

Ausgabe 14 | Frühjahr | EUR 3,50

NUDEL KÜCHE

GENUSSTIPPS
VON PROFIS
FÜR PROFIS

WALD- & WIESEN- KRÄUTER

DIE WAHREN FRÜHLINGSBOTEN
UND IHRE EINSATZMÖGLICHKEITEN
IN DER KÜCHE

HEIMISCHE EXOTEN

EXOTISCHE LEBENSMITTEL
MIT GUTER ÖKOBILANZ

DINKEL

DIE RENAISSANCE DES URKORNS

RECHEIS DINKEL HERKUNFTSREPORTAGE



Das Magazin der Recheis Gruppe

INHALT



6

4 WAHRE BOTEN DES FRÜHLINGS

Regionalität und Nachhaltigkeit

6 FRÜHLINGSREZEPTE MIT WALD- UND WIESENKRÄUTERN

12 DINKEL

Recheis Dinkel Herkunftsreportage

13 3 FRAGEN AN DIE EXPERTIN

Diätologin Karin Ratschiller über
die Kraft des Dinkels

14 DINKELREZEPTE

Raffiniert und vielseitig

20 HEIMISCHE EXOTEN

Exotische Lebensmittel mit guter Ökobilanz

22 REZEPTE MIT HEIMISCHEN EXOTEN

26 INTERVIEW MIT SPITZENKÖCHIN THERESIA PALMETZHOFFER



12



22

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

der Frühling liegt schon in der Luft und zaghaft wagen sich bereits die ersten zarten Pflänzchen aus der Erde. Nicht mehr lange und Brennnessel, Sauerampfer und andere Frühlingsboten sprießen am Wegesrand, auf Wiesen und in den Wäldern. Lang vergessen und als Unkraut verschmäht, halten sie nach und nach wieder Einzug in die Küche. Zu recht, denn das frische Grün macht nach dem langen Winter auch Lust auf frische, leichte Gerichte abseits des unvermeidlichen Bärlauchs und überzeugt obendrein mit seinem Gesundheitsnutzen, Saisonalität und Regionalität. Unsere Rezeptinspirationen sorgen für ein kulinarisches Frühlingserwachen.

Zu 100 Prozent aus Österreich kommt auch der Dinkel für unsere Recheis Dinkel Nudeln. Das Urgetreide wird unter anderem von der Landwirtsfamilie Pock für Recheis im steirischen Vulkanland angebaut. Das Urgetreide ist hier bereits seit Jahrhunderten heimisch und erlebt gerade eine Renaissance. Neben seiner Vielseitigkeit punktet es mit seinem hohen Eiweiß- und Antioxidantiengehalt. In unserer Themenstrecke erzählt Johann Pock, warum er sich vor drei Jahren ganz dem Dinkel verschrieben hat und Sie damit ein echtes Qualitätsprodukt auftischen können.

Mit Regionalität überraschen neuerdings auch Lebensmittel, die man bislang nicht in unseren Breiten verortet hätte. Veränderte klimatische Bedingungen lassen hierzulande nun auch Ingwer, Zitronen, Chilis und Co. gedeihen. Die lokalen Exoten überzeugen mit hoher (Bio)-Qualität und hervorragender Ökobilanz. Das schätzen auch Spitzengastronominnen und -gastronomen wie Haubenköchin Theresia Palmetzhofer. Sie verrät im Interview, warum sie bevorzugt auf Produkte aus heimischem Anbau setzt.

Viel Freude und Inspiration wünscht

Ihr Recheis-Team

IMPRESSUM

Medieninhaber/Herausgeber/Verleger: Josef Recheis Eierteigwarenfabrik und Walzmühle GmbH - Fassergasse 8-10 - 6060 Hall in Tirol/Österreich - Telefon +43 (0) 5 7324 - www.recheis.com/gastro - info@recheis.com. Recheis ist allein für den Inhalt verantwortlich. Inhalt, Layout und Bildmaterial des Magazins Nudelküche sind urheberrechtlich geschützt. Die Vervielfältigung der Inhalte bzw. Bilder ist ohne Zustimmung des Urhebers untersagt. Bildquellen: WEST.fotostudio, shutterstock.com, Herstellung: Alpina Druck GmbH Innsbruck, Foodstyling: Verena Fiegl



Wahre Boten des Frühlings

**Sie läuten die neue Jahreszeit ein und geben vielen Speisen erst den letzten Schliff.
Aber auch ihre Inhaltsstoffe können sich sehen lassen.**

Frisch, knackig, würzig – nach einem langen Winter mit wärmenden, molligen Gerichten gibt es kaum etwas Besseres als endlich wieder frisches Grün zu genießen. Die ersten Garten- und Wiesenkräuter beschwören schon im März die Leichtigkeit des Frühlings herauf, etwa wenn der Schnittlauch der kräftigen Nudelsuppe den letzten Schliff verpasst oder frische Kresse am Butterbrot die Osterjause abrundet. Wer seinen Gästen aber Überraschenderes, wie Sauerampfer oder Brennnessel kredenzen möchte, der wird auf Wiesen und in den Wäldern fündig. Vorgemacht hat es der dänische Spitzenkoch René Redzepi. Auf der Suche nach gaumenkitzelnden Ingredienzien für sein einst als „bestes Restaurant der Welt“ gerühmtes Restaurant „Noma“ zog er lieber in die Wälder als Exotisches im Großhandel zu beziehen und begründete damit nebenbei die „Nordic Cuisine“. Auch der österreichische Haubenkoch Andreas Döllner von „Döllners Genusswelten“ in Golling ist mit seinem Team regelmäßig in der Natur unterwegs, um anschließend aus den gesammelten Kräutern Köstlichkeiten zu zaubern.

„Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah?“

Mit der Rückbesinnung auf Regionalität und Nachhaltigkeit erfahren auch jene Pflanzen eine Renaissance, die zunächst als Heilmittel galten und dann auch in den heimischen Küchen ihren festen Platz hatten. Durch das Angebot an exotischen Gewürzen wurde allerdings zunehmend verdrängt, was direkt vor der Haustüre oder am Waldesrand wuchs. Denn wer etwas auf sich hielt, leistete sich seit dem 16. Jahrhundert Gewürze aus fernen Ländern – Zimt, Nelken, Ingwer oder natürlich Pfeffer – und setzte nicht auf ordinäre Brennnesseln oder gar auf Löwenzahn, denen der Ruf des „Arme-Leute-Essens“ anhaftete. Wer mit dem Beginn der Wirtschaftswunderjahre Weltoffenheit demonstrieren wollte, der griff erst zum italienischen Basilikum, mit zunehmender Reisefreudigkeit zu Kaffir-Limettenblättern oder gar zu Yuzu, um Gerichte zu verfeinern. Doch warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute so nahe liegt? Probieren Sie es doch einfach einmal aus.

