

Mahlzeit!

URBAN EDITION

Mit
16 Rezepten und
8 Gutscheinen

BAGEL MIT HUMMUS ZUM ANBEISSEN

FOOD-BLOGGERIN
JUYOGI PRÄSENTIERT IHR
LIEBLINGS-FRÜHSTÜCK

JUNG /// TRENDIG
NACHHALTIG

COOLE COCKTAILS

BARTENDER
FALCO TORINI ZEIGT,
WIE ES GEHT

CRAFT BEER IM TREND

BLICK HINTER
DIE KULISSEN DER
BRAUEREI GUSSWERK

LIFESTYLE IN DER CITY

SLOW BREAKFAST, SCHNELLE VEGGIES ZU
MITTAG & HIPPER GRILLGENUSS AM ABEND



NEU
in der
250 ml DOSE

TEE. SEHR, SEHR ANDERS.

Wenn sich Matcha mit Nashi-Birne und Ingwer vereint, prickelt nicht nur die Zunge, sondern auch der Geist – so intensiv, dass auch der letzte Geschmacksnerv Matcha-Cha tanzt. Oder eben: Tee. Sehr, sehr anders. Carpe Diem Matcha.

CARPE DIEM®
PREMIUM TEA DRINKS



Matcha 0.5 | PET & 250 ml DOSE



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!
WIR LADEN SIE HERZLICH EIN,
IN UNSERER SONDERAUSGABE
„URBAN EDITION“ EINEN BLICK
AUF EIN PAAR KULINARISCHE
CITY-TRENDS ZU WERFEN.

SPAR MAHLZEIT! „URBAN EDITION“. Das bunte Treiben und die große Vielfalt in den Städten ist nicht nur faszinierend, sondern auch ein idealer Nährboden für neue Trends. Die urbane Szene ist voll von kreativen Köpfen, experimentierfreudigen Jungunternehmern, geistreichen Bloggern und originellen Gastronomen. Vor allem, wenn Essen und Trinken im Mittelpunkt stehen, sind den Innovationen kaum Grenzen gesetzt. Um ein paar dieser großartigen Trends und Entwicklungen vor den Vorhang zu holen, haben wir die „Urban Edition“-Sonderausgabe von SPAR Mahlzeit!, die exklusiv nur in den SPAR-Märkten aufliegt, für Sie gemacht. Oder besser gesagt: für dich. Denn wir wollen vor allem dich, den jungen und jung gebliebenen Menschen, mit unserer Sonderedition ansprechen.

URBANE LIFESTYLE. Unsere spannenden Storys: Wir präsentieren schnelle, aber dennoch hochwertige Gerichte aus der Veggie-Küche und exotisch verfeinerte Grill-Rezepte, die zeigen, wie fremde Kulturen unsere Essgewohnheiten bereichern. „Do it yourself“-Fans finden sich in unserer Einkoch-Story wieder und die hippen Urban Drinks sorgen für ein entspanntes Afterwork. Drei Food-Bloggerinnen verraten, was in ihrer jeweiligen Stadt zum Frühstück angesagt ist, und Braumeister Reinhold Barta führt durch sein Craft-Beer-Brauhaus Gusswerk in Salzburg.

Schreib uns doch dein Feedback zu dieser Ausgabe an mahlzeit@spar.at, wie dir die Storys gefallen und ob du in Zukunft mehr davon lesen willst.

Wir freuen uns auf deine Meinung!

