

18. MÄRZ 2021 / € 4,90

woman

500. Ausgabe!

FEIERN
GESCHENKE
JUBEL
JOB-ZUKUNFT
PAARE
SEE-NSUCHT
OSTERN
ÜBERRASCHUNG
BRUNCH
REDEN
ZUHÖREN





PRIMEL: RAINBOW ROLLS MIT WILDBLÜTEN

5 PERSONEN
Schwierigkeit: ★★★
Zeit: 30 Min.

ZUTATEN

Reispapier getrocknet, Füllung, Blätter und Blüten von Löwenzahn (Achtung: bitter!), Primel, Veilchen, Garne, Äpfelchen, Vogelweiz, Gundelrebe, Bärlauch, Minze, Paprikastreifen, Sojasprossen, Avocado-Slices, Gurke in Stücken (ca. 1 x 1) und Julienne-Karotten, Tofu-Slices (muss nicht gebraten), Laksohle & erhaltene Reisnudeln, Sesamblätter geschert.

ZUBEREITUNG

Gemüse waschen, schneiden. Wildkrauter und Blüten waschen, Fremde Pflanzenteile aussorbieren, trocken schleudern oder auf einem sauberen Tuch ausbreiten. Die Reispapierblätter einzeln mit beiden Händen kurz in heisses Wasser tauchen, auf ein feuchtes Küchentuch legen. Am unteren Rand die gewünschte Füllung draufgeben, einmal einrollen, die Enden einschlagen, fertigrollen. Dazu passt eine Erdnuss-Sauce.

PRIMEL: kommt im Frühling und macht die Wiesen gelb. Primel oder Schlüsselblume sind die ersten Pflanzen, die in den Parks sprießen. Sie sind sogar beim Karnevalsbrauch beliebt. Die Blüten sind auch als Salat köstlich.

VON DER WIESE AUF DEN TELLER

Parks, Wiesen, Wälder und Weingärten. Fast die Hälfte der Stadt ist Grünland **MITTE IN WIEN WÜCHERN WILDE KRÄUTER, DIE GROSSARTIG SCHMECKEN.** Ein Buch zeigt, wo und von welchen Sehenswürdigkeiten die essbaren Blüten jetzt im Frühling sprießen und wie sie jedes Essen aufpeppen.

RED. ANDREA BRAUNSTEINER

Veilchen, Primel, Bärlauch, Holunder und Brennnessel: Diese Blumen und Kräuter sind bekannt, werden in Vasen gewieckt oder zu Tee und Säften verarbeitet. Auch ein Gänseblümchen-Schägel passt gut als Salat-Topping. Aber was ist mit Giersch, Amaranth, Roter Kise oder Quendel? Kräuter, die mitten in Wien wachsen, neben dem Ring, den Museen und Schloßesern oder auf Wiesen und Friedhöfen am Stadtrand. Die „Wild-Botanikerin“ Alexandra Maria Rath hat eine Ausbildung im Wildkräuter-Coaching absolviert und erkennt die essbaren Pflanzen. Gerade ist ihr Buch „Wildes Wien“ erschienen, in dem sie Schafgarbe, Vogelminze, Hopfen, vorstellt und geheime Plätze verrät, wo die Pflanzen reichlich gedeihen.

ACHTUNG! WILD KANN AUCH GIFTIG SEIN! Kräuter zu sammeln, ist gut. Sie zu verkochen und zu verspeisen, ist noch besser. Natürlich weist die Autorin darauf hin, dass es auch giftige Pflanzen gibt, und empfiehlt, nur jene Gewächse zu pflücken, die man wirklich kennt. Und da gibt es Überraschungen: Jeder Gärtner kennt Giersch, das Unkraut, das sich massiv in den Beeten ausbreitet. Ein echter Horror! Aber am Teller entfaltet das Kraut einen edlen Geschmack, der fast zu jedem Gemüse passt. Aus den Blättern des Lindenbaumes lassen sich übrigens Dolmadnes zaubern, aus Vogelweize ein feines Pestó. Und nebenbei sind Kräuter auch noch gesund! ■
(Für mehr Rezepte bitte umblättern >>)