Sauerampfer-Pesto

Zutaten für 10 Portionen – Kochzeit: 10 min.

500 g Sauerampfer	100 ml Sesamöl
60 g Pinienkerne, geröstet	400 ml Olivenöl
40 g Parmesan, gerieben	Meersalz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Alle Zutaten im Hochleistungsmixer zu einer feinen Paste pürieren. In Gläser füllen, dunkel und kühl aufbewahren.



Gartenkresse-Espuma

Zutaten für 10 Portionen
Kochzeit: 20 min.

400 g mehlig Kartoffeln
600 ml Wasser
300 ml Sahne
100 g Gartenkresse
Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Kartoffeln würfeln, im Wasser weich kochen und abseihen. Sahne, Gartenkresse und Gewürze hinzufügen. Fein mixen und durch ein feines Sieb streichen. In eine 1l-Sahnespender-Flasche füllen und zwei Patronen aufschrauben. Schütteln und im Wasserbad bei 60°C warm halten.

Schnittlauch-Öl

300 ml Rapsöl
1 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Das Öl auf 60°C erhitzen. Den Schnittlauch grob zerkleinern und in den Mixer geben. Das erwärmte Öl dazugeben und mixen.

Das fertige Schnittlauchöl durch ein feines Sieb passieren, in eine Flasche füllen und rasch auf Eiswasser abkühlen lassen



Sauerampfer und Blutampfer

**GESCHMACK:**

Frisch-säuerlich, wobei Blutampfer im Vergleich zu Sauerampfer nach deutlich weniger schmeckt. Dafür ist Blutampfer durch seine roten Blattnerven besonders hübsch anzusehen.

VERWENDUNG:

Würzt Blattsalate, Omeletts, Aufstriche, Cremesuppen und sorgt für etwas Säure in Desserts. Eignet sich kurz in Butter gebraten auch als eigenständige Beilage. Die jungen, zarten Blätter sind besonders schmackhaft.

INHALTSSTOFFE:

Eiweiß, Flavonoide, Carotin, Eisen und viel Vitamin C. Wegen der enthaltenen Oxalsäure sollten aber keine großen Mengen verzehrt werden.

ERNTE:

Wächst wild auf feuchten Wiesen, es gibt aber auch Saatgut für den Anbau.

Brunnenkresse & Gartenkresse

GESCHMACK:

Scharf-würzig, wobei Brunnenkresse aromatischer ist als Gartenkresse und leicht bitter schmeckt.

VERWENDUNG:

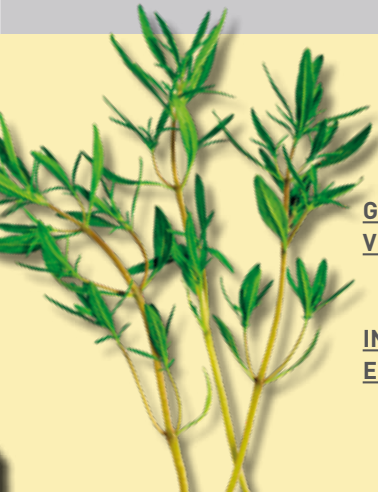
Verfeinert Salate, Suppen und Gerichte mit Süßwasserfisch. Passt auch gut zu Käse.

INHALTSSTOFFE:

Viele wichtige Mineralien und Vitamine, wie Jod, Eisen und Vitamin C.

ERNTE:

Die Brunnenkresse gedeiht bereits in den Wintermonaten und kann bis zu ihrer Blüte im Mai geerntet werden.



Bohnenkraut

GESCHMACK:

Scharf, leicht pfeffrig.

VERWENDUNG:

Passt besonders gut zu Schwein und Lamm, Hülsenfrüchten und Erdäpfeln. Verpasst Suppen und Saucen eine besondere Note. Bohnenkraut gibt sein Aroma langsam während des Kochens ab.

INHALTSSTOFFE:

Ätherische Öle, Gerbstoffe, Flavonoide und Mineralstoffe.

ERNTE:

Die genügsame Pflanze gedeiht besonders gut auf trockenen Böden.

Kurz vor oder während der Blüte geerntet schmeckt Bohnenkraut am intensivsten.

Brennnessel

GESCHMACK:

Spinatartig und nussig.

VERWENDUNG:

Eignet sich für Salat, Suppe, Gemüsebeilage oder Saft. Kurz in Wasser blanchieren oder in einem Tuch eingewickelt fest durchkneten – so zerstört man die Brennhaare. Am besten nur die zarten oberen fünf Zentimeter verwenden.

INHALTSSTOFFE:

Mineralstoffe wie Magnesium, Kalzium, Kalium und Silizium, Flavonoide sowie Vitamine, vor allem A und C, aber auch Eisen und Eiweiß. Ein gängiges Heilkraut gegen Harn-, Nieren- und Gelenkleiden.

ERNTE:

Die Brennnessel wächst auf Wiesen, am Waldrand und auf Böschungen, aber auch in so manchem Garten. Mit dicken Handschuhen lässt sie sich gut pflücken.



Schnittlauch

GESCHMACK:

Zwiebelig-scharf.

VERWENDUNG:

Ideal um Eier- und Topfengerichte, Knödel, Saucen, Suppen und Salate aufzupeppen. Schnittlauch sollte nicht mitgekocht, sondern nur zum Schluss dazugegeben werden.

INHALTSSTOFFE:

Vitamin C und A, ätherische Öle und Mineralstoffe.

ERNTE:

Die Halme zwei bis drei Zentimeter über dem Boden abschneiden, dann bilden sich neue Triebe.



BRENNNESSEL-MACCARONELLI MIT ERDBEEREN UND SPARGEL

10 Personen | Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

1000 g Recheis Pasta di Peppino Maccaronelli
(Art.Nr.: 3227)

1000 g Erdbeeren

etwas geriebene Tonkabohne

3 Orangen (Saft und Abrieb)

etwas Salz und Kubebenpfeffer

650 g weißer Spargel,

geschält, in dünne Scheiben geschnitten

etwas Haselnussöl

1 l Weißwein

Zimt, Sternanis, Muskat

300 g Babyspinat

200 g Brennnesselblätter,

blanchiert, in feine Julienne geschnitten

Salz & Pfeffer

50 g Sauerampfer, in Julienne geschnitten

Parmesan

1. Erdbeeren vom Strunk befreien, in kleine Würfel schneiden und mit geriebener Tonkabohne, Orangensaft und -abrieb, Salz und gemahlenem Kubebenpfeffer marinieren.
2. Spargelscheiben in einer Pfanne mit Haselnussöl anschwitzen, mit Weißwein ablöschen, Zimt, Sternanis, Muskat zugeben und kurz aufkochen lassen. Babyspinat untermengen und ziehen lassen. Brennnesselblätter untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Pasta di Peppino Maccaronelli laut Packungsanleitung in Salzwasser bissfest kochen.
4. Nudeln zur Brennnessel-Spargel-Pfanne geben, Sauerampfer dazugeben und durchschwenken.
5. Die Maccaronelli mit den marinierten Erdbeeren schön auf einem Teller anrichten und mit Parmesan bestreut servieren.