Deine

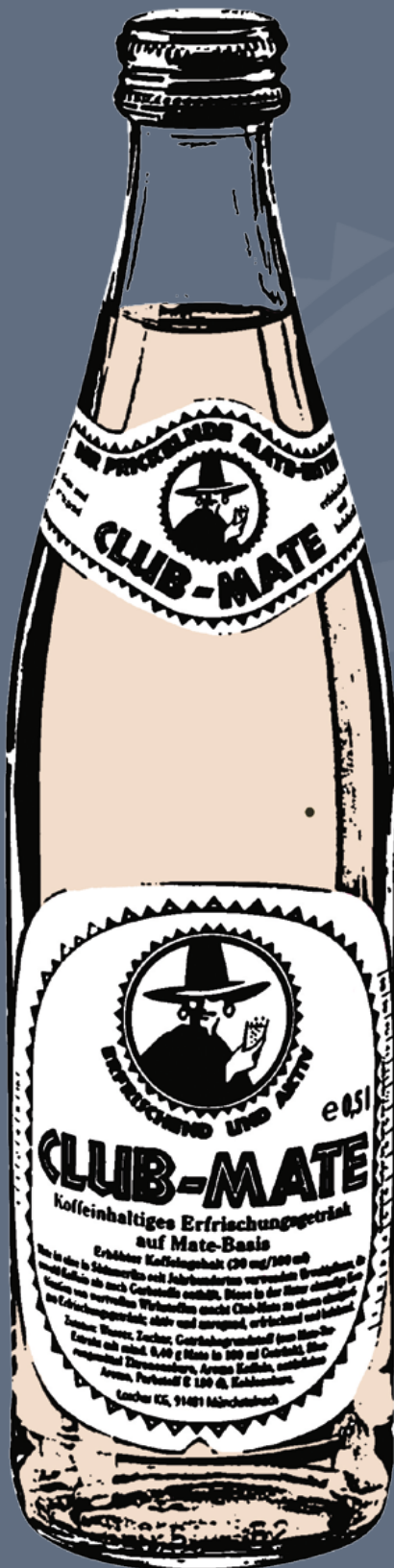
Mag. Carmen Wieser
 Chefredakteurin
mahlzeit@spar.at

- 05 COMMUNITY-NEWS**
Aktuelle Infos rund um die Online-Community von SPAR Mahlzeit!
- 06 KÜCHENNEWS**
Produktneuheiten bei SPAR, INTERSPAR und EUROSPAR
- 08 BREAKFAST CLUB**
Das Lieblingsfrühstück der drei Bloggerinnen Mara, Ju und Catrin
- 14 VEGGIE-GERICHTE**
Vegetarische Köstlichkeiten – fertig in 20 Minuten
- 18 URBAN DRINKS**
Barkeeper Falco Torini präsentiert hippe Sommer-Cocktails
- 22 ZUCKER-ALTERNATIVEN**
Die natürlichen Süßungsmittel Bio-Reissirup und Bio-Kokosblütenzucker
- 24 EINKOCHEN & EINLEGEN**
Fünf praktische Tipps zum Konservieren von Obst und Gemüse
- 28 BRAUHAUS GUSSWERK**
Blick hinter die Kulissen der Craft-Beer-Brauerei in Hof bei Salzburg
- 31 GRILL-GENUSS**
Die besten Rezepte für einen stimmungsvollen Grillabend

Impressum: Medieninhaber, Herausgeber & Verleger: SPAR Österreichische Warenhandels-AG, Europastraße 3, 5015 Salzburg / Internet und E-Mail: sparmahlzeit.at; mahlzeit@spar.at / Chefredakteurin: Mag. Carmen Wieser / Chef vom Dienst: Pia Pecile, BA MA / Anzeigen und Kooperationen: Mag. Stephanie Mair / Redaktion: Mag. Alexandra Khoss / Visuelle Gestaltung: Alice Sowa, Styria Medienhaus Lifestyle GmbH & Co KG / Bildredaktion: Lydia Stöckl, Styria Medienhaus Lifestyle GmbH & Co KG / Illustrationen: Gina Müller, carolinesiedler.com / Alice Sowa, Styria Medienhaus Lifestyle GmbH & Co KG / Lektorat: Birgit Forst / Fotos und Rezepte: cookingcatrin.at/Carletto Photography, Denise Steiner, Mara Hohla, Julia Schneeberger, Sandro Jäger, Sonja Priller & Simon Jacko, Lydia Stöckl, Getty Images, SPAR / Cover: Sandro Jäger / Druck: Leykam Druck / Auflage: 200.000 /

CLUB-MATE®

DIE MUTTER DER URBAN DRINKS



KOFFEIN HOCH – ZUCKER RUNTER

Club-Mate wirkt anders als die üblichen Energy Drinks. Durch die in Mate enthaltenen Gerbstoffe wird das Koffein des Tees langsamer vom Körper aufgenommen und auch sehr langsam wieder abgegeben. Dadurch entsteht kein Peak Effekt, wie das bei Kaffee oder diversen Energy Drinks der Fall ist. Club-Mate regt über einen längeren Zeitraum an und erhöht die Konzentrationsfähigkeit, ohne dabei aufzuregen.