ESSBAR: Wildkraut findet in der Stadt auch im Sommer, wachser und verkochen. Für die Rezeptik die gut für Gewürz und Magen sind vor allem die Blüten. Wildes Wien | Giesch Verlag | € 12,-

VON DER WIESE AUF DEN TELLER

Parks, Wiesen, Wälder und Weingärten. Fast die Hälfte der Stadt ist Grünland. **MITTE IN WIEN WUCHERN WILDE KRÄUTER, DIE GROSSARTIG SCHMECKEN.** Ein Buch zeigt, wo und vor welchen Sehenswürdigkeiten die essbaren Blüten jetzt im Frühling sprießen und wie sie jedes Essen aufpeppen.

RED.: ANDREA BRAUNSTEINER



ESSBAR. Wildkräuter mitten in der Stadt suchen, sammeln, waschen und verkochen. Feine Rezepte, die gut für Seele und Magen sind von Alexandra Maria Rath in „Wildes Wien“, Grönländer Verlag, € 28,-.

Veilchen, Primel, Bärlauch, Holunder und Brennnessel: Diese Blumen und Kräuter sind bekannt, werden in Vasen gesteckt oder zu Tee und Säften verarbeitet. Auch ein Gänseblümchen-Stängel passt gut als Salat-Topping. Aber was ist mit Giersch, Amarant, Roter Klee oder Quendel? Kräuter, die mitten in Wien wachsen, neben dem Ring, den Museen und Schlössern oder auf Wiesen und Friedhöfen am Stadtrand. Die „Wild-Botanikerin“ Alexandra Maria Rath hat eine Ausbildung im Wildkräuter-Coaching absolviert und erkennt die essbaren Pflanzen. Gerade ist ihr Buch „Wildes Wien“ erschienen, in dem sie Schafgarbe, Vogelmilch, Hopfen ... vorstellt und geheime Plätze verrät, wo die Pflanzen reichlich gedeihen.

ACHTUNG! WILD KANN AUCH GIFTIG SEIN! Kräuter zu sammeln, ist gut. Sie zu verkochen und zu verspeisen, ist noch besser. Natürlich weist die Autorin darauf hin, dass es auch giftige Pflanzen gibt, und empfiehlt, nur jene Gewächse zu pflücken, die man wirklich kennt. Und da gibt es Überraschungen: Jeder Gärtner kennt Giersch, das Unkraut, das sich massiv in den Beeten ausbreitet. Ein echter Horror! Aber am Teller entfaltet das Kraut einen edlen Geschmack, der fast zu jedem Getreide passt. Aus den Blättern des Lindenbaumes lassen sich übrigens Dolmades zaubern, aus Vogelmilch ein feines Pesto. Und nebenbei sind Kräuter auch noch gesund! ■

(Für mehr Rezepte bitte umblättern >>)



PRIMEL: RAINBOW ROLLS MIT WILDBLÜTEN

5 PERSONEN
Schwierigkeit: ◆◆◆
Zeit: 30 Min.

ZUTATEN

Reispapier getrocknet. Füllung: Blätter und Blüten von Löwenzahn (Achtung, bitter!), Primel, Veilchen, Gänseblümchen, Vogelmiere, Gundelrebe, Bärlauch, Minze, Paprikastreifen, Sojasprossen, Avocado-Slices. Gurke in Stücken (ca. 1 x 10 cm) Julienne-Karotten, Tofu-Slices (knusprig gebraten), gekochte & erkaltete Reisnudeln, Salatblätter geschnitten

ZUBEREITUNG

Gemüse waschen, schneiden. Wildkräuter und Blüten waschen, fremde Pflanzenteile aussortieren, trocken schleudern oder auf einem sauberen Tuch ausbreiten. Die Reispapierblätter einzeln mit beiden Händen kurz in heißes Wasser tauchen, auf ein feuchtes Küchentuch legen. Am unteren Rand die gewünschte Füllung draufgeben. Einmal einrollen, die Enden einschlagen, fertigrollen. Dazu passt eine Erdnuss-Sauce.

