Mein SONNTAG
Essen-Trinken-Reisen
Ausgabe 2 / März 2014
Ein Produkt der KÄRNTNER REGIONALMEDIEN

Peter Lexe unterwegs
Seite **23**

Fischgenuss
aus der Kärntner und der Gradeser Fischküche

Fastensuppe
aus dem Kloster Wernberg

Hallo Nachbar
Auf nach Laibach und Triest

Fasten & Fisch

Die Mini-Winzer in Eberndorf ✻ Weinkunde: Der Blaufränkische ✻ Reisen: Romantisches Rovinj

trachtenhaus
strohmaier
weitensfeld

Damit es der schönste Tag im Leben wird ...

... für Sie die passende Tracht!

Ganz persönliche Vorstellungen entstehen in der hauseigenen Schneiderei!

Wir tragen KÄRNTEN

9344 Weitensfeld | Gurktal-Straße 15
Tel.: 04265/425 | www.trachtenhaus.com
Öffnungszeiten: Mo–Fr 8.30–18.00 Uhr, Sa 8.30–12.30 Uhr

© KRM

Prof. Peter Lexe

Das Bäckermonat

Eigene Backstuben bei den Diskontern, folgt jetzt das nächste Bäckersterben? Eine Angst, die derzeit stark thematisiert wird. Jawohl, nach meiner Einschätzung werden alle jene Bäckereien „sterben“, die glauben, den Diskontern Paroli bieten zu können und deren Programm anbieten.
Eine minderwertige Semmel ist minderwertig, ob vom Groß- oder Kleinbäcker gebacken.
Unter „minderwertig“ verstehe ich: billiges Grundprodukt und Automatisierung. Meist sind das Backmischungen, die am Weltmarkt angeboten werden und nicht selten aus China kommen. Automatische Fließbandmaschinen ersetzen teure Handwerkskraft.
Ein Kärntner Bäcker hat mir einmal gesagt: Wenn der Markt nach billigen Semmeln verlangt, wird es immer einen geben, der sie ihm liefert. Die Frage ist nur zu welcher Qualität.
Liebe Leute: Im Grunde genommen sind wir der Markt und niemand anders. Wir haben es in der Hand bei der Frühstückssemmel Genuss zu erleben. Wenn uns da zehn Cent mehr im Wege stehen, na, dann gute Nacht. Dem Auto gönnen wir anscheinend mehr, als unserem Körper!
Unsere Bäcker sollen gute Semmeln und Weckerln backen und ihr Sortiment auf hohe Qualität auslegen, da kommt der Diskonter nicht mit.
Das können wir tun: Wir greifen zu, beim Bäcker im Dorf oder in der Wohnsiedlung. Wo noch Mehle aus Österreich, Butter und keine „künstlichen“ Fette oder Öle verwendet werden. Wo beim Krapfen die Marillenmarmelade noch aus der Wachau oder dem Burgenland stammt. Da zahle ich gerne 30 Cent für den Krapfen mehr, als im Billigladen. Retten wir unseren Bäcker und schützen wir unsere Fähigkeit, Genuss noch täglich erleben zu dürfen.

© renzi/Fotolia.com

Zahl des Monats

75 Rund drei Viertel aller Österreicherinnen und Österreicher nehmen an Werktagen ein Frühstück zu sich und geben sich dabei etwa 16 Minuten Zeit. An Wochenenden sitzen sogar 84 Prozent der Österreicher am Frühstückstisch. Das stellte das Meinungsforschungsinstitut Spectra fest (HGV-Praxis, 1-2, 2014). Ein gutes Zeugnis für uns, denn das Frühstück ist eine der wichtigsten Mahlzeiten des Tages. Was wird gespeist: Kaffee, Brot, Butter und Marmelade. An Wochenende Eier, Wurst und Gebäck.

Bild des Monats

© KRM

Die Katze lässt das Mausen nicht... In unserem Fall stimmt das nicht: Denn die kleine Mieze im Lavanttal hat es auf die Marmeladen abgesehen. Alles Bio: Kiwi, Himbeeren, Apfel, Brombeeren. Gesehen am Biohof Paulitsch in Rieding. Alles hausgemacht und alle Früchte aus dem eigenen Garten. Ach wäre das schön, wenn zumindest ein oder zwei Gläser offen wären – dachte sich das Kätzchen und trollte sich auf Mäusejagd.

Tipp

© KRM

Alles, was man daheim oder im Wirtshaus über kalte Küche wissen sollte, ist im folgenden Buch beschrieben und illustriert: Kalte Küche, ein wunderbares Werk aus dem Trauner Verlag in Linz (2013, ISBM 978-3-99033-127-9). Es ist ein Fachbuch auf höchstem Niveau mit vielen Tipps, Rezepten und Anleitungen für Fingerfood, Pasteten, kalte Platten & Co. Gerhard Fehrer u. a.: Kalte Küche, 2013 Trauner Verlag, 58,90 Euro.

Impressum

Herausgeber und Medieninhaber: Kärntner Regionalmedien GmbH, Völkermarkter Ring 25, 9020 Klagenfurt, **Geschäftsführer:** Mag. Christine Tamegger (christine.tamegger@kregionalmedien.at), **Prokurist:** Thomas Springer (thomas.springer@kregionalmedien.at), **Chefredakteur:** Prof. Peter Lexe (peter.lexe@kregionalmedien.at)

„Mein Sonntag“ Essen - Trinken - Reisen:
Projektleitung: Prok. Thomas Springer (thomas.springer@kregionalmedien.at), **Redaktionsleitung:** Prof. Peter Lexe (peter.lexe@kregionalmedien.at) **Redaktion:** Mag. Ingrid Herrenhof, Petra Lammer **Produktion, Satz, Layout:** Kärntner Regional Medien GmbH, **Druck:** Druckerei Berger; **Herstellungsort:** Horn; **Vertrieb:** >redmail, **Auflage:** 105.000 Stück (Verlagsangabe).

Alle Angaben erheben trotz sorgfältiger Bearbeitung und Recherche keinen Anspruch auf Vollständigkeit, für allfällige Fehler kann keine Haftung übernommen werden. Mit „Anzeige“ gekennzeichnete Artikel sind bezahlt und müssen nicht die Meinung der Redaktion widerspiegeln! Die Information zur Offenlegung gemäß §25 MedienG können unter www.kregionalmedien.at/content/kontaktimp.html abgerufen werden. Ein Produkt der

REGIONALMEDIEN

© Heike Rau-Krotzek

Die Fastensuppe nach Dr. Buchinger: eine Brühe aus Kartoffeln, Karotten, Fenchel und grünen Kräutern, ohne Salz

© KRM

Sr. Waltraude Schwab und Sr. Marcella Fellinger vom Kloster Wernberg sind echte Pionierinnen des Fastens in Kärnten

Einfach und wesentlich

Fasten ist nicht gleich fasten! Dass haben wir von den Pionierinnen des Fastens in Kärnten im Kloster Wernberg erfahren. Hier wird seit 25 Jahren „Fasten für Gesunde“ angeboten.

Ingrid Herrenhof

Damals, als wir mit dem Fastenprogramm begonnen haben, hat man uns für verrückt erklärt“, erzählen uns Sr. Waltraude Schwab und Sr. Marcella Fellinger mit einem verschmitzten Lächeln. Aber die beiden ließen sich nicht von ihrem Vorhaben abbringen. Sie machten eine Ausbildung bei einem bekannten Arzt in der Schweiz und boten „Fasten im Alltag“ zuerst nur ihren Mitschwestern im Kloster und den Leuten in der Umgebung an.

Fasten für Gesunde.

Mittlerweile kommen viele Menschen aus nah und fern, um an ihren Kursen teilzunehmen. In Wernberg wird aber nur fasten für gesunde Menschen angeboten, ohne ärztliche Begleitung. „Fasten ist ein Umschaltprozess von der Ernährung von außen auf die Ernährung von innen. Es entschlackt den Organismus, der Körper greift auf Depots zurück, die unnötig aufgefüllt wurden. “, erklärt uns Schwester Marcella. Und weiter: „Fasten ist kein gemütlicher Spaziergang, sondern eine Herausforderung“. In Wernberg macht man keine Fastenkur, sondern „Vollfasten“ nach der Methode von Dr. Buchinger. Es gibt nur Kräutertee mit Honig, Wasser, Obst- oder Gemüsesaft und Gemüsebrühe. Auf diese Weise wird das Immunsystem gestärkt und ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Herzinfarkt, Übersäuerung etc. vorgebeugt.

Mit einem Apfel wird das Fasten begonnen und beendet

Tanzen, Wandern, viel Bewegung an der frischen Luft und Meditation sind wichtig

Fasten im Alltag.
Beim „Fasten im Alltag“ fastet man fünf Tage lang von zu Hause aus. Am Abend kommt man für eineinhalb Stunden ins Kloster, um an den Gruppentreffen mit spirituellen Impulsen teilzunehmen. Wie es mit dem Hungergefühl aussieht? „Nach zwei, drei Tagen ist es nicht mehr vorhanden. Man hat vielleicht Gusto und für Hausfrauen, die kochen und einkaufen müssen, ist es manchmal hart“, so die Fasten-Expertinnen. Der Wochenkurs kostet 55 Euro und wird wieder im Feber 2015 angeboten.