VON MÜNCHSTEINACH IN DIE WELT

Die Geschichte des Erfrischungsgetränks geht auf 1924 zurück, wo es das erste Mal unter dem Namen Sekt Bronte hergestellt und abgefüllt wurde. In den 50er Jahren schließlich wurde Sekt Bronte in Club-Mate umbenannt. Ein traditionell geführtes Familienunternehmen der 1400 Seelen Gemeinde Münchsteinach produziert das Getränk – mit 100% erneuerbarer Energie.

DER URSPRUNG

Alles begann mit Mate Tee – einem aus den Blättern des Mate-Strauchs zubereiteten Muntermachers und Energiespenders, der schon den Ureinwohnern Südamerikas zur Stärkung diente. Aus den Blättern dieses Strauchs wurde schließlich Club-Mate produziert – die Urmutter der „Urban Drinks“.





COMMUNITY NEWS

ONLINE-TIPPS

Geschmäcker sind verschieden

So vielfältig wie die Menschen und ihre Kulturen sind, sind auch ihre Geschmäcker. Die unterschiedlichen, kulinarischen Vorlieben und Ernährungsstile reichen von vegetarisch, vegan, Fleischliebhaber, laktosefrei, Low Carb bis hin zu der Präferenz für regionale oder biologische Lebensmittel. Die Liste ließe sich noch ins Unendliche fortsetzen. Für den Familien- oder Freundeskreis zu kochen, erscheint angesichts dessen eine kleine Herausforderung zu sein. Ein Gericht, das in diesen Fällen wunderbar variiert werden kann, ist der Burger. Cooking-Catrin macht einen herrlich saftigen Burger mit Grillgemüse, der ganz in ihrem Stil mit einem Vinschgerl statt des klassischen Burger-Brots angerichtet wird. Das Rezept dazu gibt's auf sparmahlzeit.at!



SPAR MAHLZEIT!-KOCHSTORIES – REZEPTE ERLEBEN!

Kochen ist eine sinnliche Angelegenheit. Damit du auch die Suche nach tollen Rezeptideen mit allen Sinnen erleben kannst, gibt es von SPAR Mahlzeit! den Videoblog „Kochstories“. Die Bloggerinnen Mara und Ju nehmen dich in den Videos mit in ihre Küche und zeigen dir, wie einfache und doch kreative Rezepte im Handumdrehen gelingen. Von der Superfood-Bowl über Pasta mit herzhaften Saucen bis hin zu leichten Gerichten „to go“, kochen und backen die beiden sich durch die vielfältige, kulinarische Welt. Du kannst auf sparmahlzeit.at/kochstories auf diese Reise mitkommen und dich damit für dein Küchenabenteuer inspirieren lassen!

SALAT-IM-GLAS-TREND AUS NEWYORK

Egal ob fürs Büro to go, zum Grillen oder ein Abendessen mit Freunden – ein hervorragendes Konzept: die perfekte Kombination aus selbst gemacht, gesund und schnell! In „Shaking Salad“ (Brandstätter Verlag) werden einfach vorzubereitende vegane und vegetarische Rezepte ebenso wie Hauptspeisen mit Fisch und Fleisch und natürlich süße Überraschungen serviert. SPAR Mahlzeit! verlost unter den Einsendern, die die Gewinnfrage richtig beantworten, 20 Exemplare.

Gewinnfrage: Wann wurde die Bio-Brauerei Gusswerk in Salzburg gegründet?

Sende uns die richtige Antwort an mahlzeit@spar.at oder per Post an SPAR Österr. Warenhandels-AG, Postfach 6000, 5018 Salzburg. Betreff: Gewinnspiel. Einsendeschluss: 12.07.2017. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Keine Barabläse möglich.

Tipp: Hinweis in der Reportage zu Craft Beer ab S. 28.



KÜCHEN NEWS



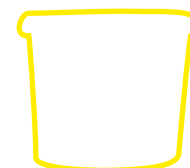
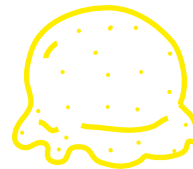
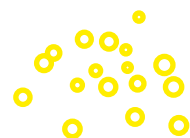
DER SOMMER KANN KOMMEN!
GENIALE EISSORTEN SORGEN
FÜR EINE SÜSSE ABKÜHLUNG
AN HEISSEN TAGEN. LASS
DICH VOM GESCHMACK
DES SPAR EISSALON-EISES
VERFÜHREN.