PRIMEL. Komm, lieber Frühling, und mache die Wiesen gelb: Primel oder Schlüsselblume sind die ersten Pflanzen, die in den Parks sprießen, und das sogar beim Kunsthistorischen Museum. Die Blüten sind auch auf Salat köstlich!





VEILCHEN: SIRUP & EISWÜRFEL

4 PERSONEN
Schwierigkeit: ★★
Zeit: 10 Min. 12 Tage ziehen lassen

ZUTATEN

500 g Zucker, 1/2 l Wasser, 2 Scheiben einer unbefandelter Zitrone, 5 Handvoll Veilchen (ca. 50 g), 1 Messerspitze Zitronensäure

Blumenwürfel Veilchen oder Blüte nach Wahl (Gänseblümchen, Primel...) in einem Eiswürfelbehälter geben, pro Kammer 7 bis 2 Blüten. Mit Wasser übergießen, zwei Stunden ruheköhlen

ZUBEREITUNG

Zucker mit Wasser mischen, kurz aufkochen. Veilchen in ein Gefäß geben, die Zitronenscheiben dazugeben. Mit dem heißen Zuckerwasser übergießen. Für weniger Süße auf die Hälfte reduzieren, aber nicht weniger Masse mit einem Pürierstab pankern. 2 Tage ziehen lassen für einen intensiveren Geschmack. Alles durch ein feines Sieb filtern, in Flaschen abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren. Hält einige Monate.



VEILCHEN: Sie lie Blüten und jetzt schon überall zu sehen, auch um die Heimenvilla in Leoben. Fangen Sie stehen sie aber unter Naturschutz in Säulen und Parks. Ist das das fruchtige Aroma die Siegel?



BRENNESSEL: BLÄTTERTEIGTASCHERL

ETWA 10 STÜCK
Schwierigkeit: ★★★
Zeit: 40 Min. | 30 Min. Backzeit

ZUTATEN

Für eine Packung Blätterteig: ca. 140 g mehliges Erdäpfel (2-3 Stück), ca. 100 g frische Brennnesseln, 1 kleine Zwiebel, 7 Knoblauchzehen, 1 Handvoll Sonnenblumenkerne

ZUBEREITUNG

Brennnesselblätter mit Gummihandschuhen waschen, blanchieren, abgießen. In einer großen Schüssel zur Seite stellen. Erdäpfel kochen, schälen. Zwiebel fein hacken, in Öl anbraten. Knoblauch dazupressen. Herd abdrehen. Brennnesseln grob hacken. Zurück in die Schüssel geben. Gebratene Zwiebeln samt Öl dazu. Salzen, pfeffern, durchrühren. Erdäpfel grob zerstampfen. Mit den Sonnenblumenkernen zur Brennnesselmischung geben und vermischen. Blätterteig ausrollen. In ca. 10 x 10 cm große Quadrate schneiden. Mit der Brennnessel-Erdäpfel-Masse belegen. Gut 1 Esslöffel pro Quadrat. Die Ecken kreuzweise zusammenführen. 30 Min. bei 150° backen.



BRENNESSEL: Dünnscheiben aus der Knolle können hoch. Aber die grünen Blätter ohne Knolle wie auf Foto, weil, dass das sehr weilt. Auf den Stein-Blättern auch die Brennnessel, die Blätterfall schneit.