Spirituelles Fasten.
Dieser Kurs dauert sechs Tage lang und man übernachtet in den Gästezimmern, die schlicht, aber gemütlich sind. Bewegung in der Natur unterstützt in dieser Woche den Fastenprozess, ebenso wie Tanz, kreatives Gestalten, Meditation, Gespräche und Zeit des Schweigens. Der nächste Kurs startet am Samstag, den 29. März und kostet € 499,- im Standard- und € 469,- im klösterlichen Zimmer. Informationen erhalten Sie unter www.klosterwernberg.at oder telefonisch unter 04252/2216).

Frühling ideal.
„Fasten bietet eine perfekte Möglichkeit, überflüssigen Ballast abzuwerfen und sich auf die Suche nach dem Lebensnotwendigen und Wesentlichen zu machen“, so die beiden Missionsschwestern vom Kostbaren Blut. Die beste Zeit fürs Fasten ist das Frühjahr und am 5. März Aschermittwoch - also genau jetzt ist die ideale Zeit für einen Start!

© Kloster Wernberg (3)

Der Klostertee aus Kräutern wird mit Honig gesüßt

Carnia: Top für Radler und Gourmets

Hotel Carnia bei Venzone ist eine ideale Raststätte für Radfahrer, Biker und Feinschmecker. Top-Angebote für Gruppen, Radservice im Haus, Garage für Räder und Bikes.

© VKM

© Hotel Carnia

Die Radsaison steht vor der Türe und eine der interessantesten Radstrecken ist wohl der „Alpe Adria Radweg“ durch das Kanaltal. Bis Resiutta führt der Radweg, dann geht es einige Kilometer enlang der Pontebbana bis zum Hotel Carnia – eine Top-Adresse für Radler, Biker und Gourmets.

Vorteile.
Der Komfort des Hotels ist eine kleine Werkstätte mit fachlicher Betreuung zur Repartur von Rädern. Top-Restaurant mit Fischküche und regionaler, saisonaler Küche. Das Restaurant gehört zu den Betrieben „Friuli, Via dei Sapori“ (eine Kooperationsgruppe von 20 der besten Restaurants in Friaul-Julisch Venetien) an. Ein ideales Wirtshaus auch für Familienfeiern und Firmenfeste.

Ausflüge.
Vom Hotel Carnia sind es wenige Minuten nach Venzone, in die Schmetterlingsgemeinde Bordano oder in das bezaubernde Städtchen Tolmezzo.

Angebote.
Für Radgruppen haben wir tolle Angebote: Übernachtung mit großem Abendessen, Frühstücksbuffet ist bei uns obligat.

„Mein Sonntag“-Leservorteile

Übernachtung mit Frühstücksbuffet im DZ für 2 Personen **nur € 70,-**
Gültig nur gegen Vorlage dieses Artikels bis 30. September 2014

10 Prozent Nachlass auf Mittag- oder Abendessen
Gültig nur gegen Vorlage dieses Artikels bis 30. September 2014

ANZEIGE

Die magische Krautsuppen-Diät

© Victoria P./Fotolia

Viele Leute schwören auf eine Fastenkur mit der berühmten Krautsuppe. Wir wollen Ihnen ein Rezept dafür natürlich nicht vorenthalten.

Bei dieser Diät geht es darum, sich eine Woche lang vorrangig von Krautsuppe zu ernähren. Die Suppe eignet sich ideal dafür, weil sie satt macht und man trotzdem leistungsfähig bleibt.

Ideal zum Entschlacken.
Dabei steht Entschlacken im Vordergrund, denn wenn man danach wieder normal isst, sind die Kilos natürlich gleich wieder oben. Neben der Krautsuppe darf man auch ungesalzenes Gemüse oder Obst essen. Leider keine Kartoffeln oder Bananen. Es ist auch wichtig, während der siebentägigen Diät auf Zucker, Alkohol, Nikotin und Kaffee zu verzichten. Man muss die nebenstehenden „Fastenregeln" beherzigen, sonst kann es einem manchmal echt schlecht gehen. Und vor allem: viel trinken – am besten Kräutertee oder Wasser. Wir wünschen Ihnen gutes Durchhalten!

Krautsuppe

Zutaten:
1/2 Kopf Weißkohl (Weißkraut)
2 Karotten, 2 große Zwiebeln
1 Stange Lauch, Öl und Gewürze

Zubereitung:
Zwiebeln mit etwas Pflanzenöl anbraten, das klein geschnittene Gemüse hinzugeben und etwas anschwitzen und mit ca. 1,5 Liter Wasser aufgießen. Schwarzen Pfeffer, Kümmel und Ingwer hinzugeben. Die Suppe ca. 30 Minuten auf mittlerer Flamme kochen lassen. Nicht salzen und auch keine klare Suppe beimengen. Varianten: manche Diätvorschläge haben in ihren Rezepten auch Stangensellerie und Kohlrabi angeführt.

© goodluz/Fotolia

Viel Bewegung an der frischen Luft und Meditation unterstützen das Fasten

Was beim Fasten zu beachten ist

Egal, ob man im Kloster oder zuhause fastet, es gilt dabei einige wichtige Regeln zu beachten.

Ingrid Herrenhof

Man muss bereit sein dafür, Zeit und Ruhe haben. Fasten geht immer über eine bestimmte Dauer, hat einen Beginn und ein Ende. Am besten eine Woche und es reicht einmal im Jahr. Man muss langsam einsteigen und zuvor Entlastungstage einlegen – nur leichte Kost, Kaffee und Zigaretten reduzieren.

Darmreinigung.
Auch der Darm muss gereinigt werden – das geht am besten mit täglichen Einläufen. Optimal in der Früh, wer keine Zeit hat, kann das auch am Abend machen. Glauber- oder Bittersalz ist dafür nicht geeignet.

Leberwickel.
Mindestens einmal am Tag soll ein Leberwickel gemacht werden, denn dieses Organ leistet Schwerstarbeit. Am sinnvollsten mittags nach der Suppe, aber auch ein zweites Mal vor dem Einschlafen tut gut. Man nimmt dafür ein Handtuch, taucht eine Hälfte davon in heißes Wasser, wringt es aus und legt es auf die Leber. Dann schlägt man die trockene Hälfte darüber und legt eine Wärmflasche darauf. Dann wickelt man sich mit einem Badetuch ein und legt sich ins Bett. Zwanzig Minuten reichen, aber wenn man dabei einschläft, ist es auch fein.

Frische Luft und Ruhe.
Wie schon gesagt, ist viel Bewegung an der frischen Luft, wie Wandern oder Nordic Walking, besonders wichtig. Aber auch Meditation und viel Ruhe unterstützen das Fasten und werden Ihnen helfen, leichter über die Zeit der Einschränkung zu kommen.

Deftig darf's sein!

Wer in der Fastenzeit dem Fleisch abschwört, verpasst etwas: die Jauntaler Saure Supp'n. Das Kult-Gericht wurde kürzlich mit zwei neuen „Olympia-Siegern" gekrönt. Alex Jamnig kocht die „Supp'n" noch bis Gründonnerstag.

Petra Lammer

Die Jauntaler Saure Supp'n war schon fast von den Speisekarten der Gasthäuser verschwunden", erinnert sich „Petzenblick"-Wirt Alexander Jamnig aus Gonowetz bei Bleiburg. „Seit einigen Jahren ist die Supp'n aber bei Gästen jeden Alters wieder sehr beliebt, auch bei der Jugend. Viele verbinden damit Erinnerungen an die Kindheit, an ihre Oma", weiß Jamnig.

Jauntaler Tradition.

Der Koch, der sein Handwerk im Villacher Warmbaderhof erlernt hat, hat die traditionelle Jauntaler Winterspeise wieder ins Repertoire aufgenommen, als er 1997 den Familienbetrieb übernahm. Alex Jamnig wurde heuer – punktgleich mit „Wallerwirt" Thomas Sdovc – zum Sieger der „6. Jauntaler Sauren Supp'n Olympiade" gekürt. Gerhard Marin und Gottfried Messner haben es mit der kultigen Veranstaltung am Pirkdorfer See geschafft, dass der Jauntaler Klassiker wieder in aller Munde ist.

Donnerstag ist Supp'n-Tag.

Bei Alex Jamnig ist immer am Donnerstag „Supp'n-Tag". „Saure Supp'n muss in großer Menge gekocht werden", verrät Jamnig. Und: „Wie ein Gulasch ist auch die Supp'n einmal aufgewärmt noch besser." Schweinshaxn und Ripperl kommen in etwa gleichen Teilen hinein. Mit den Kuttlfleck muss man aufpassen, die haben einen starken Eigengeschmack", erklärt der Koch. Zwiebel, Wurzelwerk, Kräuter, ein bisserl Paprika gehören dazu – und ein Schuss Essig, das Flascherl kommt auf den Tisch des Gastes, zum Nachwürzen, wer's saurer mag. Jaming: „Ich mache eine fettärmere Version ohne klassische Einbrenn."

Wallerwirt.