Dekoration:

Sauerampfer

Parmesanchip:

Geriebenen Parmesan auf einem mit Backpapier und Trennfett besprühtem Backblech in Rechtecken aufstreuen. Im Backrohr bei 170°C ca. 12 Minuten ohne Umluft backen.

Tipp:

Brennnessel, Sauerampfer und Babyspinat können nach Belieben dosiert werden.



Art.Nr.: 3227
PdP Maccaronelli

KALBSRÜCKEN MIT KRESSE AUF ERBSEN-TEIGREISRISOTTO

10 Personen | Zubereitungszeit ca. 50 Minuten

800 g Recheis 2 Ei Teigreis (Art.Nr.: 94)

1500 g Kalbsrücken, pariert

etwas Olivenöl

etwas Zitronenabrieb

1 Bund Radieschen

1000 g Erbsen, blanchiert

4 Zwiebeln, in feine Brunoise geschnitten

4 Knoblauchzehen, fein gehackt

250 ml Weißwein

1400 ml Gemüfefond

2 Zitronen (Saft und Abrieb)

etwas Zitronenöl

100 ml Sahne

200 ml Buttermilch

300 g Parmesan, gerieben

Brunnen- und Gartenkresse,
fein geschnitten

100 g Butter

Salz, Pfeffer, Muskat

1. Den Kalbsrücken waschen und trockentupfen. Rundum mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und ein wenig Zitronenabrieb würzen. Zuerst straff in Frischhaltefolie und anschließend in Alufolie einwickeln. Anschließend vakuumieren. Im Sous-Vide-Becken bei 56°C 45 Minuten garen.
2. Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl marinieren und beiseite stellen.
3. Aus 2/3 der Erbsen ein Erbsenpüree mixen. Hierzu einen Esslöffel Zwiebeln und ein wenig Knoblauch glasig anschwitzen, Erbsen zugeben und mit 100 ml vom Weißwein und 400 ml vom Gemüfefond ablöschen. Danach Zitronensaft und -abrieb zugeben. Kurz aufkochen lassen, fein mixen und anschließend durch ein feines Sieb passieren. Auf kleinster Flamme in einem Topf warmstellen und noch mit Salz, Pfeffer, Zitronenöl und Muskat abschmecken.
4. Für das Teigreisrisotto: restliche Zwiebeln und Knoblauch im Topf mit Olivenöl glasig dünsten. Teigreis zugeben und mit dem restlichen Weißwein und Gemüfefond aufgießen. 7 min. köcheln lassen. Sahne und Buttermilch hinzufügen und öfters umrühren. Parmesan und die restlichen Erbsen zugeben. Abschmecken und mit Butter vollenden.
5. Den Kalbsrücken aus der Folie nehmen und in fein geschnittener Kresse wälzen. Anschließend portionieren.
6. Das Erbsenpüree auf einem Teller aufstreichen, Teigreisrisotto darauf portionieren und den pochierten Kalbsrücken anrichten. Mit den marinierten Radieschenscheiben garnieren.

Dekoration:

Brunnenkresse, Gartenkresse, Erbsenkresse

Tipp:

Teigreisrisotto mit ein wenig Erbsenpüree verfeinern oder anstelle der Erbsen frische Kresse verwenden.



Art.Nr.: 94
Recheis 2 Ei Teigreis





TAGLIATELLE FIORI MIT BUCHENPILZEN, ZUCCHINI UND PARMASCHINKEN

10 Personen | Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

1000 g Recheis Pasta di Peppino

Tagliatelle gelb (Art.Nr.: 3205)

1 Bund Jungzwiebeln,
in feine Ringe geschnitten

6 Knoblauchzehen, fein gehackt

200 g Parmaschinken,
in feine Julienne geschnitten

500 g Buchenpilze braun und weiß

1 gelbe Zucchini, in Perlen
(Parisiennesausstecher)

1 grüne Zucchini, in Perlen
(Parisiennesausstecher)

500 g kleine, süße Tomaten

600 ml Gemüsebrühe

Bohnenkraut, Salz, Pfeffer, Muskat

100 g Pinienkerne, geröstet

Blütensalat mit Blutampfer,
Bohnenkraut, Veilchen,
Gänseblümchen

Oliveöl, Birnenbalsamessig

1. Jungzwiebeln, Knoblauch und Parmaschinken in Oliveöl anbraten. Buchenpilze mitrösten. Gelbe und grüne Zucchini-perlen sowie Tomaten zugeben, anschließend mit Gemüsebrühe aufgießen. Mit Bohnenkraut, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
2. Tagliatelle nach Packungsanleitung in Salzwasser al dente kochen.
3. Die Nudeln in die Sauce geben und durchschwenken. Pinienkerne hinzugeben und schön auf einem Teller anrichten. Den Blütensalat mit Birnenbalsamessig und Oliveöl marinieren und auf den Nudeln drappieren.

Dekoration:

Blüten, Bohnenkraut, Blutampfer, geröstete Pinienkerne

Zucchini-chips: Zucchini mit der Aufschnittmaschine in feine Scheiben schneiden und auf einem mit Trennfett besprühten Backblech auf Backpapier auslegen, mit Eiweiß bestreichen, salzen und im Ofen bei 60°C trocknen.

Tipp:

Statt dem Blütensalat eignen sich auch Wildkräuter wie z. B. Waldklee. Alternativ kann man auch ein wenig getrocknete Kornblumen verwenden.



Art.Nr.: 3205
PdP Tagliatelle



Bewusst nachhaltig

**URSPRÜNGLICH, ROBUST UND GESUND –
DER DINKEL FÜR RECHEIS-PRODUKTE STAMMT
AUS DEM STEIRISCHEN VULKANLAND**



Ein beherzter Griff in den Boden fördert dunkle, schwere Erde zu Tage und auch ein Regenwurm schlängelt sich zwischen den Fingern von Johannes Pock. Der Bauer steht stolz am Rande seiner Felder im südoststeirischen Eichfeld, wo sich erste Dinkelkeimlinge Richtung Sonne strecken. „Wir haben erst vor drei Jahren mit dem Dinkelanbau begonnen und der Wurm zeigt, wie gesund der Boden ist“, erzählt er. Dass im steirischen Vulkanland neben Weizen, Mais und Kürbis nun auch Dinkel angebaut wird, ist Pocks Initiative zu verdanken.



