

SoJa! Natürlich. Was klingt wie eine unbekannt Spezialität aus Südostasien, ist in Wahrheit geschmackvolle Kraftnahrung made in Austria. Das Bio-Soja-Kraftbrot ist ein Mischbrot mit einem wichtigen Anteil an Sojabohnen, die nach streng kontrollierten Bio-Richtlinien, also ohne chemisch-synthetische Spritz- und Düngemittel in Österreich angebaut werden. Eine äußerst sinnvolle Idee, denn Soja liefert eine Menge Eiweiß – ein besonders wichtiger Nahrungsbestandteil, der unsere Muskeln unterstützt. Das ballaststoffreiche Bio-Soja-Kraftbrot wird streng nach dem Ja! Natürlich-Reinheitsgebot gebacken, eine denkbar einfache wie wertvolle Formel: Bio-Getreide + Salz + Wasser, verfeinert mit den besten Bio-Zutaten wie Soja und Hefe. Volle Bio-Kornkraft voraus. Als limited Edition bei MERKUR erhältlich.

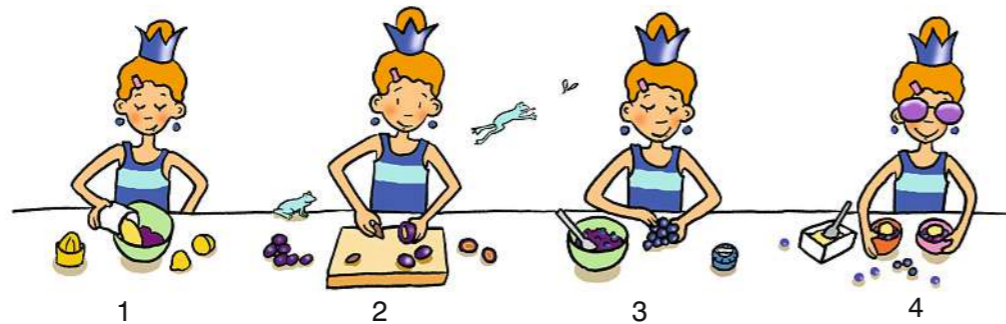


BIO TIPP
Zwei Ideen für Brot-Beläge:
1. Bio-Avocado mit einer Gabel zerdrücken, salzen, pfeffern, auf eine getoastete Scheibe Bio-Soja-Kraftbrot streichen und mit Bio-Fetawürfeln und Granatapfelkernen bestreuen.
2. Bio-Hüttenkäse auf eine Scheibe Bio-Soja-Kraftbrot verteilen, mit Honig beträufeln und mit fein geschnittenen Bio-Apfelscheiben belegen.
<http://magazin.janaturlich.at>

Lesen Sie nächste Woche:
Bio-Erdäpfel Chips



www.janaturlich.at



kinderLEICHT

BLAUER OBSTALAT

- ZUTATEN**
8-10 Zwetschken
Eine Hand voll Waldheidelbeeren
Eine Hand voll kleine blaue Trauben
1 Zitrone
2 EL Johannisbeergelee
Zitroneneis
- DU BRAUCHST:**
SCHÜSSEL,
ZITRUSPRESSE,
1 STUNDE
- 1 Presse die Zitrone aus und verrühre ihren Saft mit dem Johannisbeergelee.
 - 2 Wasche das Obst. Schneide die Zwetschken längs auseinander, nimm die Kerne heraus. Schneide das Fruchtfleisch in kleine Stücke und vermische es mit dem Johannisbeergelee.
 - 3 Zupfe die Trauben von den Stielen, gib sie dazu. Gib auch die Heidelbeeren dazu, vermische alles gut und lass den Fruchtsalat mindestens eine halbe Stunde im Kühlschrank ziehen.
 - 4 Verteile den Salat auf kleine Schüsseln, setze in jedes Schüssel eine Kugel Zitroneneis.

AB 7 JAHREN  HIER LASS DIR HELFEN!



schön & GUT
PIZZA- UND BROTBÄCKOFEN

Selbst gebackenes Brot aus dem Holzofen? Geht das überhaupt? Ja, das geht. Werner Nagele in Wattens in Tirol ist Hafner und hat sich auf die Errichtung von Holzbeheizten Back- und Pizzaöfen spezialisiert. Er baut nicht nur die Backöfen nach individuellen Wünschen, sondern stellt auch die Schamottsteine her, die im Inneren des Ofens für die ideale Wärmeverteilung sorgen. Die Brotbacköfen werden in der Regel als Backhaus im Garten gebaut. Mitten in der Stadt könnte es also doch etwas schwierig mit selbst gebackenem Holzofenbrot sein.