Für die Saure Supp'n hat jeder Koch sein eigenes „Geheimrezept", das dem Gericht die individuelle Würze verleiht. Thomas Sdovc aus Gösselsdorf bei Eberndorf konnte mit seiner Supp'n schon zwei Mal (2011 und 2014) den Sieg in den GH „Wallerwirt" holen. Das Traditionsrezept, nach dem er kocht, stammt von seiner Mutter Josefine. Mit dem Faschings-Ende ist beim „Wallerwirt" jedes Jahr auch die Supp'n-Saison vorbei. Bis November heißt es hier dann wieder Geduld haben, bis wieder von Freitag bis Sonntag Supp'n-Zeit ist. Während dem Jahr setzt der Gasthof auf traditionelle heimische Küche. Im Mai beginnt der Sommerschwerpunkt beim „Wallerwirt" mit Fischspezialitäten aus dem eigenen Teich.

„Schweinshaxn, Ripperln und Kuttlfleck gehören in die Jauntaler Saure Supp'n." – Wirt Alex Jamnig

Gasthof-Pension Petzenblick
Familie Jamnig
Nr. 15, 9150 Gonowetz,
Tel. 04235 2007-0,
jamnig.a@aon.at
www.gasthof-jamnig.at

Gasthof-Pension Wallerwirt
Familie Thomas Sdovc
Kirchenstraße 5, 9141 Gösselsdorf
Tel.: 04236/22 38,
E-Mail: sdovc@wallerwirt.at
www.wallerwirt.at

Mit Faschings-Ende werden bei Thomas Sdovc die letzten Teller Saure Supp'n aufgegessen. Supp'n-Saison-Beginn ist im November

Bis Gründonnerstag ist bei Alex Jamnig noch jeden Donnerstag Saure Supp'n-Tag, dann ist Pause bis Oktober

Die Schule für Wirtschaft und Mode, kurz WI´MO, zeigt, wie man schmackhafte Speisen zubereitet, die gesund und günstig sind

Schnell, gut, schmackhaft und billig!

Unter diesem Motto hat die WI'MO ein Kochbüchlein mit vielen köstlichen bodenständigen Speisen herausgegeben, die günstig sind und auch rasch zubereitet werden können.

Ingrid Herrenhof

Gut und gesund kochen und dabei sparen – geht das überhaupt? Ja, das geht! In dem Kochbüchlein „So kocht die WI´MO" zeigen Ihnen Lehrerinnen und Schülerinnen der Klagenfurter Schule, wie einfach das geht. Greifen Sie also nicht länger zu Fertigprodukten, sondern nehmen Sie den Kochlöffel in die Hand und bereiten Sie selbst Speisen zu, die sicher allen schmecken werden. Und das Beste daran: Sie kosten nicht mehr als einen Euro pro Person!

Wieder kochen lernen.

Die Idee zu diesem Projekt hatte Fachvorstand Heidi Cas-Brunner, der es sehr wichtig ist, dass junge Menschen wieder kochen lernen: „Viele junge Leute können gar nicht mehr kochen, weil es ihnen auch niemand mehr zeigt. Zu Hause nicht und auch nicht in der Schule." Und viele Menschen glauben auch, dass kochen viel Geld und Zeit kostet, aber das stimmt nicht: „In unserem Kochbüchlein findet man bodenständige Gerichte, die in der Herstellung äußerst günstig sind und darüber hinaus auch

Apfelpalatschinken mit Zimtobers

1¼ l Kärntnermilch Vollmilch, 130 g Mehl, 20 g Staubzucker, 1 Ei, 2 EL Öl, 1 Prise Salz, 1,5 kg Äpfel, 100 g Kristallzucker, ½ Zitrone, Zimt, Zucker, 1/8 l Kärntnermilch Schlagobers, 1 EL Staubzucker, Zimt

Milch, Mehl, Staubzucker, Salz und Ei zu einem flüssigen Teig rühren. Palatschinken in wenig Öl herausbacken. 1 kg Äpfel achteln und mit Zucker, Zitrone, Zimt und Zucker dünsten und zu Mus verarbeiten. Restlichen Äpfel klein schneiden, in Butter mit Zucker dünsten und dann mit Mus vermengen. Fülle auf Palatschinken streichen, zusammenklappen. Schlagobers schlagen und mit Zimt und Zucker verfeinern.

G´schnittene Nudeln mit Erdäpfelsoße

250 g Mehl, 2 Eier, Salz, 2 EL Wasser,
400 g Erdäpfel mehlig, 1 Essiggurke
Salz, Pfeffer, Majoran, Knoblauch,
Lorbeerblatt, 3 EL Kärntnermilch Butter, 2 EL Mehl

Für den Teil Mehl, Eier, Salz und Wasser in eine Schüssel geben und vermengen. Auf einem Brett zu Teig kneten, rasten lassen. Ausrollen und zu Bandnudeln schneiden, übertrocknen lassen. In kochendem Wasser 5 Min. kochen. Für die Erdäpfelsoße Kartoffeln schälen, grob schneiden und mit Gewürzen weich kochen, zerstampfen und klein geschnittene Gurke dazu geben. Aus Butter und Mehl Einmach kochen und diese zugeben.

ANZEIGE

Gasthaus Pirker
Adlergasse 16
Tel.: 0463 / 57135
gasthaus.pirker@aon.at
www.gasthauspirker.at
MO bis FR: 10 bis 22 Uhr
SA&SO: 10 bis 15 Uhr

Kärntner Hausmannskost gibt's beim Gasthaus Pirker in Klagenfurt. Die hauseigene Fleischerei sorgt für beste Qualität. Nichtraucher-Eingang neben Fleischerei Woschitz, durchgehend warme Küche! Gratis WLAN.

© KRM

noch sehr gut schmecken", so die engagierte Pädagogin. So gibt es darin ein „Nudlkuddelmuddel", viele köstliche Kartoffel- und Knödelrezepte, Rezepte für Eintöpfe, Wintersuppen, Kraut und Ruabn, Frittaten, Polenta etc. Wesentlich ist laut Cas-Brunner auch, dass man beim Einkaufen auf Qualität und Regionalität schaut, denn: „Man darf nicht das Billigste kaufen, sondern besser am Markt oder bio. Und man muss auch auf die Inhaltsstoffe der Lebensmittel achten, auf E-Nummern und Zusatzstoffe".

Viele köstliche Rezepte.
Wir wollen diese großartige Idee unterstützen und werden Ihnen in dieser Ausgabe und in weiteren Ausgaben einige der köstlichen Rezepte aus dem Kochbüchlein der WI´MO vorstellen. Sie können es sich aber auch herunterladen unter www.diewimo.at. Viel Spaß beim Nachkochen!

Im Alter bestens versorgt

Mangelerscheinungen, Übergewicht und Krankheiten – all das muss vor allem im Alter nicht sein. So sorgen Sie für die richtige Ernährung.

Vor allem im Alter ist es wichtig, sich ausgewogen und richtig zu ernähren – Toni's Essen auf Rädern unterstützt Sie dabei. Mit täglich zumindest einem warmen Essen, sind Sie auf dem besten Weg sich vitamin- und abwechslungsreich zu ernähren und so genügend Abwehrkräfte gegenüber Krankheiten, die in der kalten Jahreszeit kaum vermeidbar sind, aufzubauen. Da es oft schwer ist sich selbst zu versorgen, hilft das Team von Toni's Essen auf Rädern gerne dabei und liefert Ihnen Ihr Menü täglich frisch nach Hause.

© fotolia.com

Vor allem im Alter ist eine ausgewogene und vitaminreiche Ernährung wichtig

Die richtige Ernährung.
Im Alter nimmt der Energieverbrauch ab, Muskeln werden abgebaut und auch der Wasseranteil im Körper wird geringer. Dafür setzt sich häufig mehr Fett an. Das Wichtigste ist deshalb eine ausgewogene Ernährung. Hier gilt: nährstoffreiche und kalorienarme Lebensmittel, wie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, fettarme Milch, sollten am Speiseplan keinesfalls fehlen. Sparen sollte man bei Fleisch, Wurst und Eiern. Und nicht vergessen – viel Trinken – am besten Wasser!

© KRMKainz

Täglich frische Speisen zuzubereiten ist für Bernd Grasser und sein Team das Wichtigste

ANZEIGE

toni's Essen auf Rädern

Toni's-Essen auf Rädern
Bernd Grasser
Walddorf 1, 9020 Klagenfurt
Tel.: 0660/ 3441669
www.essenaufraedern.co.at
tonismenueservice@gmx.at

Dreimal Fisch in der Woche

Das nennt man „ausgewogene Ernährung“, dreimal Fisch, dreimal Fleisch, immer aber mit Gemüse. Die Tipps unserer Fischköche vom „Sandwirth“ in Klagenfurt und der „Villa Meschik“ in Villach.

Peter Lexe

Ernährungsprofis raten zu mehr Fisch, weniger Fleisch, viel Gemüse und zu eher seltenem „Süßen“. Na ja, sollen sie. Es ist wirklich gesünder, so zu leben und natürlich auch auf viel Bewegung nicht zu vergessen. Für den Feinschmecker passt der Wink mit dem Fisch, vorausgesetzt es stimmen Qualität und das Rezept. Jetzt in der Fastenzeit ist Fisch ohne Zweifel eine Alternative am Speiseplan. Meeresfische und Muscheln sind durch italienische Händler auch auf unseren Bauernmärkten in guter Qualität erhältlich. Bei Fisch seien auch die Kärntner Fischzüchter empfohlen, die Forellen, Saiblinge, Karpfen (ein echter Winterfisch), Zander und auch den Kärntner Låxn in höchster Qualität liefern können. Die Profis filettieren den Fisch auch gleich am Ladentisch. Das spart Arbeit.

