

Am Herd

MIT KATHARINA SEISER



Die gebürtige Oberösterreicherin schreibt seit gut 15 Jahren in diversen Medien über das Essen. Sie spürt Trends auf und prägt sie mit. In den vergangenen fünf Jahren veröffentlichte sie die stolze Zahl von zwölf Kochbüchern. Aber was kocht eine Frau, die täglich Rezepte schreibt? Bewusst etwas ganz Einfaches und das dafür mit den besten Zutaten.

Satt leuchten die letzten Paprika der Saison in Katharina Seisers Küche im zweiten Bezirk, die sie sich mit ihrem Mann, dem Opernsänger Horst Lamnek, teilt. Als Freiberufler nehmen sich die beiden gern und oft Zeit, gemeinsam zu kochen. Auch viele Reisen unternehmen sie zusammen, immer offen für kulinarische Entdeckungen, immer vermischt sich das Private mit dem Beruflichen. Auch in der Küche sind sie ein eingespieltes Team: Während Lamnek selbstangesetzte Essige und edle Nussöle für den Vorspeisensalat verrührt, schneidet Seiser die Paprika mit dem handgeschmiedeten japanischen Messer in hauchdünne Streifen.

„Damit sie sich an die Spaghetti anlegen.“ Aufgewachsen in einem reinen Frauenhaushalt lernte Seiser zwar gut zu essen, aber nicht zu kochen. In der HBLA entdeckte sie ihr Talent am Herd, studierte aber vorerst Kommunikations- und Politikwissenschaften. Seit 2001 schreibt sie beruflich übers Essen. Ihr foodblog www.esskultur.at ist eine überaus anregende, verlässliche Fundgrube für Leute mit gutem Geschmack. Passend zur Saison erschien soeben Seisers 13. Kochbuch: die „Jahreszeitenkochschule – Herbst“ im Brandstätter Verlag. Die Spaghetti, die Lamnek ins kochende Wasser wirft, sind aus der Hartweizensorte Kamut

gemacht: „Wir mögen den Geschmack unheimlich gern.“ Der Thunfisch, den Seiser abtropfen lässt, ist ein weißer, bloß keinen roten verwenden: „Ich mag Thunfisch, aber nicht, wenn er vom Aussterben bedroht ist.“ Den Salat krönen betörend duftende Haselnüsse aus dem Piemont, die Spaghettisauce reichlich höchstprämiertes Olivenöl aus Sizilien. Ein köstliches Essen. Als Dessert gibt's lauwarmes Apfelkompott nach Meinrad Neunkirchners Rezept: „Halb Wasser, halb Wein, das ist das Geheimnis.“ Dazu Kaffee aus der italienischen Espressomaschine. Seiser: „Essen ist komplett überbewertet. Aber die Auswirkungen sind völlig unterbelichtet.“



FOTOS: FRANZ GRUBER

heidi.strobl@kurier.at **delikat**ESSEN

PAPRIKA-THUNFISCHpasta

- 4-5 reife rote oder gelbe Paprika
- 4 Schalotten oder kleine Zwiebeln
- 2 kleine Dosen weißer Thunfisch in Lake
- 1 Bund Petersilie
- Gutes Olivenöl
- Bestes Olivenöl
- 500 g Kamut-Spaghetti (z.B. von „Gustoni“)
- Ein Schuss Balsamicoessig
- Saft einer halben Zitrone
- Parmesan
- Salz, Pfeffer

Paprika von Stielen und Kernen befreien, dann in sehr feine Streifen schneiden. Schalotten schälen, halbieren, längs in feine Streifen schneiden. Nudelkochwasser zustellen, salzen. Petersilie abzupfen, Blättchen nicht allzu fein schneiden. 4 EL vom guten Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen. Paprikastreifen dazugeben, 5-10 Minuten schmoren. Den abgetropften Thunfisch dazugeben. Balsamico und Zitronensaft sowie zwei Drittel der Petersilie unterrühren. Nudeln inzwischen bissfest kochen. 1-2 Schöpfer Nudelkochwasser und 4 EL vom besten Olivenöl in die Sauce rühren, salzen, pfeffern. Nudeln abgießen, zur Sauce in den Topf geben, vermischen. Nudeln in tiefen



Tellern anrichten, mit frisch geriebenem Parmesan und der restlichen Petersilie bestreuen, pfeffern.

5 fragen

Was würden Sie nie essen? Ameisengugelhupf – das ist eine helle Biskuitmasse mit Schokostückchen drin. Und noch etwas: mehlig, fade Äpfel.

Gibt es einen prägenden Geschmack aus Ihrer Kindheit? Omas Kalbsrahmgulasch mit duftender Zitronenschale drin.

Ihr größtes kulinarisches Missgeschick? Ich wollte Buchteln machen und vergaß das Salz im Germteig. Nicht zum Essen!

Wo kaufen Sie Fleisch ein? Am liebsten beim Seebauer am Gleinkersee. Ab jetzt gibt's die Produkte wieder am Biomarkt auf der Freyung.

Welche Speise vermag es, Sie zu trösten? Apfelschlangerl.



HINK WIEN
AUS DER MANIFAKTUR

Genuss & Leidenschaft

Mit HINK zu neuen Ufern

Das innovative, österreichische Traditionsunternehmen HINK begibt sich in neue Gefilde und präsentiert als erster Produzent heimische Süßwasserfische aus artgerechter Haltung in der trendigen Dose. HINK bedient sich der Artenvielfalt heimischer Gewässer und unterstützt so Nachhaltigkeit und Umweltbewusstsein. HINK Handwerk und Rezepturen, der exzellente, fangfrische Fisch von Eishken Estate und die hochwertigen Öle von Fandler sind die Ingredienzien für vier unverwechselbare und umwerfende Geschmackserlebnisse.



- Lachsforelle mit kaltgepresstem Rapsöl parfümiert mit frischer Zitronenschale
- Karpfen mit kaltgepresstem Rapsöl parfümiert mit frischem Thymian
- Seesaibling mit kaltgepresstem Rapsöl parfümiert mit frischem Basilikum
- Wels mit kaltgepresstem Rapsöl parfümiert mit frischem Rosmarin

Probieren Sie die neuen Kreationen und deren einzigartigen Geschmack. Genießen Sie HINK exklusive Fischdosen Serie, erhältlich im ausgewählten Einzelhandel, im Online-Shop unter www.hink.wien oder direkt in der Hink Manufaktur.

Heumilch



EINFACH URGUT.

Heumilch ist eine „garantiert traditionelle Spezialität“. Denn traditionell bekommen Heumilchkühe urgute Gräser und Kräuter.

Besuchen Sie die Ausgezeichneten auf www.heumilch.at



MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LÄNDERN UND EUROPÄISCHER UNION
LE 14-20