Vom Korn zur Teigware

Mit seinem Familienbetrieb will er das Urgetreide wieder salonfähig machen – auch, weil Dinkel im Vergleich zu Weizen eine deutlich höhere Menge an Nährstoffen aufweist und daher die Nachfrage steigt. Gleich sieben weitere Bauern überzeugte Pock davon, ebenfalls auf Dinkel zu setzen und sich gegenseitig beim Anbau zu unterstützen. Ein Experte beriet in Hinblick auf Sortenauswahl, Fruchtfolge und richtigem Umgang mit dem Getreide, und die Bauern tauschen sich über ihre Erfahrungen laufend aus.

Von Natur aus resistent

Wichtig war Pock vor allem, dass das „Urpotenzial“ des Dinkels erhalten bleibt. Sorten der gängigen Saatgutanbieter, die lediglich auf Ertrag gezüchtet und daher mit Weizen gekreuzt werden, waren daher schnell vom Tisch. Angebaut werden die robusten, winterharten Sorten „Ostro“ und „Ebners Rotkorn“ mit einem hohen Eiweißanteil, die sich auch bei Vegetariern großer Beliebtheit erfreuen. Beide Sorten sind besonders resistent gegen allerlei Krankheiten und Schädlinge, so dass keine oder kaum Pflanzenschutzmittel zum Einsatz kommen. Ein gewichtiges Argument für



Bei einem Hektarertrag von fünf Tonnen Dinkel bleiben nach der Entspelzung rund 3,5 Tonnen für die Vermahlung übrig, die wiederum etwa 2,1 Tonnen Dinkelgrieß ergeben.

Johannes Pock, dem Nachhaltigkeit am Herzen liegt. Daher wird auf den Feldern auch auf die Fruchtfolge geachtet und der Dinkel im Wechsel mit Kürbis und Mais angebaut. Das sorgt für optimale Bodenqualität und -fruchtbarkeit und verschont die Äcker zugleich von Unkraut.

Ausgesät wird im Herbst, geerntet im Sommer darauf. Doch dann wartet noch einiges an Arbeit. Denn als Urgetreide ist das Dinkelkorn – anders als Weizen – vom Spelz umgeben, der es vor äußeren Einflüssen schützt. Diese Schicht gilt es erst zu entfernen, bevor das Getreide an die

Mühle geliefert wird. Zunächst wird es in einem speziellen Lager kaltbelüftet, um es für kurze Zeit lagerfähig zu machen, danach wird es direkt am Hof geschält. Johannes Pock hat daher nicht nur in eine eigene Halle, sondern auch in einen speziellen Dinkelschäler investiert und übernimmt diese Verarbeitungsschritte auch für die anderen Landwirte. Erst dann kommt der Dinkel in die Mühle.

Starke Partnerschaft

Gemeinsam bringen es die Bauern auf rund 450 bis 500 Tonnen Dinkel pro Jahr und haben mit der Farina Mühle als verarbeitenden Betrieb und Qualitätshersteller Recheis fixe Abnehmer gefunden. Für alle Beteiligten bedeutet das bessere Planbarkeit bei gleichzeitig fixen Preisen – keine Selbstverständlichkeit für einen Rohstoff, der sonst häufig spekulativ an der Börse gehandelt wird. In Zukunft könnte noch mehr Urgetreide aus dem Vulkanland kommen, denn Johannes Pock experimentiert heuer mit einer weiteren Ursorte, die künftig Teil des Recheis-Sortimentes werden könnte. Die Leidenschaft hat den Landwirt jedenfalls sichtlich gepackt.

Die Energie dafür liefert – ganz klar – der Dinkel. Keine Frage, was bei den Pocks am liebsten auf den Tisch kommt: Dinkelnudeln.



Johannes Pock mit Familie

3 FRAGEN AN DIE EXPERTIN

Wie ist Dinkel entstanden und welche Vorteile bietet dieses Getreide? Ernährungsexpertin Karin Ratschiller von Recheis gibt Auskunft.



Diätologin Karin Ratschiller

Was ist über die Herkunft von Dinkel bekannt?

Vermutlich stammt Dinkel aus dem Kaukasus, die ältesten Funde gehen auf das 6. Jahrhundert v. Chr. zurück. Aus Ziegengras entwickelte sich das Getreide, das sich unter Römern und Kelten von den Südalpen bis nach Schweden ausbreitete. Als die Nachfrage nach Brot stieg und damit der Bedarf an Ackerfläche, wurde Dinkel durch den ertragreicheren Weizen ersetzt. Im 12. Jahrhundert kehrte das alte Wissen rund um Dinkel mit Hildegard von Bingen wieder zurück.

„Dinkel strotzt vor Kraft“

Worin unterscheiden sich Dinkel und Weizen?

Dinkel ist mit dem Weichweizen verwandt, aber fest mit seinen Spelzen verwachsen. Damit ist er aufwendiger zu bearbeiten, aber auch wetter- und krankheitsresistenter. Die geringeren Erträge macht er mit deutlich höheren Mengen an Nährstoffen wett. Dinkel strotzt vor Kraft: Das Korn liefert viel Eiweiß, Kieselsäure und Antioxidantien und punktet durch sein hervorragendes Fettsäuremuster. Weizenallergiker und Menschen mit Reizdarmsyndrom finden darin häufig einen guten Ersatz. Zwei essenzielle Aminosäuren sind enthalten: Tryptophan, der Baustein für Serotonin, der für Ruhe und mentale Stärke sorgt, und Phenylalanin, das sich positiv auf die Nervenreizleitung auswirkt. Für Menschen mit Zöliakie ist Dinkel nicht geeignet, da er deutlich mehr Gluten als Weizen enthält. Dafür kann man damit hervorragend backen.

„Serotonin sorgt für Ruhe und mentale Stärke.“

Was kann man noch damit zubereiten?

Dinkel ist unheimlich vielseitig. Sein nussiger Geschmack verleiht Müslis, Breien, Shakes, Brot, süßem Gebäck sowie feinen Nudelvariationen ein einzigartiges Aroma.