Filet vom Kärntner Låxn mit Rosmarinkartoffeln und frischem Blattspinat

Fischzeit.
Das traditionsreiche Wirtshaus „Trastevere“ in Villach ruft wieder auf zum „Giro di Mare“ am Aschermittwoch. Ein absolut heißer Gourmettipp.

Sandwirth.
Im traditionsreichen „Sandwirth“ in Klagenfurt wird mittags häufig Fisch serviert. Und am Aschermittwoch wird sowieso zum großen Heringsschmaus geladen. Da gibt es dann auch Fonda-Branzino aus der slowenischen Adria. Souschef Christoph Gruzei vom „Sandwirth“ stellt sich heute mit einem Kärntner Låxn-Rezept samt Beilagen ein. Ganz einfach zum Nachkochen.

Villa Meschik.
Eine andere Stilistik fährt Antonio Sirico, der mit Sigrid Meschik das gleichnamige italienische Restaurant in Villach-St. Ruprecht besitzt. Antonio stammt vom Golf von Neapel und da ist die Fischküche sehr mediterran. Mit Gemüse, mit Pelati und immer mit frischer Ware. Antonio, der auch für seine Pizzen berühmt ist (Kunststück – der Pizzakoch ist ein Neapolitaner), hat seine Quellen für den Bezug von frischen Muscheln und Fischen. Er gibt uns heute zwei Rezepte preis: Nudeln mit Scampi sowie Flusskrebsen aus Kärnten und ganz klassisch einen gebratenen Branzino (Filets) mit Frühlingsgemüse.

Christoph Gruzei, Souschef Hotel „Sandwirth“, Klagenfurt:

Filet vom Kärntner Låxn mit Rosmarinkartoffeln und frischem Blattspinat

Sandwirth-Souschef Christoph Gruzei serviert Kärntner Låxn
© KK

Zutaten für 4 Personen:
Für das Filet vom Kärntner Låxn (Kärntner Seeforelle): 4 Filets vom Kärntner Låxn à ca. 140 g, 80 g Butter, 80 g Butterschmalz, Zitronensaft, Salz, Mehl
Blattspinat: 250 g frischer Spinat (gewaschen und geschleudert), 1 mittelgroße Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, 20 g Butter, 3 EL Sahne, Muskat, Salz, Pfeffer
Rosmarinkartoffel: 500 g kleine Kartoffeln, 20 g Butter, 4 Zweige frischer Rosmarin, Salz, Pfeffer
Zubereitung:
Rosmarinkartoffel: Kartoffel mit der Schale im Wasser kochen, anschießend schälen und in einer Pfanne mit Butter und Rosmarinzweigen anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Blattspinat: Die Butter in einer Pfanne zergehen lassen. Die feingehackten Zwiebeln mit dem klein gehackten Knoblauch glasig dünsten. Den rohen Spinat mit 2 EL Wasser in die Pfanne geben, sofort den Deckel auf die Pfanne und den Spinat kurz andünsten. Während des Kochens den Spinat hin und wieder rühren bis er ganz zusammengefallen ist. 3 EL Sahne dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und noch etwas köcheln lassen.
Filet vom Kärntner Låxn: Die Filets auf der Innenseite salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Die Hautseite in Mehl wenden und in heißem Butterschmalz nur auf der Hautseite langsam braten. Vor dem Anrichten die Låxn-Filets kurz wenden und neben dem Blattspinat und den Rosmarinkartoffeln am Teller anrichten.
Tipp: In die Pfanne, in der das Låxn-Filet gebraten wurde etwas Zitronensaft und Butter hinzugeben, schaumig rühren und damit die angerichteten Låxn-Filets beträufeln.

Antonio Sirico, Wirt und Küchenchef „Villa Meschik“, Villach:

Branzino mit Frühlingsgemüse

© DerPhotograph/Gerhard Kamptsch
Antonio Sirico mit frischen Branzini

Zutaten für 4 Personen:
4 Filets vom Branzino (à circa 150 g), Olivenöl, Salz, Pfeffer, Petersilie
Gemüse: junge Brennesselblätter, 1 weißer Rettich
Salat: Zupfsalat, Kresse, Röhrlsalat, Essig, Öl
Zubereitung:
Die Salate waschen und in eine große Schüssel geben, marinieren und abschmecken. Die Brennesselblätter blanchieren, ins Eiswasser tauchen und dann in einer Pfanne mit etwas Knoblauch und Olivenöl durchschwenken.
Die Branzinofilets von der Hautseite aus einschneiden, die Hautseite in Mehl tauchen und mit der Hautseite in das heiße Olivenöl geben. Zwei Minuten braten lassen, dann umdrehen und diese Seite auch noch kurz ziehen lassen.
Anrichten: Salate in eine eigene Schüssel geben. Spinat auf Teller legen, feine Scheiben vom Rettich dazugeben, den Fisch auflegen und mit Thymian und Majoran dekorieren.

Nudeln mit Scampi und Flusskrebsen

© KK (2)

Zutaten:
Spaghetti, 8 ausgelöste Scampi, 12 - 16 Flusskrebse aus den Draustauseen, Olivenöl, 8 blanchierte, geschälte Paradeiser, 2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, Weißwein
Zubereitung:
Die Nudeln al dente kochen. Die Krebse in kochendes Salzwasser tauchen und kurz aufwallen lassen. Dann herausnehmen und warm stellen.
Die Scampi in Olivenöl anrösten, gehackten Knoblauch dazugeben und mit Weißwein ablöschen. Scampi herausnehmen und warm stellen. Die Paradeiser fein gehackt beimengen und alles gut durchkochen lassen. Die gekochten Nudeln zu den Paradeisern geben, durchschwenken und die Scampi unterheben.
Anrichten: Nudeln mit den Scampi auf Teller geben, die Flusskrebse dazulegen, mit Petersilie bestreuen und servieren.

CHILLEN UND GENIESSEN ...

... in unserer gemütlichen Wein- & Cocktailbar DIVINO

Eine 16 m lange, gläserne, dominante Weinwand mit Spezialitäten aus der ganzen Welt, wartet von Ihnen entdeckt sowie genossen zu werden.

Versinken Sie in unseren weichen Lederfauteuils und wählen Sie bei **Kaminfeuer** aus einem exquisiten Angebot an Wein-, Rum- und Zigarrensorten.

DIVINO
WEIN & COCKTAILS

Holiday Inn

E-Mail: info@hi-villach.at
T: +43 (0) 42 42 22 522
Europaplatz 1 - 2, 9500 Villach
www.holidayinn-villach.com

La Cucina di Carlo

Messerscheidenmuschel – ein Zungenbrecher auf Deutsch. Im Italienischen: Capelunghe

Am Fischmarkt in Marano Lagunare und bei kleinen Fischern holt der Küchenchef des Restaurant Carnia besondere Fänge. Gekocht wird nach der Gradeser Küche – schnörkellos, aber ungemein köstlich.

Kocht mit Leidenschaft: Carlo Marnoni, Küchenchef im Restaurant Hotel Carnia

Peter Lexe

Carlo Marnoni, Küchenchef des Restaurant im Hotel Carnia, in Carnia bei Venzone, ist ein alter Fuchs. Er hat in ganz Italien und auf der halben Welt in tollen Häusern aufgekocht, ist dann aber wieder heimgekehrt, um im „Carnia" einerseits mediterrane und vor allem Gradeser Fischküche und andererseits die regionale Küche der karnischen Region zu zelebrieren. Das Wirtshaus gehört immerhin der Gruppe „Friuli, Via dei Sapori" an (Friaul, die Straße der Genüsse). Das ist ein Zusammenschluss von rund 20 der besten Restaurants des Landes.

Muscheln.

Jetzt im Winter ist die beste Zeit für Muscheln. In Marano hat Carlo „Capelunghe" ergattert. Es gibt sie in der Lagune zwischen Marano und Grado. Herrliche Muscheln. Dann und wann gibt es sie auch am Markt in Klagenfurt und Villach (beim italienischen Fischhändler).

Eher selten in Restaurants nach Kärnten kommt ein Fisch namens „Nasello" - in Deutsch wird er Seehecht genannt. Der Fisch wird in Fischsud pochiert. Die Capelunghe werden in einer Pfanne mit wenig Olivenöl kurz geschmort. „Keine großartigen Gewürze", sagt Carlo, „der Eigengeschmack muss in den Vordergrund treten."

Pochierter Seehecht (Nasello)

Naselli (je nach Größe, pro Person rund 250 Gramm)
oder ein anderer Fisch (es könnte auch ein Süßwasserfisch sein)
1,5 Liter Fischfond, Wurzelgemüse
Olivenöl, Salz, Pfeffer

Den Fischfond abseihen, Wurzelwerk in gleich große Stücke schneiden und dem Fond beigeben. Einige Minuten köcheln lassen. Die geputzten Fische vorsichtig in den siedenden Fond geben und einige Minuten (je nach Größe der Fische) pochieren. Vorsichtig herausheben, auf Teller legen. Bei Tisch filettieren, das Fleisch salzen, pfeffern und mit Olivenöl beträufeln. Als Beilage: Gekochte, gewürfelte Erdäpfel mit Artischockenstücken (gekocht) in Olivenöl durchschwenken.