GIERSCH: TABOULÉ

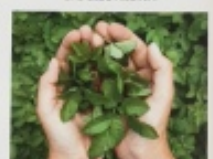
4 PERSONEN
Schwierigkeit: ★★★
Zeit: 30 Min. | 10 Min. und 10 Min. 2 Stk

ZUTATEN

200 g Couscous, 200 ml Wasser, 1 Tomate, 1/2 Gurke (ca. 110 g), 3 Handvoll Giersch, 1 Jungzwiebel in Ringe geschnitten, 1 Prise Anis, 1 Prise Kreuzkümmel, Zitronensaft von 1 bis 2 Zitronen (ca. 60 ml), 80 ml Olivenöl, 1 TL Salz, schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

Couscous in einen Topf geben, mit dem kochenden Wasser übergießen und 7 Min. zugedeckt quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern, 5 Min. stehen und erkalten lassen. Die Tomate in kleine Würfel schneiden, ebenso die Gurke. Die Jungzwiebel mit dem grünen Teil in dünne Ringe schneiden. Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Anis und Kreuzkümmel in eine Schüssel geben. Den Couscous sowie das Gemüse hinzufügen. Alles gut vermischen. Wenn Zeit ist, eine Stunde ruhen lassen. Giersch hacken und dazumischen.



GIERSCH: Wer diese invasive grüne Kräuter in seinem Rosenbeet findet, wird es verfluchen, denn Giersch ist kaum sehr bitter. Auch in Belvedere-Sorten gedeiht er gut. Pflanzliche Gerüche auf. Ausprobieren!



BÄRLAUCH: FORELLEN-APFELKREN-MAKIS

FÜR DREI ROLLEN MAKIS
Schwierigkeit: ★★★
Zeit: für Geduldige

ZUTATEN

ca. 60 Stück Bärlauchblätter, 250 g Sushi-Reis, 330 ml Wasser, 2 EL Reisessig, 1 TL Salz, 1 EL Zucker
Füllung: 1 gekochter Bio-Forellenfilet, 1 Apfel, 1 Stück Kren, Apfelkern, 1 Blatt Rohkost

ZUBEREITUNG

Sushi-Reis: Reis gut waschen. Achtglocken für 130 ml Wasser aufkochen, umrühren. Wenn das Wasser kocht, Hitze reduzieren und zubereiten. 15 Min. kochen. Vom Herd nehmen und zugedeckt 20 Min. quellen lassen. Nicht öffnen! Den fertigen Reis mit der Essig-Zucker-Mischung übergießen, umrühren. Bärlauchblätter einzeln für etwa 10 Sek. in heißes Wasser tauchen und überlappend auf die mit Fischhautfolie verklebte Maki-Rolle legen. Den lauwarmen Reis fest andrücken. Forellen- und Apfelscheiben der Länge nach auf den Reis legen. Kren anbraten oder den restlichen Teil des Reises mit Apfelkernen bestreuen. Zu einer Maki-Rolle formen. Mit einem scharfen Messer Makis schneiden. Das Messer oft kalt abwaschen.



BÄRLAUCHBLÜTEN: Diese nach Knoblauch riechende Pflanze wächst fast überall im Weinwald, aber auch im Pflanzenselbstpark. Das der Name des Lauchgewächses mit einem Bären herührt, ist aber unklar.

Me dem
Sisi Ticket Deluxe Top-Locations entdecken



1 Ticket für 4 Imperiale Erlebnisse zum Preis von 3! Gehen Sie mit Kaiserin Elisabeth auf Reisen und besuchen Sie die schönsten Orte, die Maria Theresia in der Hofburg, Wien und Schloss Hof in Steiermark. Zum Preis von € 30,00 statt € 120,00. Einmalig bis 20.11.21. Die Verfügbarkeit ist an vorverfügbaren Tagen möglich.

Ich bester gleich online kaufen: www.sisiticket.com



Bestellen Sie jetzt das aktuelle Kursprogramm: www.bfi.wien/kursprogramm

TrainerIn | Diplomlehrgang
Anlaufzeit: 07.04.2021 | Start: 03.05.2021

Digital TrainerIn | Diplomlehrgang mit Blended
Anlaufzeit: 20.04.2021 | Start: 02.05.2021

BetriebsleiterIn für Gastronomie & Hotellerie | Di
Anlaufzeit: 27.04.2021 | Start: 18.05.2021

IFRS Certified International Accountant | Dipl
Start: 15.04.2021