	DINKEL	WEIZEN
Eisen	4,4 mg	3,2 mg
Magnesium	136 mg	97 mg
Selen	2 µg	2,1 µg
Zink	3,3 mg	2,6 mg
Riboflavin (Vit.B2)	113 µg	94 µg
Protein	17 %	11,4 %



Geschmolzene Goldforelle

AUF DINKEL HÖRNLE MIT ZITRUS-KRÄUTER-SCHAUM

10 Personen | Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

1000 g Recheis Dinkel hell Hörnle gerippt
(Art.Nr.: 1364)
10 Goldforellenfilets, geputzt und entgrätet
etwas Olivenöl
2 Zitronen (Saft und Abrieb)

400 ml Weißwein
600 ml Fischfond
400 ml Sahne
2 Limetten
2 Hände voll Brunnenkresse
1 Hand voll frischer Dill
200 g Butter
Salz, Pfeffer, Muskat
Öl zum Braten

Für den Zitrus-Kräuter-Schaum:

6 Schalotten, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, sehr fein gehackt

1. Goldforellenfilets von der Haut lösen und auf ein mit Olivenöl benetztes Blech legen. Mit Olivenöl, Salz, etwas Zitronenabrieb und Zitronensaft marinieren, mit Frischhaltefolie abdecken und unter der Wärmebrücke oder im Niedergargerät bei 58°C glasig schmelzen.
2. Für den Zitrus-Kräuter-Schaum Schalotten und Knoblauch in Öl glasig dünsten. Weißwein aufgießen und einreduzieren lassen. Mit Fischfond und Sahne aufgießen, aufkochen lassen. Salz, Pfeffer und Muskat, restlichen Zitronensaft und -abrieb sowie Limettenabrieb und -saft zugeben und abschmecken. Den Schaum mit der Brunnenkresse und dem Dill kurz mixen und anschließend durch ein feines Sieb passieren.
3. Die Recheis Dinkel Hörnle laut Packungsanleitung in Salzwasser bissfest kochen.
4. Nudeln kurz in Butter schwenken und gemeinsam mit den geschmolzenen Filets und dem Zitrus-Kräuter-Schaum anrichten.

Dekoration:

Brunnenkresse

Goldforellenhautchips:

Die Fischhaut zwischen zwei Backpapierblättern und zwischen zwei flachen Blechen im Ofen bei 180°C knusprig backen. Nach dem Backen salzen und auf einem Küchentuch unter der Wärmebrücke oder im Exkalibur trocknen lassen.

Tipp:

Die Filets schön glasig schmelzen, damit kein Eiweiß austritt!



Art.Nr.: 1364 Recheis
Dinkel hell Hörnle gerippt

Penne-Morcheltörtchen

MIT BABYKAROTTEN

10 Personen | Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

1000 g Recheis Dinkel hell	<u>Für die Royal:</u>	<u>Für den Morchelschaum:</u>
Penne mezze (Art.Nr.:1361)	500 ml Sahne	4 Schalotten, fein gehackt
30 Stück Babykarotten bunt, geputzt, geschält	350 ml Milch	3 Knoblauchzehen, fein gehackt
Oliveöl, Honig	8 Eier	500 g Morcheln, je nach Größe halbieren
Salz, Pfeffer, Zucker	5 getrocknete Morcheln, zu feinem Pulver gemahlen	4 EL Butter
1 Vanilleschote	Salz, Pfeffer, Muskat	50 ml Cognac
		100 ml Weißwein
		600 ml Sahne
		Maisstärke
		eine Hand voll gehackte Petersilie
		etwas Parmesan

1. Penne laut Packungsanleitung in Salzwasser kochen. Törtchenringe mit Backpapier am Boden verschließen. Die gekochten Penne vertikal in die vorbereiteten, befetteten Törtchenringe stellen.
2. Für die Royal alle Zutaten miteinander gut verrühren und über die Penne in die Törtchenformen gießen. Im Backofen bei 170°C ca. 20 Minuten gratinieren.
3. Babykarotten mit Oliveöl, Honig, Salz, Pfeffer, Vanille und Zucker vermischen und auf einem Backblech verteilen. Bei 170°C ca. 20-30 Minuten schmoren, bis sie weich sind.
4. Für den Morchelschaum Schalotten, Knoblauch und Morcheln in Butter anschwitzen, mit Cognac ablöschen, mit Weißwein und Sahne aufgießen. Ein paar Minuten köcheln lassen. Eventuell mit Maisstärke abbinden.
5. Die geschmorten Babykarotten mit gehackter Petersilie vollenden und gemeinsam mit dem Penne-Törtchen und mit dem Morchelrahm anrichten. Mit frisch gehobeltem Parmesan verfeinern.

Dekoration:

Blutampfer

Tipp:

Für Fleischliebhaber lässt sich dieses vegetarische Gericht mit Schweinefiletspitzen ergänzen.



Art.Nr.: 1361
Recheis Dinkel hell Penne mezze





Gebratene Dinkel-Spaghettipuffer

MIT GURKE UND LIMETTENSAUERRAHM

10 Personen | Zubereitungszeit ca. 60 Minuten

1000 g Recheis Dinkel hell Spaghetti (Art.Nr.: 1360)

5 Jungzwiebeln, in feine Ringe geschnitten

2 Karotten, in feine Julienne geschnitten

3 gelbe Rüben, in feine Julienne geschnitten

4 Knoblauchzehen, fein gehackt

etwas Rapsöl

4 Chilischoten, in feine Ringe geschnitten

eine Hand voll Koriander, gehackt

Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer

5 Eier

Semmelbrösel

Öl zum Braten

Für die eingelegten Gurkenkugeln:

2 Salatgurken, kleine Kugeln ausstechen

100 ml Ginger Ale

3 EL frischer Dill, fein gehackt

etwas Salz

Für den Limettensauerrahm:

750 g Sauerrahm

4 Limetten (Saft und Abrieb)

Salz, Pfeffer

1. Die Spaghetti laut Packungsanleitung in Salzwasser bissfest kochen. Die Nudeln grob in kürzere Stücke schneiden.
2. Jungzwiebeln, Karotten, gelbe Rüben und Knoblauch in Öl goldbraun anschwitzen und anschließend mit den kurz geschnittenen Spaghetti in einer Schüssel vermengen. Abkühlen lassen. Mit Chiliringen, Koriander, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Verquirlte Eier unter die Nudelpuffermasse rühren und je nach Bindungsverhältnis ein wenig Semmelbrösel zugeben.
3. Mit Hilfe eines runden Ausstecher Laibchen formen und in der Pfanne mit dem Ring goldbraun auf beiden Seiten in Öl braten.
4. Für die eingelegten Gurkenkugeln Gurken, Ginger Ale, eine gute Prise Salz und Dill in einem Vakuumbbeutel vakuumieren.
5. Für den Limettensauerrahm Sauerrahm mit Limettenabrieb und -saft, Salz und Pfeffer glattrühren und abschmecken.
6. Eingelegte Gurken aus dem Vakuumbbeutel abseihen, mit dem Limettensauerrahm und den gebratenen Nudelpuffern anrichten.

Dekoration:

Gurkenröllchen, Koriander

Sojasaucekaviar:

Geschmackneutrales Öl in einem tiefen Gefäß für 2 h einfrieren. 550 ml Sojasauce mit 10 g Agar-Agar 3 Minuten leicht köcheln lassen. Etwa 10 Minuten abkühlen lassen und mit Hilfe einer Spritze mit feiner Tülle tröpfchenweise in das gekühlte Öl einsinken lassen. Nach zirka einer Viertelstunde den Sojasaucekaviar abseihen.