Im Fischfond werden die Naselli pochiert

Weintipp:
Glera 2012,
Weingut Sancin, Triest,
San Dorligo delle Valle

Zwei Naselli aus der Lagune von Marano – kleine Seehechte

© KSM (4)

Gesund kochen mit Multidampfgarer

XXXLutz ist die Nr. 1 beim gesunden Kochen! Wenn man Vitamine, Proteine und Nährstoffen das Leben schenkt, hat man alles richtig gemacht und mit Köpfchen und Dampf nachhaltig gekocht.

Bereits 2000 v. Chr. hat man in Asien mit Dampfunterstützung Gemüse, Fisch und Fleisch zubereitet. Tun Sie sich, Ihrem Körper und Ihrer Gesundheit etwas Gutes und verwenden Sie einen Multidampfgarer in Ihrer Küche. In einem Multidampfgarer kann man nahezu alles zubereiten: Fleisch, Fisch, Reis, Gemüse, Brot, Teigwaren, Aufläufe... Sie werden begeistert sein, wie Dampf die Qualität Ihrer Speisen erhöht und wie einfach damit die schmackhaftesten Speisen gelingen.

Für echte Genießer.
Multidampfgarer lassen sich vielfältig in die Küchengestaltung integrieren. Ihre XXXLutz BeraterInnen zeigen Ihnen die vielen Varianten. Bei uns finden Sie Multidampfgarer alle Marken. Ebenso natürlich Dampfbacköfen, die durch ihre Zusatzfunktionen das Kochen noch vielfältiger und spannender machen. Für echte Genießer und alle, die Wert auf gesundes Essen legen. Ihre XXXLutz Küchenprofis freuen sich schon auf Sie!

www.xxxlutz.at

ANZEIGE

Gutschein für einen AEG-Multidampfgarer zum Sensationspreis!

Multidampfgarer BAD 3300

- Energieeffizienzklasse A-10%
- 17 Beheizungsarten
- Symbol Anzeige
- Maxi Klassse - 74 l Garraum
- Soft Motion Einzug
- Kerntemperatursensor
- Maxi View Fenster
- 25 Automatikprogramme
- 5 Jahre Garantie

nur € 1.799,-
statt € 2.499,-

XXXLutz - Die Nr. 1 beim Preis!

VILLACH Auenweg 3, 9500 Villach, Tel.: 050111-117-0, villach@lutz.at, ÖZ: Mo-Sa: 9 - 18 Uhr
VÖLKERMARKT 10.-Oktober-Straße 18-20, 9100 Völkermarkt, Tel.: 050111-120-0, voelkermarkt@lutz.at, ÖZ: Mo-Fr: 9 – 18 Uhr, Sa: 9 - 17 Uhr
SPITTAL Villacher Straße 140, 9800 Spittal, Tel.: 050111-119-0, spittal@lutz.at, ÖZ: Mo-Sa: 9 - 18 Uhr
KLAGENFURT Schachterlweg 2-4, 9020 Klagenfurt, Tel.: 050111-106-0, klagenfurt@lutz.at, ÖZ: Mo-Sa: 9 - 18 Uhr

Blaufränkisch

Nicht aus Frankreich, nein, aus Österreich stammt diese Rotweinsorte. Das Mittelburgenland und das Weinbaugebiet Carnuntum östlich von Wien sind die Hauptanbaugebiete.

© fotolia.com

© WKM

Peter Lexe

Wer glaubt die Rebe „Blaufränkisch“ sei aus Frankreich nach Österreich gekommen, der irrt. Hier handelt es sich um eine autochthone Rebesorte, die auf 3.225 Hektar vor allem im Burgenland und im östlichen Niederösterreich (Carnuntum) angebaut wird. Große Weine aus diesen Trauben kommen vor allem aus dem „Blaufränkischland“, dem Mittelburgenland (rd. 1200 Hektar) und aus Carnuntum.

Herkunft.
Nachweisbar ist in Österreich diese Sorte im 18. Jahrhundert.

Kreuzung.
Es dürfte sich um eine natürliche Kreuzung der Sorte Heunisch mit einer noch unbekannten Sorte sein (die Önologen vermuten eine Mutation mit dem Blauen Groben). Blaufränkisch wurde in Österreich für Neuzüchtungen sozusagen als Elternteil verwendet. So bei Zweigelt, Blauburger, Roesler und Rathay. In Deutschland taucht die Rebe auch auf und zwar unter dem Namen „Lemberger“ oder „Limberger“. Limberg ist ein Ort in Niederösterreich.

Unser Tipp:

© Kärntnermilch

Der Kärntnermilch Ramino Käsetraum passt ausgezeichnet zum Blaufränkischen. Ein köstlicher Schichtkäse aus Mascarpone und Edelpilzkäse, der hervorragend auf einer Scheibe Brot, mit Grissini oder Crackern schmeckt.

„Mein Sonntag“ Empfehlung:

Blaufränkisch Neckenmarkter Alte Reben 2010
Moric
7051 Großhöflein
www.moric.at
Gesehen um 18,90 Euro

Blaufränkisch Leithen 2010
Niki Windisch
2212 Großengersdorf
www.weingut-windisch.at
Ab Hof 16,80 Euro

Blaufränkisch Alte Lagen 2010
Weingut Judith Beck
7122 Gols
www.weingut-beck.at
Ab Hof: 10,50 Euro

Ampelografische Merkmale:

Blätter: groß, grob gezähnt
Traube: groß, locker bis dichtbeerig, dickschalig, saftig blauschwarz
Reife: spät
Wein: In der Nase Waldbeeren- oder Kirschfrüchte. Charakteristische Säure, oft dichte Struktur mit markanten Taninen. In der Jugend sind die Tanine oft ungestüm, bei ausreichender Reife jedoch samtig, weicht.
Lagerung: Kräftige Blaufränkische haben ein langes Lagerungspotenzial.

Große Blaufränkische:

Fallstaff-Sieger:
Blaufränkisch Spiegel 2010
Weingut Paul Achs
7122 Gols
www.paul-achs.at
Fallstaff-Sieger 2013
37 Euro

Blaufränkisch Perwolff 2010
Weingut Krutzler
7474 Deutsch Schützen
www.krutzler.at
Falstaff 2013 2. Platz
37 Euro

Blaufränkisch Bärnreiser 2010
Weingut Hans und Philipp Grassl
2464 Göttelsbrunn
www.weingut-grassl.com
Falstaff 2013 3. Platz

Vinaria Sieger:
2011 Kalkofen
Franz Weninger
7312 Horitschon
www.weninger.at
28 Euro

Schloss Halbturn 2011
Schlossabfüllung
7131 Halbthurn,
Im Schloss
www.schlosshalbthurn.com
Keine Preisangabe

2011 Steineiche
Weingut Paul Lehrner
7312 Horitschon
www.paul-lehrner.at
15 Euro

© KRM

Im Keller ihres Hauses haben Elsbeth und Toni Math einen Weinkeller für Genießer eingerichtet

Im Genuss-Weingarten

Elsbeth und Anton Math hegen und pflegen hinter ihrem Haus in Eberndorf 140 Weinstöcke. Den Grundstein für die genussvolle Familienleidenschaft legte Ignaz Tanzer vor über 40 Jahren am Sittersdorfer Weinberg.

Petra Lammer

Das Lieblingsgetränk von Ignaz Tanzer? „A guata Roter", lacht seine Tochter Elsbeth Math. Vor über 40 Jahren hat der heute 84-jährige Rotwein-Liebhaber angefangen in Sittersdorf Wein anzubauen. „Mein Schwiegervater war früher Lkw-Fahrer. Von einer Fahrt nach Slowenien hat er seine ersten Weinstöcke mitgebracht", erzählt Toni Math.

Wein ist Genuss.

„Man trinkt Wein nicht, man genießt ihn. Am besten in Verbindung mit gutem Essen – und meine Frau ist eine ausgezeichnete Köchin", schwärmt Math. 2009 hat das Ehepaar einen Winzerkurs belegt und in Eberndorf 140 Chardonnay-Weinstöcke gepflanzt. In Sittersdorf haben sie 170 Chardonnay- und 60 Zweigelt-Stöcke sowie die Clinton-Trauben von Ignaz Tanzer. Die „Clinton"-Lese 2013 ergab rund 200 Liter Wein. „150 Liter davon bauen wir in Rosé aus. Der Wein ist sehr fruchtig, eventuell machen wir einen Frizzante", sagt Toni Math. Der Eberndorfer Chardonnay 2013 (ca. 50 Liter) entwickelt sich laut den Weinbauern ebenfalls „sehr gut". Die Chardonnay-Jungfernlese in Sittersdorf steht erst heuer an.

© KK (2)

Sobald die Stöcke grün sind, wird sonntags gemeinsam im Weingarten in Eberndorf gefrühstückt. Die Chardonnay-Jungfernlese fand hier 2012 statt

Rotwein-Liebhaber & Weinpionier: Ignaz Tanzer

Geselligkeit im Weingarten.

Zur Weinlese kommen Familie und Freunde zusammen. „Es sind jedes Mal über zehn Leute. Es fragen mehr an, als wir überhaupt Arbeit haben!", lacht Elsbeth Math. Kein Wunder: Die Herrin des Hauses lebt ihre Leidenschaft aus, kocht auf und serviert auf einer großen Tafel im Hof. Es ist ein Fest.

