



**Starthilfe.** Hand aufs Herz, wer kommt schon auf die Idee mit einem ungetankten Auto loszufahren? Na also. Warum dann also auf das Frühstück verzichten? Auch bis zu uns hallen mittlerweile die Predigten der Gurus traditionell chinesischer Medizin, die die erste Mahlzeit am Tag als Quelle von Gesundheit, Schönheit und Ausgeglichenheit bejubeln. Vor allem, wenn man sich schon morgens an den Herd stellt und den Tag mit etwas Warmem abseits vom Milchkaffee beginnt. Klingt anstrengend, muss es aber nicht sein. Denn Ja! Natürlich gibt mit drei neuen Sorten Bio-Frühstücksbrei uns einen Kick-Start: ein Basis-Brei zum Selbstverfeinern, herrlich fruchtige Bio-Beeren und eine Sorte mit Bio-Ahornsirup. Die Frühstücksbreie sind weizenfrei und somit auch perfekt geeignet für Personen mit entsprechender Unverträglichkeit. Das Bio-Getreide dafür besteht aus feinsten, heimischen Bio-Haferflocken aus den Regionen des Burgenlandes und Niederösterreichs, die rasch und einfach zu einem mollig, warmen Brei werden. Mit Milch, Sojadrink, Hafer Drink oder Fruchtsaft quellen die Flocken nach nur wenigen Minuten Zubereitung und werden zur wahren Gaumenfreude.



**BIO TIPP** Neue Sorten: Basis Frühstück, Beeren Frühstück, Ahorn Frühstück – für kurze Zeit bei MERKUR erhältlich.

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

**Lesen Sie nächste Woche:** Bio-Hafer Drink



WERBUNG



## Am herd MIT SUSANNE FELICITAS WOLF

Erdung, Beruhigung, Auftanken, Freude – das bedeutet Kochen für die Theaterwissenschaftlerin, Dramaturgin und Autorin. Mit Publikum ist dann aber doch alles ein „bizzili“ anders.

**F**ischfilets, Schüsselchen mit frischen Kräutern und allerlei Gewürzen, ein fein gedeckter Tisch – alles steht bereit, als wir in Susanne Wolfs luftiger Dachwohnung im neunten Bezirk ankommen. Büro und Lebensstätte in einem. Schnell ein Rundgang, vorbei an vielen Büchern, ein Blick runter in den Innenhof des Palais Liechtenstein.

„Lachs pochiert oder mit knuspriger Haut? Lachs als Vorspeise oder als Hauptspeise? Was wollt ihr?“ Pochierten Fisch zuerst, dann den knusprigen bitte. Alles sei ganz einfach. Alles für Hausfrauen mit wenig Zeit. „Ich bin vielseitig beim Schreiben und vielseitig beim Kochen.“

An ihrem Schreibtisch werden aus Romanen Theaterstücke. Dazwischen kocht sie zum Entspannen. „Die Päpstin“, die in Melk uraufgeführt wurde, und derzeit durch den deutschsprachigen Raum tourt, entstand mit gefühlten 8.000 Ofengemüsen. Die „Feuerseele“, eine Auftragsarbeit von Maxi Blaha, liegt ihr gerade besonders am Herzen. Und auch sonst sprüht sie so vor Ideen und Projekten, dass ich mir erlaube, sie ans Kochen zu erinnern.

Ja, Lachs in die Form, Paradeiser dazu, Gewürzsalz – das Bad Ischler! Dann ein wenig Olivenöl. „Vom Naschsalon. Kennst du den?“ Wolf schwärmt von traumhaften Mehlspeisen, tollen Ölen und feinen Weinen, gleich ums Eck in der Liechtensteinstraße. Noch eine Prise Selleriesalz vom Wochenmarkt in Purkersdorf, fertig. Hauptspeise ab ins Backrohr. „Segen, Segen, Segen!“ An die Vorspeise. „Wolf, was wolltest du tun?“ Mit einem Schuss Weißwein bekommt der Fischsud seine passende Säure. „Ah, wollt ihr auch ein Glas?“ Der Lachs zieht in schönen, großen Würfeln gar, während die gebürtige Mainzerin, die seit über 30 Jahren in Wien lebt, schnell ihre zwei bewährten Saucen rührt. Kostet, ergänzt. „So bin ich auch beim Schreiben. Ist die erste Fassung zu lang, wird gestrichen oder eben eingedampft.“ Da noch ein Hauch Zitrone „ein bizzili“, dort eine Prise Gewürzsalz. Passt. Ein Festessen in zwei Gängen.