EIS-GENUSS WIE AUS DEM EISSALON

Warum aus der Ferne holen, wenn's das Gute gibt so nah? Zwar denken die meisten bei Speiseeis sofort an Italien. Dabei wird in Österreich ebenso gutes Eis hergestellt – von der steirischen Eismanufaktur Valentino. Bester Beweis: Das cremige SPAR Eissalon-Eis in vielen verschiedenen Sorten, u. a. Banane, Schoko-Kuchen, Minze und Kokos & Mandel. Beste Zutaten und sorgfältige Verarbeitung verwandeln die feinen Eiskreationen in coolen Genuss, der auf der Zunge zergeht. Probier's aus und hol dir deinen Eissalon nach Hause!

*Tipp: Du kannst das
Eis auch mit frischen
Früchten der Saison
verfeinern.*



GUTES VON NUSSYY



SUPERFOOD AUS ÖSTERREICH.

Die getrockneten NUSSYY BIO Physalis* mit dem süß-säuerlichen Aroma sind ideal als Snack für zwischendurch oder als Topping für Jogurts und Desserts.



100 PROZENT PURER KAKAO.

Nasche die BIO Cacao Nibs von C'NUSSYY** pur oder gib sie ins Müsli. Die in kleine Stückchen gebrochenen Kakao-bohnen sind auch eine gute Alternative zu Schokolade.



OHNE ZUCKERZUSATZ. Mit dem veganen BIO Bananenpulver von NUSSYY* sorgt dein Smoothie für stimmungsvolle Genuss-Momente. Geeignet für Paleo- und Rohkost-Fans.

LUST AUF EIN PICKNICK? AM BESTEN MIT DER RUBIN-PICKNICKDECKE AUS WEICHEM FLEECE. PLUS: DIE WASSER- UND SCHMUTZABWEISENDE UNTERSEITE SORGT DAFÜR, DASS MAN TROCKEN SITZT ODER LIEGT. GIBT'S BEI INTERSPAR.



Der praktische Tragegurt sorgt für den einfachen Transport.

DEKO-SET FÜR EINMACHGLÄSER

Mit den SIMPEX Deko-Sets, die es bei INTERSPAR gibt, in Orange, Lila oder Rot kannst du die Gläser für deine selbst gemachten Marmeladen, Chutneys & Co übersichtlich und individuell gestalten. Jedes Set umfasst zwölf Baumwolldeckchen für die Deckel, dazupassende Anhänger zum Beschriften sowie Bänder aus Naturfaserbast zum Zusammenbinden.



SMOOTHIE MAKER MIT POWER



Ob mit süßen Beeren, frischen Früchten oder saisonalem Gemüse: Smoothies sind nicht nur schmack- und nahrhafte Vitamin-Lieferanten, sondern auch schnell und leicht selbst zu machen. Der grüne Smoothie Maker von SIMPEX Color – erhältlich bei INTERSPAR – ist dafür der ideale Küchenhelfer. Er ist einfach zu bedienen, besticht durch sein kompaktes Design und ist praktisch, denn der Mixaufsatz ist zugleich auch ein Trinkbecher. Damit kannst du deinen Smoothie auch überallhin mitnehmen.

Mit Liebe
Do it yourself
gemacht

BREAKFAST CLUB

DIE DREI BLOGGERINNEN MARA AUS WIEN, JUYOGI AUS GRAZ UND COOKINGCATRIN AUS KLAGENFURT ZEIGEN, WAS IN IHRER JEWEILIGEN STADT BEI EINEM HIPPEN „URBAN BREAKFAST“ ANGESAGT IST.



Mara Hohla ist
Stadtmaerchen

ENTSCHLEUNIGT & SIMPEL. „Ich liebe es, zu frühstücken, weil man sich – auch wenn es in der Früh oft hektisch ist – bewusst Zeit dafür nehmen muss. Ich lese dabei die Zeitung und versuche, ruhig und entschleunigt in den Tag zu starten. Pancakes sind für mich das ideale Gericht für einen gemütlichen Sonntagsbrunch. Erstens sehen sie toll aus und zweitens schmecken sie genial. Man kann sie nach Lust und Laune dem eigenen Geschmack anpassen: mit Bananen, Beeren, Schokolade, Ahornsirup – alles ist möglich.“ **Mehr über Mara und ihre Kochleidenschaft gibt es auf stadtmaerchen.at.**