© Stift Gurk

Ohne Zweifel das gewaltigste und historisch wertvollste Fastentuch hängt in der Basilika von Gurk

© KRM

Das Fastentuch in der Pfarrkirche von Brückl – Volksschulkinder haben es geschaffen

Ausflüge zu den „Hungertüchern“

Kurze Wege, spirituelle Erlebnisse: Ausflüge zu den schönsten Fastentüchern im Bezirk St. Veit. Mit Tipps zum Einkehren, denn Reisende sind ja vom Fastengebot ausgenommen – sagt man.

Peter Lexe

Mit lautem Getöse und Geklapper sind im Mittelalter am Mittwoch in der Karwoche die Fastentücher herabgelassen worden – es sollte die Weltuntergangsstimmung verdeutlichen. Leise, fast heimlich sind sie knapp 40 Tage zuvor in den katholischen Kirchen aufgehängt worden. Und zwar so, dass sie den Blick zu den Altären verhindern. Es war ein Trennelement zwischen Altarraum und Kirchengemeinde. Manchmal wurden die Tücher bei liturgischen Vorgängen wie Vorhänge zur Seite gezogen. Das ist heute noch am Gurker Fastentuch erkennbar. Die älteste Überlieferung von Fastentüchern ist rund 1000 Jahre alt und für das Anbringen dieser „Hungertücher“ gibt es verschiedene, geschichtliche Motive. Anfangs waren es einfache Tücher, eben reine Trennelemente. Nach und nach wurden sie künstlerisch bearbeitet. Meist mit Motiven und Szenen aus dem Alten und Neuen Testament.

Geschichte.
Die ältesten neun Kärntner Fastentücher stammen aus der Zeit von 1458 – 1629: Das Gurker Fastentuch nimmt dabei aufgrund seiner Größe (8,90 x 8,87 Meter), seines Alters (1458) und Szenenreichtums im alpenländischen Raum den ersten Rang ein. Als eine weitere Besonderheit der Kärntner Fastentücher sollte der sogenannte „Zentraltyp“ erwähnt werden. Bei diesem sind um die Kreuzigungsdarstellung Szenen aus der Passion in Form von Medaillons gruppiert. Diese Art findet sich ausschließlich in Kärnten. Das älteste Tuch dieses Typs befindet sich in St. Stefan am Krappfeld und stammt aus dem Jahre 1612.

Fastentücher.
Neben den bereits erwähnten Fastentüchern sind folgende interessant: Pfarrkirche Brückl mit einem modernen Fastentuch, Straßburg-St. Stefan, Straßburg-St. Nikolaus, Pisweg, Metnitz und Dreifaltigkeit am Gray (Frauenstein).

Einkehr-Tipps:

Unser Ausflug beginnt in Brückl und endet in Gurk. Hier einige Wirtshäuser, die zum Einkehren besonders geeignet sind:

Gasthof Seiser
Hauptplatz, 9341 Strassburg
Tel.: 0 42 66/22 25
Nach dem Besuch des Fastentuchs von Strassburg einkehren auf regionale Küche. In der hauseigenen Fleischerei Gurktaler Luftgeselchten Speck einkaufen.

Gasthof Erian
Professor Löw Straße, 9342 Gurk
Tel.: 0 42 66/82 22
Ganz nahe beim Dom ein sehr gemütlicher Gasthof mit Konditorei, Kaffeehaus und vor allem mit einer sehr guten, bodenständigen Küche.

Gasthof Moser
Unterer Markt 17, 9334 Guttaring
Tel.: 0 42 62/81 12
Ein echtes Kärntner Wirtshaus mit regionaler Küche. Gemütliches Ambiente, charmante Wirtin, der Wirt ein exzellenter Koch.

Prechtlhof
Schobitzstraße 1,9330 Althofen
Tel.: 0 42 62/2614 – 0
Prächtig, dieser Prechtlhof und Wirtsleute wie aus dem Bilderbuch: Freundlich, herzlich und mit hohem Qualitätsbewusstsein ausgestattet.

Hirter Braukeller
9322 Hirt 2, Tel.: 0 42 68/20 50 45
Einkehren auf ein Osterbock (war ja einmal ein Fastenbier), auf ein herrliches Gulasch oder andere Schmankerln. Toller Wirt, viel Platz (auch Gruppen).

Wir suchen den Rezeptschatz Kärntens

Schmankerln vom Lamm

Ein Welsfilet in der Haselnusskruste – damit hat der Klagenfurter Hobbykoch Kurt P. Sippl einen Sonntagsbrunch im Sandwirth in Klagenfurt gewonnen. Jetzt suchen wir das beste Lammrezept.

Peter Lexe

Einsenden und ein Abendessen samt Übernachtung (für zwei Personen) im Berghotel Hois in Heiligenblut und eine exklusive Kochschürze „Mein Sonntag“ gewinnen. Wir suchen für unseren „Rezeptschatz Kärntens“ das beste Lammrezept. Jürgen Bockenfeld, Küchenchef im „Kärntner Genuss Wirt“ Hotel Hois und Chef des Glocknerlamm-Festes in Heiligenblut, wird als Juror tätig sein.

© KRM

Larissa Taschwer, Marketing „Mein Sonntag“, Sandwirth-Souschef Christoph Gruzei, Sandwirth-Direktor Hubert Schiefer, Sieger Kurt P. Sippl und „Mein Sonntag“-Kundenberaterin Martina Terpetschnig

Köstlicher Fisch.
Kurt Peter Sippl aus Klagenfurt hat den letzten Bewerb bei der Suche nach dem besten Fischrezept gewonnen. Wir gratulieren.

Senden Sie Ihr Lamm-Rezept an KÄRNTNER REGIONALMEDIEN, Mein Sonntag, Kennwort: Rezeptschatz, Völkermarkter Ring 25, 9020 Klagenfurt oder per E-Mail an office@kregionalmedien.at. Einsendeschluss ist der 17. März 2014.

Das Siegerrezept

Wels in der Nusskruste mit Broccoli und Pilzen

Zutaten:
4 Welsfilets (à circa 150 g),
1 Bd. Jungzwiebel,
120 g Haselnüsse gehackt,
100 g Weißbrot ohne Rinde,
Butter, Salz, Pfeffer,
Öl, Kümmel
200 g Broccoli,
150 g Pilze

Zubereitung:
Broccoli in Röschen teilen und in Salzwasser bissfest kochen. Im Eiswasser abschrecken. Pilze in Streifen schneiden, Jungzwiebel schneiden. Die Haselnüsse, geriebenes Weißbrot mit cremiger Butter, Salz und Pfeffer verrühren.
Etwas Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Welsfilets einlegen und an beiden Seiten anbraten. In eine feuerfeste Form legen und die Nussmasse fingerdick auf die Filets streichen. Bei starker Oberhitze etwa acht Minuten gratinieren. Filets herausheben und warm stellen.
Broccoli und Pilze im Bratensatz anrösten, mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Zitronenschale würzen, abschmecken. Anrichten: In tiefe Teller cremiges Erdäpfelpüree geben, darauf die Filets legen und mit Broccoli-Pilzen garnieren.

Kärnten Card für Einheimsiche

Es dauert nicht mehr lange, dann steht der Frühling vor der Tür und die über 100 Ausflugsziele der Kärnten Card starten in die neue Saison. Von 13. April bis zum 26. Oktober 2014 können Sie mit Ihrer Kärnten Card wieder die Ausflugsziele nach Lust und Laune, so oft Sie wollen, gratis besuchen. Laden Sie bereits jetzt Ihre Kärnten Card auf und nutzen Sie noch bis Montag, den 3. März 2014, den Frühbucherbonus! Zusätzlich verlosen wir mit unserem Kooperationspartner, der Kleinen Zeitung, zwei Familien-Verwöhn-Urlaube für vier Nächte in der Thermenwelt Hotel Pulverer***** in Bad Kleinkirchheim. Mit Ihrer Aufladung nehmen Sie automatisch am Gewinnspiel teil.

© GerdKärnten Card

Nutzen Sie die Chance: Noch bis morgen können Sie die Kärnten Card zum Frühbucherpreis aufladen!

ANZEIGE

Achtung: bis morgen aufbuchen!
Frühbucherpreise bis 3. 3. 2014 für das Saisonpaket:
Erwachsene (Jg. 1998 – 1954): € 56,- (statt € 59,-)
Kinder (Jg. 1999 – 2007): € 27,50 (statt € 29,-)
Senioren (Jg. 1953 und davor): € 46,- (statt € 49,-)
www.kaerntencard.at/einheimische

Es verwöhnt Sie der Penthouse-Butler!

Ingrid Herrenhof

MEIN SONNTAG und das Holiday Inn machten es möglich und verlosten einen Brunch für 10 Personen in der Penthouse Suite des Holiday Inn, inklusive Butler. Klaus Katzianka aus Villach ist der glückliche Gewinner! Er wird damit seine Freundin Maria überraschen. Maria liebt es Freunde und Bekannte mit kulinarischen Schmankerln zu verwöhnen. Nun soll auch sie einmal die Chance bekommen sich verwöhnen zu lassen. Da kommt die Gewinnbenachrichtigung sehr gelegen. Wir gratulieren den Gewinnern und wünschen guten Appetit!

