



von Ja! Natürlich.

Trink-Fest!
Buttermilch ist kein kühlendes Privileg gipfelstürmender Wanderer (obwohl sie nach einem anstrengenden Aufstieg besonders gut tut), sie ist eine zeitlose Erfrischung, die satt macht und schmeckt. Vor allem in den neuen Sorten von Ja! Natürlich, die den fruchtig-cremigen Genuss exotisch aufstockt: Neben Mango-Maracuja, Himbeere-Erdbeere, Heidelbeere-Brombeere gibt es nun auch Ananas-Kokos (ausschließlich bei Merkur). Und natürlich die pure Natur-Buttermilch. Außer Bio-Milch aus der Region Nationalpark Hohe Tauern, Bio-Früchten und eine zurückhaltende Dosis Bio-Zucker findet sich in der Ja! Natürlich Buttermilch nichts, was Geschmack und Gewissen stören könnte. Aber nicht nur das Bio-Bewusstsein frohlockt: Mit nur 1% Fett sehen wir dem Sommer gelassen entgegen.



BIO TIPP Kalte Buttermilchsuppe: 700 g Gurke schälen, entkernen, 150 g würfelig schneiden. 550 g Gurke pürieren, 150 g Sauerrahm und 500 ml Buttermilch mitpürieren. Mit Salz, Pfeffer, 1-2 EL Zitronensaft würzen, mit Dill verfeinern. Mit feinen Gurkenwürfeln und geräuchertem Bio-Fisch servieren. Weitere Infos unter <http://blog.janaturlich.at>

Lesen Sie nächste Woche: Bio-Jungbratfleisch

ja! Natürlich.

www.janaturlich.at

WERBUNG



Am herd MIT TINI KAINRATH

Musikalisch ist die Sängerin so gut wie überall zu Hause, interpretiert Soul, Rock, Blues, Wiener Lied, Gospel, Jazz, Pop. Kulinarisch diesmal in der mediterranen Küche.

Seit bald 30 Jahren bewohnt Tini Kainrath ihr heimeliges Domizil am Franz Josefs Kai. Zum Klo geht's über den Gang. „Sonst könnt ich mir eine Wohnung im ersten Bezirk nie leisten.“ Die Küche ist nicht groß, dafür aber fröhlich bunt. Bunt ist auch das edle Geschirr, mit dem sie zuerst einmal den plastikbezogenen Tisch deckt. Blau, braun. Alles perfekt. Nur das geschliffene Glas passt dann doch nicht ganz dazu. „Des is ma wurscht. Wer da was dagegen hat, der versteht mich und meine Kunst einfach nicht.“

Ans Kochen. Eine lange Haarsträhne stört die Sängerin beim Zwiebelschneiden. „Echte Haare sind ein Albtraum. Ich liebe falsche.“ Paradeiser halbieren. Tomate oder Paradeiser? „Tomate. Ich sag leider auch Kartoffel. Ich bin eine schlechte Wienerin.“ Aufgewachsen in Unterheiligenstadt, sieht sie die Gegend dort heute als seltsames Pflaster an. „Zu viel Geld verdirbt den Charakter.“

Das Gemüse, das in der Pfanne schmort, würzt sie mit einem Schuss durchsichtiger Flüssigkeit, in der ein rosafarbener Stein zu erkennen ist. Natursalz. „Ich hab meine eigene Salzsole.“ Und weil wir gerade beim Thema Wasser sind, zeigt sie uns auch gleich ihre Wasseraufbereitungsanlage unter der Abwasch. „Das zahlt sich aus, sag ich dir!“

Im Oktober nimmt die Sängerin ihre erste Solo-CD auf. „Ich fürcht mich schon ein bissi.“ 20 Jahre lang stand sie gemeinsam mit zwei großartigen Musikerinnen als „Die Roundergirls“ auf der Bühne. Vergangenen Dezember starb die 53-jährige Lynne plötzlich und unerwartet. Die eigene CD wäre wohl nie passiert, gäbe es die Roundergirls noch. „Aber ich hab das Gefühl, dass sie sich freut, dass ich das mach.“ Als ehemalige Song-Contest-Teilnehmerin ist sie vom Erfolg von Conchita Wurst neidlos begeistert. „Der richtige Mensch zur richtigen Zeit am richtigen Ort.“ Morgen, am 1. Juni, spielt die Vollblut-Musikerin mit Otto Lechner im Haydn-Geburtshaus in Rohrau „The Haydn Groove Project“.

Inzwischen sind die Nudeln ziemlich weich gekocht, Tini richtet an. Besteck? Na ja, doch, wäre schon praktisch. „Ich versteh's sowieso nicht, warum man manches nicht angreifen darf.“

FOTOS: RGE-PRESS/ECKHARTER

GEMÜSESPIRALEN

Zwiebeln und Lauch putzen und in Ringe schneiden, in einem Schuss Öl in einer Pfanne anschwitzen. Oliven vom Kern schneiden, dazugeben. Zucchini würfeln, dazugeben. Paradeiser halbieren, dazu, das Ganze köcheln lassen. Dann das Gemüse an den Rand der Pfanne schieben, Feta in die Mitte legen, zart zerstampfen und bei milder Hitze gemeinsam mit dem Gemüse zu einer Sauce rühren. Mit einer festen Prise Majoran, mit Muskatnuss, Knoblauchpulver und Chili würzen, mit etwas Wasser verdünnen. Mit den gekochten Spiralen anrichten.

- 5 Jungzwiebeln
- 1 Stange Lauch
- Öl, Salz
- 5 große Oliven
- 400 g helle Roggenspiralen (Bio)
- 1 Zucchini
- 1 Handvoll Cherrytomaten
- Getrockneter Majoran
- Muskatnuss, Chili
- Knoblauchpulver
- 2 Packungen Feta (a 200 g)

5 fragen

- Ihr Lieblingslokal?** Der Chinese ums Eck: „Le Wei“ in der Heinrichsgasse, Wien 1.
- Was würden Sie nie essen?** Ich mag keine Artischocken. Und auch das Gemüse, das man in die Bloody Mary steckt (Stangensellerie).
- Ihr größtes kulinarisches Missgeschick?** Die Geburtstagstorte für meinen Mann. Schokoladentorte. Innen ist sie weich geblieben – ich weiß bis heute nicht, ob das so hätte sein sollen, oder ob sie einfach roh war. Gegessen hat sie jedenfalls keiner.
- Welche Küche der Welt ist Ihnen am liebsten?** Die asiatische, dicht gefolgt von der italienischen und der griechischen.
- Welche Speise vermag es, Sie zu trösten?** Fast jede. Das ist ja mein Problem.

Mein **BERGER** Schinken

Bester Schinken!

BACKOFEN-SCHINKEN

Hergestellt aus besten Schweineschlegelteilen aus Österreich, garantiert der Backofenschinken mit seiner knusprigen Kruste und dem zarten Bratenaroma höchsten Schinkengenuss von Berger.

glutenfrei
laktosefrei
handgelegt

ROHSTOFF ZU 100% AUS ÖSTERREICH