BUTTERMILCH-PANCAKES

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN BZW. CA. 8 STÜCK

- 230 g Weizenmehl, universal
- 2 TL Backpulver
- 1/2 TL Natron
- 2–3 EL Feinkristallzucker
- 1 Bio-Ei
- 270 ml SPAR Natur*pur Bio-Buttermilch
- 2 TL geschmolzene Butter
- 1 TL gemahlene Vanille bzw. Vanillezucker
- Prise Salz



Ju, Mara & Catrin

ZUBEREITUNG

⌚ 30 MINUTEN

1. In einer großen Schüssel Mehl, Backpulver, Natron, Vanille sowie Salz vermengen.
2. In einer zweiten Schüssel Buttermilch, Ei und Zucker mit einem Schneebesen verrühren.
3. Nun die flüssigen Zutaten mit den trockenen verrühren. *Hinweis: Dabei darauf achten, den Teig nicht zu lange zu verrühren, da die Pancakes sonst nicht leicht und fluffig werden. Es macht nichts, wenn noch ein paar Klumpen zu sehen sind, einfach so lange rühren, bis sich ein dickflüssiger Teig gebildet hat.*
4. Nun eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen und mit einem kleinen Schöpfer oder einem großen Löffel (je nach gewünschter Größe der Pancakes) jeweils eine Portion des Teiges in die Pfanne geben. Sobald sich auf der Teigoberfläche Blasen bilden, kann der Pancake gewendet werden. Weitere 2–3 Minuten von der anderen Seite bräunen lassen. Dies mit dem restlichen Teig wiederholen.

Maras Tipp: Die Pancakes können nach Belieben mit Obst oder Beeren, Ahornsirup, Marmelade und noch vielen anderen feinen Toppings serviert werden. Hier sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt!

Die **SPAR Natur*pur Bio-Buttermilch** wird aus bester österreichischer Wiesenmilch hergestellt und enthält nur 1 Prozent Fett. Durch die Buttermilch erhalten die Pancakes eine dezente Säure.



MARA UND JU KOCHEN
AUCH IM SPAR MAHLZEIT!
VIDEOBLOG KOCHSTORIES
REGELMÄSSIG!
EINFACH REINSCHAUEN
AUF SPARMAHLZEIT.AT





Julia Schneeberger ist JuYogi

VEGAN & URBAN. „Frühstück ist für mich die wichtigste Mahlzeit des Tages. Ich bin ein großer Frühstücks- und Brunch-Fan und nehme mir gerne die Zeit dafür. Am liebsten habe ich es, wenn am Wochenende der Tisch mit allem gedeckt ist, was das Herz begehrt: frisches Gebäck, Obst, Gemüse, Nüsse, Müsli und Hummus. Sesam-Bagel mit Hummus habe ich zum ersten Mal in einem Grazer Kaffeehaus gegessen und bin seitdem verliebt in diese Kombination. Sie erinnert mich immer an meine Heimatstadt.“ **Mehr über Ju und ihre vegane Kochkunst findet man auf juyogi.com.**

JU'S HUMMUS

ZUTATEN FÜR 2-5 BAGELS

- 250 g Kichererbsen (trocken)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Tahin (Sesammus)
- 1 EL Salz
- 2 EL Olivenöl
- Saft einer halben Zitrone
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

🕒 1 STUNDE + MIND. 4 STUNDEN EINWEICH-ZEIT

1. Die trockenen Kichererbsen in einer großen Schüssel mit reichlich kaltem Wasser bedecken und vier Stunden, am besten jedoch über Nacht, stehen lassen.
2. Danach das Wasser abgießen. Die Kichererbsen in einen Topf geben, mit frischem Wasser bedecken und für eine Stunde kochen.
3. Wenn die Kichererbsen bissfest sind, abseihen, abkühlen lassen und mit den restlichen Zutaten pürieren. *Hinweis: Am besten mit einer Küchenmaschine, es geht aber auch ein Stabmixer.*
4. Nach Belieben salzen und pfeffern und eventuell noch mehr Olivenöl, Zitronensaft oder Tahin dazugeben.