Tipp:

Als Alternative zu den Dinkel Spaghetti eignen sich auch 2-Eierteigwaren Hohlnudeln für die Puffer.



Art.Nr.: 1360 Recheis
Dinkel hell Spaghetti

Heimische Exoten

EXTREM GUT UND UNGLAUBLICH NAH

EXOTISCHE ZUTATEN VON CHILI BIS ZITRONENGRAS HABEN LÄNGST IN DER HEIMISCHEN GASTRONOMIE EINZUG GEHALTEN. UND NICHT NUR DAS: IMMER ÖFTER WERDEN SIE SOGAR VOR UNSERER HAUSTÜR ANGEBAUT.

*Land, in dem
Zitronen blühen*

Die Chilischoten stammen aus Südamerika oder Asien, Zitronengras und Ingwer aus China, die Garnelen aus den Aquakulturen Thailands und die Zitronen aus Spanien oder Italien. Mit exotischen Ingredienzien kann man sich die Welt auf den Teller holen.



Oder etwa doch? Tatsache ist: Viele der exotischen Zutaten sind längst nicht mehr weit gereist, sondern finden sich immer häufiger auf heimischen Feldern. Im Marchfeld, dem größten Gemüseanbaugbiet des Landes, wachsen mittlerweile mediterrane Feldfrüchte wie Melonen, Artischocken und süditalienische Tropea-Zwiebeln einträchtig neben Erbsen und Kartoffeln. Und im sanften Klima des Neusiedlersees gedeiht nicht nur der Wein, sondern es werden neuerdings auch Oliven geerntet.

Klimawandel Nutzen

Gerade in Zeiten pandemiebedingter Reisebeschränkungen wurde die Sehnsucht nach exotischen Lebensmitteln noch verstärkt und Köche verwöhnen ihre Gäste besonders gerne mit den vielseitigen Produkten. Wenn da bloß nicht ihre Ökobilanz wäre – schließlich wurden sie bereits um die halbe Welt transportiert, bevor sie in der Gastronomie verarbeitet werden. Mit dem grünen Gewissen ist das oft nur schwer vereinbar.



*Charapita Chilis
aus dem Burgenland*

Bedingt durch klimatische Veränderungen gedeihen Pflanzen, die man eher in Südostasien oder zumindest in Süditalien verortet, auch in unseren Breiten. „Lokale Exoten“ nennt Foodtrend-Expertin Hanni Rützler die neue Produktvielfalt auf Österreichs Feldern. Sie ist der Innovationskraft einer wachsenden Zahl Bauern geschuldet, die angesichts der Klimaerwärmung neue Wege in der Landwirtschaft gehen und mit den lokalen Exoten ihr Produktportfolio erweitern.





Heimische Vielfalt

In die Küche von Spitzenköchin Theresia Palmethofer (siehe Interview auf Seite 26) haben sie schon längst Einzug gefunden. So schätzt sie etwa Bio-Ingwer aus Wallern im Seewinkel. Die scharfe Wurzel aus dem Burgenland ist nicht nur weniger holzig als ihr chinesisches Pendant, sie muss aufgrund der weicheren Haut auch nicht geschält werden. Dank des kurzen Transportwegs kommt der Ingwer wesentlich frischer auf den Tisch - bei gleichzeitig wesentlich geringeren CO2-Emissionen.

Auch deswegen harmoniert er so hervorragend mit den „Alpengarnelen“, mit denen Palmethofer ihre Gäste verwöhnt. Sie stammen aus Hall in Tirol, wo sie von Daniel Flock und Markus Schreiner in einer Indoor-Aquafarm gezüchtet werden – ganz ohne den Einsatz von Antibiotika und Pestiziden wie sonst häufig üblich. Kein Wunder, dass die Spitzengastronomie die Krebstierchen aus Tirol so schätzt. Hier weiß man eben, was (nicht) drin ist.



Daniel Flock und Markus Schreiner präsentieren ihre Alpengarnelen

Garnelen aus den Alpen

Auch für Chilis muss man nicht mehr in die Ferne schweifen, denn gleich mehrere österreichische Produzenten haben sich auf den Anbau der scharfen Schote spezialisiert. Im pannonischen Seewinkel etwa züchtet Erich Stekovics neben seinen berühmten Tomaten auch Chilis, darunter auch die aus Peru stammende Charapita, die teuerste Chilisorte der Welt.

Liebhaber exotischer Genüsse wännen sich auch am Feigenhof am Rande Wiens im Gourmethimmel – und das nicht nur wegen seiner Anschrift „Am Himmelreich“. Neben Feigen züchten hier Ursula Kujal und Harald Thiesz Bio-Gewächse in einer Vielfalt, die ihresgleichen sucht: von A wie Aloe Vera bis Z wie Zitronengras. Neben der Spitzengastronomie schauen auch private Feinschmecker gern vorbei, um sich mit exotischen Pflanzen zu versorgen.

Wer wissen will, wie Zitrusfrüchte wirklich schmecken, braucht dafür nicht nach Italien oder Spanien zu reisen, sondern nur an den Kärntner Faaker See.

In Michael Ceron's Zitrusgarten gedeihen rund 280 Sorten von Buddhas Hand über Meyer bis Yuzu. Und diese schmecken – Überraschung! – gar nicht sauer. Hier dürfen die Zitronen am Baum reifen und ihren individuellen Geschmack entwickeln. Das schätzt nicht nur die Gastronomie, sondern auch Chocolatier Josef Zotter, der Ceron's Früchte ebenfalls verarbeitet. Mittlerweile ist Michael Ceron der größte Züchter von Bio-Zitronen in Europa. Und macht Kärnten frei nach Goethe zum „Land, in dem Zitronen blühen“. Für Köche, die seit jeher Wert darauf legen, regionale Produkte zu verarbeiten, gilt nun umso mehr:

Das Gute liegt zum Glück tatsächlich nah.