© KRM

Klaus Katzianka freut sich über den Gutschein, der ihm von Marketingassistentin Larissa Taschwer überreicht wurde

Das Juwel an der kroatischen Adria: Rovinj mit seiner wunderschönen, autofreien Altstadt und dem venezianischen Campanile mit der Heiligen Euphemia

Romantisches Rovinj

Eines der entzückendsten Städtchen an der Adria ist wohl Rovinj: es wird Sie mit seiner romantischen Altstadt, den verwunschenen Gässchen, den netten Cafés und Restaurants, dem bunten Treiben am kleinen Hafen bezaubern.

Ingrid Herrenhof

Allerorts begegnet man dem „Markuslöwen", Zeichen dafür, dass Rovinj viele Jahrhunderte lang unter venezianischer Herrschaft stand. Die Gassen haben auch noch italienische Namen und unter den Bewohnern gibt es eine italienische Minderheit von 11,5 Prozent. Eine zeitlang gehörte Rovinj auch zur k.u.k-Monarchie und war wichtigste Hafenstadt im westlichen Istrien. Heute geht es hier beschaulich zu – zumindest außerhalb der Hochsaison – und die Autos müssen „draußen bleiben". Herrlich, so einfach dahinflanieren ohne Autolärm und Abgase. Man schläft himmlisch, es ist so ruhig, dass sich eingefleischte Städter erst daran gewöhnen müssen...

Augenweide.
Ein Spaziergang durch die idyllischen Gässchen, vorbei an kleinen Kunsthandwerksläden und Galerien, führt

Tipps:

Parken:

Parkplatz Valdibora an der Stadteinfahrt. Manche Hotels bieten kostenlose Parkplätze etwas außerhalb an, es gibt aber einen Shuttle-Service.

Übernachten:

Villa Valdibora (Chiurca Silvana 8, Tel.: +385 (52) 845 040): Entzückendes Boutiquehotel in der Altstadt mit sehr schönen, individuell eingerichteten Zimmern und Appartements, gemütlicher Lobby mit offenem Kamin, kleinem Wellnessbereich mit Sauna und Whirlpool.

Casa Garzotto (Via Garzotto 8, Tel:+385 (52) 811 884): Kuscheliges Boutiquehotel im Zentrum von Rovinj, im alten Stil eingerichtet mit kleinem Wellness-Bereich.

BB Blu Locanda (Val de Lesso 9, Tel.: +385 (52) 821 027): Nette kleine Frühstückspension, die 3 km außerhalb von Rovinj, direkt am Meer liegt.

Essen & Trinken:

Enoteca Al Gastaldo (Iza kasarne 14, Tel.: +385 (52) 814 109): Heimeliges Restaurant mit großer Weinauswahl und hervorragenden istrischen Spezialitäten – Peka auf Vorbestellung.

Restaurant Krčma Ulika (Porečka 6 / Via Parenzo 6, +385 (98) 929 7541): „No Pizza, no Calamari fritti, no Cevapcici" steht vor dem Eingang geschrieben. Das verspricht: herrliche Küche mit kleiner Karte und feinen Speisen. Spezialität Zitronenrisotto mit Scampi.

Restaurant Viking (Limski Kanal, Tel.: +385 (52) 448223): Nur wenige Kilometer von Rovnij entfernt am idyllischen Limski Kanal gelegen; Spezialität: fangfrische Scampi und Austern.

© KRM (4)

In der gemütlichen Lobby der „Villa Valdibora“ genießt man den Willkommensdrink am offenen Kamin

© Valeriy Lebedev - Fotolia.com

Die Spezialität im Viking: frische Austern und Scampi aus dem Limski Kanal

hoch zur barocken Kirche Sveta Eufemija, in der sich die Gebeine der Stadtpatronin, der Heiligen Euphemia, befinden. Gleich daneben steht der 60 Meter hohe Kirchturm im Stile des Campanile in Venedig. Auf seiner Spitze thront die Bronzestatue der Heiligen Euphemia, deren rechte Hand die Windrichtung anzeigt. Von hier oben hat man einen wunderbaren Blick auf das Meer, die Altstadt und die Insel Katarina. Zurück im Hafen kann man die typischen Batana-Boote bewundern, über die man im Batana-Museum mehr erfährt.

Gaumenfreuden.

Genießen Sie die schmackhafte istrische Küche, die alles bietet, was Erde und Meer hergeben: wie frischen Fisch und Meeresfrüchte, Wildspargel und Trüffel, Pršut (Rohschinken) und das delikate Fleisch des Boškarin, dem istrischen Rind. Auch die Weine können sich sehen lassen: der weiße Malvazija und der rote Teran werden mittlerweile in Spitzenqualität angeboten.

KÄRNTEN AIRPORT

SOMMERFLUGPLAN 2014

WIEN . HAMBURG . BERLIN . KÖLN

www.austrian.com

www.germanwings.com

Umsteigeverbindungen

nach u.a. Amsterdam, London, Paris via Wien oder Köln

KOS

www.gruberkaernten.at

ANTALYA

www.tui.at

Informationen & Buchungen:

www.kaernten-airport.at

Tel.: 0463 / 41500 0

Erleben Sie bei einer Bootsfahrt auf der Ljubljanica die Stadt Laibach von einer ganz anderen Perspektive aus

© Sylvie K./ Fotolia

Hallo Nachbar! Wir kommen!

Köstliche Leserreisen von „Mein Sonntag" führen nach Laibach und Triest: Jeweils einen Tag mit Gourmetexperte Peter Lexe die Nachbarstädte erkunden.

Ingrid Herrenhof

Kennen Sie die Hauptstadt Sloweniens, Ljubljana/Laibach? Sind sie schon einmal mit einem Boot auf der Ljubljanica gefahren? Nein! Mit uns können Sie das erleben. Denn das heurige Jahre steht im Zeichen unserer Leserreisen mit dem Motto „Hallo Nachbar!"

Das bunte Treiben am Bauernmarkt in Laibach

On Tour mit Peter Lexe.
Jetzt im Frühjahr werden wir Laibach und Triest Besuche abstatten, im Herbst sind Venedig und Graz das Ziel unserer Tagesreisen. Peter Lexe, unser Chefredakteur und Autor zahlreicher kulinarischer Reisebücher, hat die Reisen zusammengestellt und wird auch persönlich als Reiseleiter die Tour begleiten. Gemeinsam mit Ebner-Busreisen sind wir unterwegs. Abfahrt ist jeweils Klagenfurt, Minimundusparkplatz, Zustieg in Villach am Willroiderparkplatz bei der Eisenbahnbrücke.

Samstag, 5. April – Laibach.
Wir fahren in die Hauptstadt Sloweniens, nach Ljubljana/Laibach. Nach einem kurzen Stadtbummel mit Peter Lexe werden wir nahe der Laibacher Philharmonie auf ein Boot steigen und damit ein eher unbekanntes Laibach kennenlernen. Am Boot wird Kaffee und Kuchen gereicht. Beim Markt steigen wir aus und besuchen den sensationellen Laibacher Bauernmarkt. Gespeist wird in einer sehr schönen, typischen Gostilna, serviert werden slowenische Spezialitäten. Am Nachmittag geht die Reise über Bled/Veldes weiter. In Bled Besichtigung der Burg, dann kleiner Bummel entlang des Sees. Selbstverständlich besteht auch die Möglichkeit, die original Bleder Cremeschnitte zu genießen. Der Preis pro Person beträgt € 141,- und inkludiert die Busfahrt, Reiseleitung, Führung, Bootsfahrt mit Kaffee und Kuchen, das Mittages-

© KRM (3)

Die Hafenstadt Triest hat auch kulinarisch viel zu bieten

sen (ohne Getränke) und den Besuch auf der Burg in Bled.

Samstag, 24. Mai - Triest.
Wir fahren in die Hauptstadt der Region Friaul-Julisch Venetien. Nach einem kurzen Stadtbummel mit Peter Lexe gibt es die Möglichkeit, die Einkaufsstadt Triest ausgiebig zu testen. Zu Mittag fahren wir in den Triestiner Karst und besuchen den Winzer und Olivenölbauern Sancin. Verkostung von Weinen und Olivenölen (es darf auch eingekauft werden!). Dann geht es in eine kleine, traditionsreiche Kaffeerösterei. Das Mittagessen nehmen wir verspätet ein: Es wird ein großes Fischmenü bei Paolo Ciguj in Santa Barbara sein.

Verführerisch gut: die original Bleder Cremeschnitte

© Alessio Orru/Fotolia

Genießen Sie bei unserer Friaul-Reise ein herrliches Fischmenü bei Paolo Ciguj

Das wird zumindest drei Stunden dauern, dann geht es bequem mit dem Ebner-Luxusbus wieder in die Heimat. Der Preis pro Person beläuft sich auf € 143,-. Darin enthalten sind die Busfahrt, Reiseleitung, die Wein- und Olivenölverkostung samt Salami, Käse und Brot, die Kaffeeverkostung und das große Fischmenü samt Wein und Mineralwasser.

Info und Buchung:

Ebner Reisen, Tel.: 04244/23910,
office@ebner-reisen.at
www.ebner.ag

© ORF Kärnten (2)

Die Musiker von „Luna e un quarto“ zeigen Iris Hofmeister und den Zuschauern Udine, führen in eine typische Osteria und geben dort auch eine musikalische Kostprobe

Servus, Srečno, Ciao

Die beliebte Reihe des ORF Kärnten zeigt in den nächsten Wochen wieder interessante Geschichten aus dem Alpen Adria Raum.