SESAM-BAGELS

ZUTATEN FÜR 10 STÜCK

- 500 g Weizenmehl
- 1/2 Pkg. Trockengerm
- 1/2 EL Zucker
- 3 TL Salz
- 350 ml lauwarmes Wasser
- 2 EL Öl
- 1 EL Agavendicksaft
- Vegane Margarine zum Bestreichen
- Sesam zum Bestreuen
- Getrocknete Tomaten und Salatblätter
- Mehl zum Ausarbeiten
- Backpapier

ZUBEREITUNG

🕒 30 MINUTEN + 1,5 STD. RUHEZEIT + 20 MINUTEN BACKZEIT

1. Das Mehl mit dem Germ gut vermischen.
2. Zucker, Salz, Wasser und Öl hinzufügen und mit einer Küchenmaschine oder einem Mixer 5 bis 10 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Den Teig mit einem Geschirrtuch abdecken und 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.
3. Die Arbeitsfläche dünn mit Mehl bestäuben. Backblech mit Backpapier auslegen.
4. Den Teig zu 10 Kugeln teilen und daraus dann Bagels formen. **Tipp:** Am leichtesten gelingt es, wenn man zuerst eine Kugel schleift, diese dann länglich (ca. 20–25 cm) mit der Hand ausrollt und die Enden zusammenklebt.
5. Die Bagels mit ausreichend Abstand, da sie noch aufgehen, nebeneinander auf das Blech legen. Mit einem Geschirrtuch abdecken und wiederum eine halbe Stunde gehen lassen.
6. In der Zwischenzeit den Backofen auf 200° C Ober-/Unterhitze vorheizen.
7. Einen breiten Topf oder eine Pfanne zur Hälfte mit Wasser füllen (mind. 3 cm hoch). Den Agavendicksaft ins Wasser geben und alles leicht zum Kochen bringen. Jeweils zwei bis vier Teiglinge mit der Oberseite nach unten in das kochende Wasser legen, etwa 30 Sekunden ziehen lassen, behutsam umdrehen und nochmals ziehen lassen – das ist notwendig, damit die Bagels schön knusprig werden.
8. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen, kurz abtropfen lassen und auf das mit Backpapier belegte Blech legen.
9. Mit der zerlassenen Margarine bestreichen, mit Sesam bestreuen und ins Backrohr schieben. Für ca. 15–20 Minuten goldbraun backen.
10. Bagels abkühlen lassen und aufschneiden. Mit Hummus und getrockneten Tomaten belegen und mit Salatblättern garnieren.

Ju's Tipp: Die Bagels können auch super eingefroren und zum Sonntagsfrühstück frisch aufbacken werden.

SPAR Veggie Vegetarischer Bio-Aufstrich Hummus wird aus Kichererbsen, Gewürzen, Knoblauch und Olivenöl in Österreich hergestellt und ist eine schnelle Aufstrich-Alternative zum selbst gemachten Hummus.



WENN ES SCHNELL GEHEN SOLL





Catrin Neumayer ist CookingCatrin

ROCK DIE KUCHL! „Unter der Woche habe ich nicht sehr viel Zeit für ein ausgiebiges Frühstück, da müssen bei mir ein Kaffee und ein Smoothie oder eine schnelle Smoothie-Bowl wie meine moderne Interpretation des klassischen Wiener Apfelstrudels genügen. Die Bowl ist blitzartig fertig und auch perfekt, um Obst-Reste zu verwerten. Das Granola kann man vorbereiten, denn es hält sich in einem Weck-Glas einige Wochen, sodass es immer griffbereit ist.“

Mehr rockige Rezepte auf cookingcatrin.at.

APFELSTRUDEL-SMOOTHIE-BOWL

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN / 2 BOWLS

- 2 Äpfel
- 2 Bananen
- 6 EL Naturjogurt
- 1 TL Zimt
- Optional: 2–3 TL Honig
- 2 EL gehackte Nüsse
- Apfelspalten

ZUBEREITUNG

⌚ 10 MINUTEN

1. Äpfel und Bananen schälen und in Stücke schneiden.
2. Das Obst gemeinsam mit dem Naturjogurt, dem Zimt und je nach Belieben mit Honig in einen Smoothie-Maker geben und mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
3. Den Smoothie in eine Schüssel füllen und mit Apfelspalten sowie gehackten Nüssen oder dem Granola garnieren.