Exotische Zitrone: Buddhas Hand

SWEET & SPICY PASTABOWL MIT FISCHCURRY

10 Personen | Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

1000 g Recheis Pasta di Peppino Linguine nero (Art. Nr.: 3217)

24 Garnelen, geschält (Karkassen für den Sud aufheben)

etwas Öl

4 Stangen Zitronengras, fein gehackt

300 g Ingwer, in feine Scheiben geschnitten

2 EL Curryblätter

4 Chilischoten, in feine Ringe geschnitten

4 EL Currypaste, rot

1 L Wasser

600 ml Kokosmilch

Schale und Saft von 1 unbehandelten Limette

2-3 Kaffirblätter

Sojasauce

Szechuanpfeffer

600 g Kabeljau, geputzt und gewaschen,
würfelig geschnitten

600 g Lachsfilet, geputzt und gewaschen,
würfelig geschnitten

Sesamöl

4 Zwiebeln, in Streifen geschnitten

1 rote Paprika, in Rauten/Dreiecke geschnitten

1 gelbe Paprika, in Rauten/Dreiecke geschnitten

8 Babykarotten, geschält, halbiert

300 g Zuckerschoten, geputzt, in Rauten geschnitten

Koriander

Sprossen



1. Für den Sud die Garnelenkarkassen in einem Topf mit Öl anrösten. Die Hälfte des Zitronengrases, die Hälfte des Ingwers und die Curryblätter mitrösten. Chilis und Currypaste zugeben, mit 1l Wasser aufgießen und 40 min. köcheln lassen. Anschließend durch ein feines Sieb in einen Topf passieren. Kokosmilch, Limettensaft- und Schale und Kaffirblätter zugeben. Mit Szechuanpfeffer und Sojasauce abschmecken.
2. In einer Pfanne die Fischwürfel und Garnelen mit Sesamöl scharf anbraten. Das Gemüse in einer Kasserolle ebenfalls scharf anbraten. Zum Schluss den restlichen Ingwer und Zitronengras zugeben.
3. Recheis Linguine nero laut Packungsanleitung in Salzwasser al dente kochen.
4. Gemüse, Fisch und Garnelen zum Curry geben.
5. Fischcurry mit den Linguine in einem tiefen Teller oder Schüssel anrichten.
Mit grob gehacktem Koriander und frischen Sprossen garnieren und servieren.

Tipp: mit gerösteten Hanfsamen oder Erdnüssen und Sesam bekommt das Gericht noch einen leckeren Crunch.



Art.Nr.: 3217 PdP Linguine nero

*Mit Buddhas Hand
Zitronen vom Zitrusgarten
in Faak am See*



Art.Nr.: 1352 Recheis
Bio VK Dinkel Dralli

DRALLI CARBONARA MIT BUDDHAS HAND & BIRNEN

10 Personen | Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

2000 g Recheis Bio Vollkorn Dinkel Dralli (Art. Nr. 1352)

250 g durchwachsener Speck

50 g Lardo, fein gewürfelt

200 g Pastinaken, geschält und fein gewürfelt

5 Birnen, in Würfel geschnitten

2 cm Ingwer, fein gerieben

100 g Bergblütenkäse

100 g Dolce Bianca

100 g geröstete Walnüsse, grob gehackt

500 ml Sahne

250 ml Milch

5 Eier

Salz, Pfeffer, Muskat, Chiliflocken

1 Buddhas Hand Zitrone

Schwarze Nüsse, Speckchips, Pastinakenchips

1. Speck und Lardo in einer großen Pfanne knusprig braten. Pastinaken und Birnenwürfel zugeben und leicht karamellisieren lassen. Einen „Finger“ der Buddhas Hand Zitronen in feine Scheiben schneiden und zum Speck geben.
2. Dolce Bianca und Bergblütenkäse ebenfalls in die Pfanne geben, mit Sahne und Milch aufgießen, vermengen, und schmelzen lassen. Walnüsse und Ingwer zugeben und mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Muskat würzen.
3. Recheis Bio Vollkorn Dinkel Dralli laut Packungsanleitung al dente kochen.
4. Die Nudeln in der Pfanne mit der Sauce durchschwenken. Die Buddhas Hand Zitrone gut waschen und leicht über das Gericht hobeln. Mit eingelegten schwarzen Walnüssen, Pastinaken- und Speckchips garnieren und servieren.

Tipp: Buddhas Hand Zitronen lassen sich mit Rohrzucker zu Marmelade verarbeiten und somit haltbar machen. Die Marmelade kann dann anstelle des Zitronenabriebs verwendet werden.

GEBACKENE OLIVEN-ZUCCHINI SCHNECKEN

10 Personen | Zubereitungszeit ca. 60 Minuten

10 Blätter Fritsch Lasagne gelb (Art. Nr. 715)
10 Blätter Fritsch Lasagne grün (Art. Nr. 716)
5 Schalotten, in Brunoise geschnitten
3 Knoblauchzehen, fein gehackt
etwas Olivenöl
3 mittelgroße Zucchini, in Würfel geschnitten
200 g frischer Blattspinat, fein geschnitten
5 Thymianzweige
300 g schwarze Oliven
4 EL Crème fraîche
Salz, Pfeffer, Muskat
Recheis Semmelbrösel (Art. Nr. 197)
Pankobrösel
Mehl und Eier zum Panieren
Frittierfett
500 g Wildkräutersalat

1. Schalotten und Knoblauch in Olivenöl glasig dünsten. Zucchini, Blattspinat und Thymianzweige zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Oliven grob hacken und zur Füllung geben. Auskühlen lassen. Die Masse in einem Sieb ein wenig abseihen und zum Schluss mit der Crème fraîche vollenden.
2. Die Lasagneblätter in Salzwasser al dente kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken und trocken tupfen.
3. Frischhaltefolie ausbreiten. Je ein Lasagneblatt grün und dann ein Lasagneblatt gelb auf das erste obere Drittel des grünen Lasagneblattes übelappend aufeinander legen. Die Fülle mit einem Spritzsack darauf verteilen, zu Schnecken rollen und kurz im Tiefkühler anfrieren lassen.
4. Die Rollen in Mehl, Ei und einer Mischung aus halb Recheis Semmelbrösel und Pankobrösel panieren und im heißen Fett goldbraun herausbacken. Auf einem Küchentuch abtrocknen lassen und für 10 min. im vorgeheiztem Backofen (175°C) fertig backen.
5. Schnecken auf einem Teller mit Wildkräutersalat anrichten, garnieren und genießen.



Tipp:

Die Schnecken lassen sich super vorbereiten - einfach im Tiefkühler lagern, à la minute panieren und dann fertigstellen.



*Oliven vom
Neusiedlersee*



Zu Gast bei THERESIA PALMETZHOFFER

Die Qualität der Zutaten steht bei Theresia Palmetzhofner im Mittelpunkt. Wir haben die 3-Hauben-Köchin gefragt, was sie geprägt hat, welche Inspirationsquellen sie aufsucht und warum sie heimischen Produkten gerne den Vorzug gibt.



Steckbrief

Name: Theresia Palmetzhofner

- Ausbildung: Höhere Tourismusschule in St. Pölten
- Küche: nach sieben Jahren im mütterlichen Betrieb folgten unter anderem Stationen im Novelli unter Küchenchef Konstantin Filippou in Wien, bei Juan Marie Arzak in San Sebastian sowie im AOC in Kopenhagen.
- 2013: Einstieg als Sous Chef in dem neu eröffneten Restaurant „Konstantin Filippou“ in Wien.
- 2016: Übernahme des Gasthofes der Familie „Zur Palme“ in Neuhofen an der Ybbs.