Ingrid Herrenhof

Iris Hofmeister und Arnulf Prasch waren mit ihren Teams auf den Spuren interessanter Persönlichkeiten und besondere Orte unterwegs.

Älteste Weinrebe.
Am 8. März wird über die „Stara Trta“ berichtet, die sich in Marburg befindet. Sie ist über 400 Jahren alt und die wahrscheinlich älteste, jährlich austreibende und Trauben tragende Weinrebe der Welt. Alljährlich bekommen ausgesuchte Weingüter einen Ableger dieser Rebe und heuer kommen auch die Kärntner Tourismusschulen in Villach zum Zug. Die Schüler betreuen seit einigen Jahren einen kleinen Weingarten, keltern Wein und verschneiden diesen mit Tropfen aus Slowenien und Friaul zum „Servus, Srečno, Ciao“-Wein.

Sprache und Kultur.
Im Norden Friauls befindet sich die Ortschaft Timau. Oder: „Tischlbong is a Oatscha(o)ft im Noadn fum

In Marburg wächst die wahrscheinlich älteste Weinrebe der Welt, sie ist 400 Jahre alt

Friaul“, wie das im altdeutschen Dialekt heißt. Die Besiedelung erfolgte aus dem Gailtal und ist urkundlich belegt. Der örtliche Kulturverein setzt sich für den Erhalt der deutsch- kärntnerischen Mundart ein, die noch heute in vielen Häusern gepflegt wird. Die friulanische Sprache und Kultur zu erhalten, ist Ziel des EU-Projekts „ID-Coop“, an dem auch Kärnten beteiligt ist. Das Team begleitete die Projektpartner bei ihrem Besuch bei „Radio Onde Furlane“ in Udine, der in friulanischer Sprache sendet und lokale Bands fördert, die in dieser Sprache musizieren. Eine davon ist die Band „Luna e un quarto“ aus Muzzana del Turgano. Ausstrahlung: 15. März.

Peter Lexe unterwegs

Serie: Peter Lexe ist für Sie unterwegs

© Gerhard Kampitsch / DER PHOTOGRAPH

Enotega Crew Christian, Margit und Michi mit der südoststeirischen Weinblüte Sigrid Platzer

Die Weinblüte

Sie ist Mitbegründerin der Kooperationsgruppe „Die Weinblüten“ und gilt als aufstrebende Jungwinzerin der Steiermark: Sigrid Platzer aus Tieschen in der Südoststeiermark stellte in der Villacher „Enotega“ ihre Weine des Jahrganges 2013 vor. Die Spritzigkeit, die Fruchtigkeit und die schöne Säurestruktur ihres Sauvignon blanc, Gelber Muskateller, Welschriesling, Sämling & Co. beeindruckte nicht nur Wirt Christian Egger, sondern auch viele Gäste. Meine Meinung: Das sind Weine, die auch die faszinierende Persönlichkeit der Winzerin widerspiegeln. Das Preis-Leistungsverhältnis ist enorm.

Der Jubilar

Auf einem Teil eines Erdäpfelackers, den er in den 50er Jahren erstand, baute Matthäus Lackner eines der ersten Hotels von Heiligenblut. „Damals haben wir halt klein angefangen“, erzählte er mir vor wenigen Tagen beim Fest „50 Jahre Berghotel Hois“. Heute ist das „Hois“ (der Spitzname von Matthäus) ein Kleinod an Gastlichkeit in Heiligenblut. Dafür sorgen Tochter Karoline als Gastgeberin und deren Mann Jürgen Bockenfeld als Küchenchef. Das Haus wurde mit dem Titel „Genuss Wirt“ ausgezeichnet und Jürgen ist der Cheforganisator des Glocknerlamm-Festes im September. Der „Hois“ hatte zum Geburtstagsfest zahlreiche Musikanten eingeladen. „Zumindest einmal in der Woche gab es bei uns Livemusik“, weiß er. Und der „Hois“ spielte mit, ein echter Vollblutmusiker. Auch heute noch greift er zu seiner geliebten Harmonika und spielt ein paar zünftige Stückerln.

© KRM (2)

Eine Hoteliers- und Gastwirtefamilie wie aus dem Bilderbuch: „Hois“ Matthäus Lackner (Mitte) mit Tochter Karoline, Schwiegersohn Jürgen Bockenfeld und Enkelin Zita

© Sandwirth

Sandwirth-Gastgeberin Helvig Kanduth

Die Gastgeberin

Helvig Kanduth ist die Patronin des traditionsreichen Hotels und Restaurants „Sandwirth“ in Klagenfurt. Der Heringsschmaus am Aschermittwoch ist in diesem Haus seit vielen Jahren ein Klassiker. Heuer wird der Abend erweitert: Irena Fonda bringt aus Piran ihre berühmten Branzini sowie Olivenölbauern und Winzer aus Slowenien mit in den „Sandwirth“. Die „Sandwirth-Crew“ serviert ein Vorspeisenbuffet, gebratene Fonda-Branzini und Dreierlei Süßes. Ich darf ein wenige durch das Programm führen. Es wird ohne Zweifel ein einzigartiger Genussabend. Reservierungen direkt beim „Sandwirth“.

Die nächsten köstlichen Feste unserer Region

© www.vinitaly.com

Im Frühjahr finden viele Weinmessen statt – wie die Vinitaly in Verona

2. März
„Festa delle cape“ – Muschel- und Fischfest in Lignano Sabbiadoro mit Spezialitäten aus dem Meer.

4. März
Krämermarkt „Fastenmarkt“ am Hauptplatz in Gmünd.

5. März
„Festa della renga“ – Fischfest in Ronchi die Legionari, Spezialitäten sind Hering und Baccalà mit Polenta, ab 11 Uhr.

7. März
„Winzer am Berg“ ab 18 Uhr im Trattlerhof in Bad Kleinkirchheim; Weinverkostung und Interessantes zum Weinbau namhafter österreichischer und italienischer Winzer.
„Divino il vino“ con il produttore – Enogastronomisches Fest mit Weinverkostung in der Enoteca in Cormons, ab 20 Uhr.

16. März
Prämierung der kreativsten Skisuppe auf der Turracher Höhe im Rahmen des Frühshoppens

16. – 19. März
„Intervino“ Klagenfurt, die größte Weinmesse im Süden Österreichs.

21. bis 23. März
„Ski-Frühlingskulinarium“ auf der Turracher Höhe mit Genuss-Safari in den Hütten und Restaurants des Skigebietes.

6. bis 9. April
„Vinitaly“ – Weinmesse in Verona, Spitzenweine aus aller Welt; gleichzeitig Sol & Agrifood und Enolitech

© KRM

Sämtliche Arten von Infrarot-Paneelen hat Haus-Infrarotheizung: egal, ob Glas, Spiegel oder Paneel mit körniger Oberfläche

Energieeffizienz und Design

Haus-Infrarotheizung – Wir haben alle Modelle zur Auswahl. Glas, Spiegel, Marmor oder körnige Oberfläche: Die Unterschiede von Infrarotpaneelen sind enorm. Natürlich ist Design und Ästhetik beim Kauf eines Infrarot-Paneels wichtig, jedoch sollten die physikalischen Gesetze nicht außer Acht gelassen werden. „Die unsichtbaren thermischen Einflüsse im Wohnraum werden von den Bewohnern nur subjektiv wahrgenommen. Bei einem persönlichen Termin vor Ort sind diese anhand der Wohnsituation sehr schnell lokalisiert. Senden Sie uns Ihren Plan, Sie erhalten eine kostenlose Berechnung über Anschaffungs- und Verbrauchskosten“, erklärt Johann Beurer von Haus-Infrarotheizung. Alle Termine im Shop siehe KALENDER auf www.haus-infrarotheizung.at

ANZEIGE

haus-infrarotheizung.at
9020 Klagenfurt, St. Veiter Straße 5
Tel.: 0676 / 845 420 420
office@haus-infrarotheizung.at

Ausdruck von
Harmonie.

„Ab sofort darf sich die Druckerei Berger als CO_2-neutral zertifizierten Betrieb bezeichnen. Ein weiterer großer Meilenstein von Berger, um unseren Kunden vorzügliche Druckergebnisse zu verschaffen und gleichzeitig auf die Harmonie mit der Umwelt zu achten.“

Ferdinand Berger & Söhne GmbH | Wiener Straße 80 | A-3580 Horn | T 02982-4161-0
Verkauf Graz | Kurt Pabst | E pabst.kurt@berger.at | T 0664 - 516 68 86

DRUCKEREI BERGER
Der persönliche Drucker

www.berger.at

Pre-Press | Digitaldruck | Bogenoffsetdruck | Rollenoffsetdruck | Industrielle Buchbinderei

Kärntnermilch

Natürlicher Milchgenuss

Milchgenuss mit Mehrwert

Die weltbeste ROHMILCH! – Mit den strengsten Rohmilchkriterien der Welt.

Kärntnermilch, das bedeutet höchste Rohmilchqualität. *Mit den weltweit strengsten Qualitätskriterien für Rohmilch, einem hauseigenen Labor für exakte Analysen und mit höchster Sorgfalt bei der Verarbeitung* ***garantieren wir den natürlichen, gesunden Milchgenuss.***

SCHÜTZT Tetra Pak® WAS GUT IST

OHNE gen TECHNIK HERGESTELLT

www.kaerntnermilch.at

Das liegt in der Natur der Milch.