CATRIN'S LIEBLINGS-GRANOLA

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 120 g Haferflocken
- 20 g Quinoa
- 40 g Rosinen
- 50 g Kokosöl
- 1 EL Honig
- Prise Zimt

Zum Servieren: Mandelmilch oder fettreduzierte Milch

ZUBEREITUNG

⌚ 30 MINUTEN

1. Rosinen eine halbe Stunde vor dem Backen in Apfelsaft oder Wasser einweichen, damit sie nicht verbrennen.
2. Den Backofen auf 170° C Heißluft vorheizen.
3. Alle trockenen Zutaten miteinander vermischen. Das Kokosöl schmelzen, den Honig einrühren. Kokosöl-Honig-Mischung über die Haferflocken geben und gut durchmischen.
4. Das Granola auf ein Backblech geben und so lange backen, bis es braun wird (ca. 20 Minuten). Anschließend auskühlen lassen, in Stücke brechen und in ein wiederver-schließbares Gefäß geben.

Catrin's Tipp: Schmeckt hervorragend mit Mandelmilch, Milch oder Jogurt.

Für das **SPAR Natur*pur Bio-Kokosöl nativ** werden vollreife Bio-Kokosnüsse aus Sri Lanka und den Philippinen kalt gepresst. Es gibt dem Granola das exotische Etwas.



Entdecke Columbus 1492

DAS PALE ALE VON STIEGL



BRAUKUNST AUF HÖCHSTER STUFE. SEIT 1492.

Erhältlich in SPAR-Märkten in Salzburg, Oberösterreich, Tirol und Niederösterreich
sowie bei EUROSPAR und INTERSPAR in ganz Österreich.

www.stiegl.at/columbus

VEGGIE GERICHTE

FERTIG IN 20 MINUTEN!



VEGANE BUDDHA-BOWL

RUCK, ZUCK GEMACHT

VEGANE BUDDHA-BOWL

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 250 g SPAR Veggie by NENI Quinoa-Trio
- 1 Avocado
- 1/4 Kopf Radicchio
- 100 g Babyspinat
- Saft einer Zitrone
- 1 Zweig Minze
- 5 EL Olivenöl
- 1 Msp. Kurkuma
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 240 g SPAR Vital Kichererbsen aus der Dose
- 1/2 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1/2 TL schwarzer Sesam

ZUBEREITUNG

1. Quinoa sorgfältig mit kaltem Wasser abspülen. Dann mit der doppelten Menge Wasser zugedeckt ca. 12–15 Minuten weich kochen.
2. Avocado halbieren, den Stein entfernen, schälen und in Scheiben schneiden. Radicchio in Blätter zerteilen. Babyspinat und Radicchioblätter waschen.
3. Zitronensaft, Minze, 4 EL Olivenöl, Kurkuma, Salz und Pfeffer mithilfe eines Mixers zu einem Dressing mixen.
4. Kichererbsen in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen.
5. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kichererbsen darin mit geräuchertem Paprikapulver kurz anbraten.
6. Quinoa, Kichererbsen, Avocado, Babyspinat und Radicchio in einer Schale anrichten. Die Avocado mit schwarzem Sesam bestreuen und alles mit dem Dressing beträufeln.

Das **SPAR Veggie by NENI Quinoa-Trio** besteht aus schwarzer, roter und weißer Quinoa. Das farbenprächtige Trio eignet sich ideal für die schnelle Küche, da Quinoa schnell quillt und rasch gar ist.



GRANATAPFEL- Couscous

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 1 Limette
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 3 EL Olivenöl
- 200 g Couscous
- 1/2 Granatapfel
- 200 g SPAR Veggie Bio-Grilltofu
- 1 kleiner Bund Koriander
- 20 g Pistazien
- 20 ml Grenadinesirup

ZUBEREITUNG

1. 300 ml Wasser zum Kochen bringen. Limette auspressen. Die Hälfte des Safts mit 1 TL Salz, Pfeffer und 1 EL Olivenöl vermengen. Couscous hinzugeben, mit dem heißen Wasser aufgießen und mit einem Teller abdecken. Ca. 5 Minuten ziehen lassen und dabei regelmäßig mit einer Gabel auflockern.

2. Den Granatapfel aufbrechen, die Kerne heraustrennen und in einer Schüssel auffangen.
3. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Grilltofu darin von beiden Seiten knusprig anbraten.
4. Koriander waschen und Blätter abzupfen. Pistazien schälen und grob zerhacken. Grenadinesirup mit 1 EL Olivenöl und dem restlichen Limettensaft zu einem Dressing verrühren, mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
5. Granatapfelkerne und Koriander zum Couscous geben. Mit dem Dressing marinieren, nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles vermischen und auf zwei Teller geben. Grilltofu dazu anrichten, mit den Pistazien garnieren.