FOTOS: GILBERT NOVY, FOTOLIA, FOODITALIA, HEIDI STROBL

## ZWEI MAL lachs

**B**ackrohr auf 200°C schalten. Fischfilet mit der Haut nach oben in eine ofenfeste Form legen, mit Öl einstreichen, mit Kräutersalz, Selleriesalz und Rosmarin würzen. Paradeiser rundherum verteilen, mit Kräutersalz und Thymian würzen. Ein wenig Wasser untergießen, 30-40 Minuten backen. Dazu: Erdäpfel und Zucchini. Inzwischen ¼ l Wasser mit einem Schuss Wein, Kräutersalz und Thymian aufkochen, Fisch in großen Würfeln einlegen, Kapern dazu, ziehen lassen. Inzwischen 2 Mal je ½ Becher Joghurt und Sauerrahm mit Kräutersalz verrühren. Für die Senfsauce Dille, 1 EL Estragonsenf, etwas Zitronensaft und Salz unterrühren. Die rote Sauce mit 2-3 EL Tomatenmark, Salz und Zitronensaft abschmecken. Fisch aus dem Sud heben, warm mit den Saucen essen.



**Für die Vorspeise:**  
200 g Lachsfilet ohne Haut  
Weißwein  
Kräutersalz  
Thymian  
1 EL Kapern  
1 Becher Sauerrahm  
1 Becher Joghurt  
Dille, Senf, 1 Zitrone  
Tomatenmark

**Für die Hauptspeise:**  
400 g Lachsfilet mit Haut  
4 große und 12 kleine Paradeiser  
Kräutersalz  
Olivenöl  
frischer Rosmarin  
frischer Thymian  
Selleriesalz

## 5 fragen

**Ihr Lieblingslokal?**  
La Pastaria, Servitengasse, Wien 9.

**Gibt es einen prägenden Geschmack aus Ihrer Kindheit?** Die Spaghetti Napoli auf der Piazza in Ascona.

**Was würden Sie nie essen?** Hirn, Zunge, Schlange, Pferd.

**Welche Küche der Welt ist Ihnen am liebsten?** Die indische.

**Welche Speise vermag es, Sie zu trösten?** Rosmarinhendl.

## dinner FOR ONE

### KAISERSCHMARRN MIT ZWETSCHKENRÖSTER

**E**ier trennen, Eiweiß mit Salz zu steifem Schnee schlagen. Dotter und Milch vorsichtig unterrühren, dann Mehl unterheben. In einer Pfanne 1 EL Butter zerlassen, Masse einfließen lassen, zugedeckt bei sehr kleiner Hitze 6-7 Minuten backen. Umdrehen, mit 1 EL Zucker bestreuen, weitere 3-4 Minuten backen. Restliche Butter dazu, Schmarren in Stücke reißen, kurz heiß durchrösten. Inzwischen Zwetschken entkernen. 1 EL Zucker mit 1 EL Wasser in einer Pfanne schmelzen, Zwetschken dazu, mit je einem Schuss Portwein und Wasser aufgießen, eine Prise Zimt dazu, köcheln lassen, bis die Früchte weich sind.



2 Eier (M)  
100 ml Milch  
40 g glattes Mehl  
Salz  
Kristallzucker  
eine Handvoll Hauszwetschken  
Portwein  
Zimt  
2 EL Butter

**MAN BRAUCHT:** 2 Pfannen, 1 Schüssel, Schneebesen, 15 Minuten. Ca. 640 kcal

## termin TIPP

### FOODITALIA



**A**uch wenn alle rundherum von asiatischen Genüssen schwärmen, die beliebteste Küche der Österreicher ist und bleibt (noch) die italienische. Deswegen macht es wohl durchaus Sinn, Hersteller hochwertiger Produkte und qualitätsbewusste Köche aus unserem südlichen Nachbarland nach Wien zu laden und zu einem kulinarischen Spektakel zu versammeln. 180 Aussteller, Kochkurse, Präsentationen, besonderes Augenmerk gilt dem Radicchio aus Treviso und dem Büffelmozzarella der Baroness Cecilia Beretta.

Fooditalia, 3. bis 5. Oktober 2014, Halle D, Messe Wien, Wien 2, [www.fooditalia.at](http://www.fooditalia.at)