Ofenbau Werner Nagele, Wattens in Tirol, <http://back-pizzaofen.at>, www.fireplace.at



?
Kann ich auch einen roten Fruchtsalat machen?
LILLI WEISS ES:
Na klar. Mit Erdbeeren, Wassermelone, Ribiseln, Himbeeren, Kriecherln und Erdbeermarmelade. Oder du machst einen gelben, einen weißen oder einen orangefarbenen Fruchtsalat. Aber dafür musst du dir die Zutaten selbst überlegen. Überleg dir, auf was für Früchte du Lust hast.



wein DER WOCHE
WEISSBURGUNDER 2015,
WEINGUT SCHNEIDER,
Tattendorf, Thermenregion

In den kalkhaltigen und kargen Weingärten der südlichen Thermenregion gedeihen Burgundersorten besonders gut. Georg Schneider macht daraus gehaltvolle, strukturierte, langlebige Bio-Weine. Sein Weißburgunder ist der Joker als Speisenbegleiter, passt zu fast allem.
7,50 € ab Hof, Badner Str. 3, www.weingut-schneider.co.at

Lagerung bis: 2020
Trinktemperatur: 10-12°C
Alkoholgehalt: 13,5 % Vol

ILLUSTRATION: BIRGITTA HEISEL FOTOS: WERNER NAGELE, WEINGUT SCHNEIDER, GILBERT NOVY



Salz & PFEFFER LÉONTINE

Léontine, Wien 3, Reisnerstr. 39, ☎ 01/712 54 30,
Di-Sa 11.30-15, Do-Sa 18.30-23, www.leontine.at

Vor etwas mehr als 25 Jahren übernahm der in Algerien geborene Belgier Mustapha El Fontroussi ein kleines Beisl im Wiener Botschaftsviertel und pflegte hier ein Viertel Jahrhundert lang den appetitlichen Kontrast zwischen Wirtshausschank und belgisch-französischer Küche. Leicht hatte er es nicht, denn leicht hat man es in Wien mit französischer Küche nie. Umso erstaunlicher, dass vorige Woche hier wieder ein französisches Lokal aufsperrte – und was für eines! Ninon-Theresia Roux und ihr Mann Nicolas Scandella putzten das alte Beisl entzückend heraus – mit Fliesen- und Parkettboden, die alte Schank wurde tiptop in Form gebracht, die Lamperie renoviert. Und das, was Nicolas Scandella – er arbeitete in Paris bei Sterne-Restaurants und außerdem bei der absoluten Star-Köchin Frankreichs, Anne-Sophie Pic – an den Tisch bringt, ist einfach fantastisch. Erdäpfel-Blini mit Wiener Schnecke als Gruß aus der Küche, dann „Tomatenvielfalt“, ein Salat aus kleinen, großen, bunten Paradeisern, Zitronenbasilikum und Olivenöl – der beste Paradeissalat außerhalb Italiens (9 €). Spätestens bei den mit Eierschwammerln gefüllten Zucchini-Blüten weiß man dann, warum die französische Küche als die beste der Welt gilt (15 €), und ein saftigeres Perlhuhn als hier – mit Polenta, Popcorn und Zuckermais – wird man auch nur selten gegessen haben (17 €). Sensationell: Paprikasuppe mit Joghurtsorbet und Himbeeren als Dessert – wow! (7 €). Ist das Léontine ein Vertreter der „Bistro-nomy“, so wie „Grace“, „Kommod“ oder „Pramerl & the Wolf“? Nein. Es sieht zwar ähnlich aus, kocht aber viel weniger verkopft, sinnlicher – französisch eben.

		Max.
Küche	29	35
Keller	7	10
Service	15	15
Atmosphäre	15	15
Preis/Wert	17	20
Familie	2	5
	85	100

TOP 5 Essen im Freibad

Die Schlussrunde unserer Serie vom besten Essen am Wasser: Hier sitzt man am Nass und isst fein, obwohl das Meer weit entfernt ist, nämlich im Freibad:

- 1 **KANTINE 48** Das wahrscheinlich beste Bad-Essen des Landes. Konkret zählt die Kantine 48 zu den besten Lokalen im Südburgenland, es gibt hier Fisch, tollen Wein, mediterrane Küche.
7434 Bernstein, Badg. 48, ☎ 03354/200 23, Mo-Sa 12-14, 18-21.30, So 12-15, 18-21.30, www.kantine48.at
- 2 **MÜHLTALHOF** Gut, das Bad mag bescheiden sein: eine Liegewiese direkt an der aufgestauten Großen Mühl. Das Essen der Familie Rachinger zählt dafür zu den besten im ganzen Land.
4120 Neufelden, Unternberg 6, ☎ 07282/62 58, Mi-Sa 18-21, Sa, So 11.30-14, www.muehltalhof.at
- 3 **BITZINGER IM BUNDESBAD** Wiens Würstelstand-König betreibt seit Kurzem das malerisch schöne 50er-Jahre-Buffet des schönsten Bades an der Alten Donau. Und macht das recht gut!
Wien 22, Arbeiterstrandbadstr. 93, ☎ 01/533 10 26 60, bei Schönwetter Mo-Fr 9-19.30, Sa, So, Fei 8-19.30, www.burghauptmannschaft.at
- 4 **NEUWALDEGGER BAD** Ja, der Eintrittspreis ist hoch, aber dafür kann man hier eine Zeitreise machen und seine Ruhe haben. Und Paprikahendl oder gefüllte Paprika sind fantastisch.
Wien 17, Promenadeg. 58, ☎ 01/486 24 52, bis 31.8. Mo-So 9-18.30, www.facebook.com/neuwaldeggerbad/
- 5 **KABANE 21** Warum nicht öfter so? Das wunderschöne Vöslauer Bad hat neue Lokal-Betreiber. Das Angebot ist okay, vor allem aber ist das Lokal ist sehr gelungen. Zugang auch von außen.
2540 Bad Vöslau, Maital 2, ☎ 02252/251 531, Mo-So 8-19, www.kabane21.at