Dein liebstes Nudelgericht
Linguine alla Puttanesca

Die beste Nudelform? Warum?
Pappardelle, weil der meiste Saft an der Nudel kleben bleibt

Dein Motto, um in den Tag zu starten:
Heute ist ein guter Tag!

1.) Wie würden Sie Ihre Küchenlinie beschreiben? Worauf legen Sie Wert?

Auf die hohe Qualität der Produkte! Ansonsten ist meine Küchenlinie eher unkonventionell. Ich gebe nicht viele Komponenten auf den Teller, aber die müssen harmonisieren. Wenn ich eine super Ente habe, soll sie im Fokus stehen.

2.) Sie haben einige Stationen im In- und Ausland durchlaufen. Was hat Sie und Ihre Küche am meisten geprägt?

Sicherlich die Jahre bei Konstantin Filippou in Wien. Sie haben meinen Umgang mit Lebensmitteln geprägt und mir gezeigt, dass man aus allem etwas Tolles machen kann, wenn man nur kreativ an die Sache herangeht.

3.) Welche Rolle spielt Regionalität für Sie?

Eine immer größere! Am Anfang war es schwierig, in meinem Heimatort Kontakte aufzubauen. Heute habe ich

einige Gemüsebauern und auch jemanden, von dem ich Enten und Wachteln beziehe. Aber wir müssen auch über-regional einkaufen, denn die Gäste freuen sich auch mal über einen Steinbutt. Ich habe immer einen heimischen Fisch und einen Meeresfisch auf der Karte. Die Produkte rundherum sind aber regional. Ich verwende zum Beispiel gern Produkte von Milchmäderl, einer Schafkäserei aus Wallsee, etwa deren Ricotta für die Tortellonifülle.

4.) Mit der Corona-Pandemie haben sich die Menschen mehr auf bestimmte Werte besinnt. Ist die Herkunft von Lebensmitteln wichtiger geworden?

Auf jeden Fall! Viele Menschen haben selber mehr gekocht, ein Umdenken hat eingesetzt. Bei den Gästen kommt es super an, dass unsere Produzenten in der Speisekarte aufgelistet sind: Das Rapsöl kommt etwa aus dem Nebenort, die Shiitake-Pilze aus der Region, statt aus Frankreich. Auch ich habe mich mit der Herkunft näher beschäftigt. Ich beziehe Fisch zum Beispiel aus Mariazell. Den Unterschied schmeckt man und die Gäste sind bereit, mehr dafür zu bezahlen.

5.) Wie sind Sie und Ihr Team durch die Lockdowns während der Corona Pandemie gekommen? Hat sich in ihrer Küche dadurch etwas verändert??

Nein, aber wir haben ein paar Sachen dazugelernt. Ich habe mit meinen drei Lehrlingen viel eingereicht und die traditionelle österreichische Küche durchgekocht, also Rezepte, die wir sonst nicht kochen, wie Paprikahendl, Rindsrouladen oder Sachertorte. Mit dem Take-away während der Lockdowns habe ich gute Erfahrungen gemacht. Die Stammgäste haben mich unterstützt, manche haben jede Woche etwas geholt. Da haben wir viel Wertschätzung erfahren.

6.) Sie haben auch in Kopenhagen gekocht, wo die Nordic Cuisine zelebriert wird. Finden sich Elemente davon in Ihrer Küchenlinie wieder?

Ja, immer wieder. Es ist auch immer eine Bereicherung, in Kopenhagen essen zu gehen. Geschmort wird nicht, vieles wird frisch und roh auf den Teller gebracht. Und Desserts müssen nicht nur süß sein, sondern da wird auch mal Dill- oder Petersilienöl verwendet.

7.) Wie entwickeln Sie neue Gerichte? Was inspiriert Sie?

Ich hole mir Inspiration aus der Natur, wenn im Frühling alles zu blühen anfängt oder im Herbst die Äpfel am Baum hängen, und überlege, wie man ein Lebensmittel anders verarbeiten kann, etwa ausgezogenen Apfelstrudel auf Haubenniveau bringt. Am Land haben wir alles vor der Haustür! Und im Wald findet man Zutaten, die man vielleicht nie bestellt hätte, zum Beispiel Sauerklee. Die Entwicklung eines neuen Rezepts ist manchmal langwierig, manchmal aber auch recht schnell.

8.) Sprechen wir über heimische Exoten, also Lebensmittel, die eigentlich nicht aus Österreich kommen, aber doch hier angebaut oder kultiviert werden. Mit welchen arbeiten Sie?

Alpengarnelen habe ich schon verwendet, sie haben eine Spitzenqualität. Das ist für mich auch das Entscheidende, denn ich will nichts anbieten, was nicht zu 100 Prozent gut ist. Mittlerweile kommen auch Ingwer und Knoblauch aus Österreich. Wenn ich die Wahl habe und die Qualität passt, nehme ich lieber das heimische Produkt. Das wird zum Glück immer einfacher.



9.) Sie haben auch dieses Jahr drei Hauben von Gault Millau erkocht. Wie wichtig sind Auszeichnungen für Sie und Ihr Team?

Wir wollen uns stetig weiterentwickeln. Auszeichnungen sind die sehr schöne Bestätigung, dass uns das gelingt, und natürlich eine super Werbung. Und unsere Lehrlinge sind stolz darauf, in einem Drei-Hauben-Restaurant zu arbeiten. Als ich meine ersten drei Hauben bekommen habe, konnte ich es selber kaum glauben.

10.) Es gibt Bemühungen, den Guide Michelin für ganz Österreich herauszubringen. Was halten Sie davon?

Das wäre auf jeden Fall gut. Wir würden international mehr im Fokus stehen und ein anderes Zielpublikum erreichen können.

11.) Die Gastronomie tut sich aktuell schwer bei der Suche nach gutem Personal. Haben Sie Tipps, wie das besser gelingen kann?

Ich habe ein recht stabiles Team, aber es kommt vor, dass wer was anderes machen will. Wir müssen unsere Lehrlinge gut ausbilden und behandeln und ihnen zeigen, wie toll dieser Job sein kann. Sonst werden wir in zehn Jahren ohne Leute dastehen. Wir haben eine Vier-Tage-Woche, arbeiten von Donnerstag bis Sonntag, die Lehrlinge einen Tag mehr, weil das von der Lehre her so vorgesehen ist. Das bedeutet mehr Lebensqualität und ist für viele ein Anreiz.

Vielen Dank für das interessante Gespräch!





★★★★★
CHEFQUALITÄT

Voller Genuss aus reinem Dinkel

In Recheis Naturgenuss Dinkel steckt das Beste aus reinem Dinkel und zwei österreichischen Freiland-Eiern. Damit sind sie ideal für eine unbeschwerte, bewusste Küche und ein Genuss für Ihre Gäste.



Köstliche Rezepte finden Sie unter: www.recheis.com/gastro

