basis genießen – und trotzdem 100 % kalorienfrei. KANDISIN Stevia ist auch für Diabetiker eine süße Alternative. Jetzt im praktischen Dosier-Spender. www.kandisin.at

KANDISIN
statt Kalorien!



kunst
historisches
museum

Jeden Donnerstag ab 18.30 bis 22.00 Uhr

Gourmetabend

Kulinarische Glanzlichter in der prachtvollen Kuppelhalle des Kunsthistorischen Museum!

UM NUR € 39,-
exkl. Museumseintritt und Getränke

TIPP Das ideale Geschenk:
Gutscheine erhältlich im Kunsthistorischen Museum, Café Schwarzenberg oder auf www.clubcatering.at