Der würzige **SPAR Veggie Bio-Grilltofu** aus dem Kühlregal ist perfekt für die schnelle Küche. Er hat eine kompakte Konsistenz und ist bereits nach wenigen Minuten fertig. Die Sojabohnen stammen aus Österreich und sind 100 Prozent gentechnikfrei.





PAPAYA-SUMMER-ROLLS MIT LIMETTEN-CHILI-MAYONNAISE

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 50 g Reismudeln
- 1/4 Papaya, geschält und entkernt
- 1 Karotte, geschält
- 20 g Erdnüsse
- 1/2 Bund Minze
- 1/2 Bund Koriander
- Saft einer halben Limette
- 1/4 TL Limettenschale, fein abgerieben
- 1/2 Chilischote, entkernt und fein gehackt
- 1 EL Sojasauce
- 1/2 EL Sesamöl
- 75 g SPAR Veggie Vegane Mayonnaise ohne Ei
- 6 Stk. Reispapier

ZUBEREITUNG

1. Reismudeln in eine Schüssel geben. Mit kochendem Wasser übergießen und ca. 3-5 Minuten ziehen lassen, bis die Nudeln weich sind. Das Wasser abgießen und die

Nudeln unter kaltem Wasser abkühlen.

2. Papaya und Karotte in dünne Streifen schneiden. Reismudeln, Papaya, Karotte, Erdnüsse, Minze und Koriander in verschiedene Schüsseln füllen.

3. Eine flache Schale mit kaltem Wasser füllen. Ein Blatt Reispapier langsam durch das Wasser ziehen, bis es überall gut benässt ist. Auf einen Teller geben und das untere Drittel des Reispapiers mit einem Teil der Füllung belegen. Auf die Füllung 5-6 Blätter Minze und Koriander legen. Das Reispapier möglichst eng bis zur Mitte einrollen. Die beiden Seiten zur Mitte hin einklappen und fertig rollen. Vorgang für die anderen Rollen wiederholen. Bis zum Servieren kühl stellen.

4. Für die Limetten-Chili-Mayonnaise die Limettenschale und den Limettensaft mit Sojasauce, Sesamöl, Chili sowie Mayonnaise verrühren.

5. Summer Rolls anrichten und die Limetten-Chili-Mayonnaise als Dip dazu reichen.

SÜSSKARTOFFEL-KICHERERBSENSALAT MIT MINZJOGURT

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 1 kleiner Bund Minze
- 250 g Jogurt
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1/2 Mangold (ca. 200 g)
- 1 Süßkartoffel
- 2 Karotten
- 1 TL Schwarzkümmel
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g Kichererbsen aus der Dose
- 1/2 TL Garam-Masala-Gewürz
- Saft einer 1/2 Zitrone

ZUBEREITUNG

1. Minze fein hacken. Jogurt in eine Schüssel geben und mit der Minze, 1 EL Olivenöl, ein wenig Salz und Pfeffer würzen.

2. Ca. 2 l gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Mangold waschen, vom Strunk befreien und grob hacken. Dann für 3-4 Minuten im kochenden Wasser blanchieren. Mangold in ein Sieb abgießen und unter kaltem Wasser abschrecken.

3. Süßkartoffel und Karotten schälen und danach in dünne Scheiben schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Süßkartoffeln, Karotten sowie Schwarzkümmel bei mittlerer Hitze für etwa 4-5 Minuten anbraten und anschließend in einer Schüssel beiseitestellen.

4. Knoblauch schälen und fein hacken. Kichererbsen in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen.

5. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Kichererbsen, Knoblauch und Garam Masala darin kurz anbraten.

6. Mangold, Süßkartoffeln und Karotten hinzugeben und für weitere 2-3 Minuten fertig braten.

7. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken und gemeinsam mit dem Minzjogurt anrichten.



Wer etwas mehr Zeit hat, kann auch die getrockneten SPAR Veggie by NENI Kichererbsen verwenden. Diese müssen vorher über Nacht in Wasser eingeweicht und anschließend 60 Minuten gegart werden.

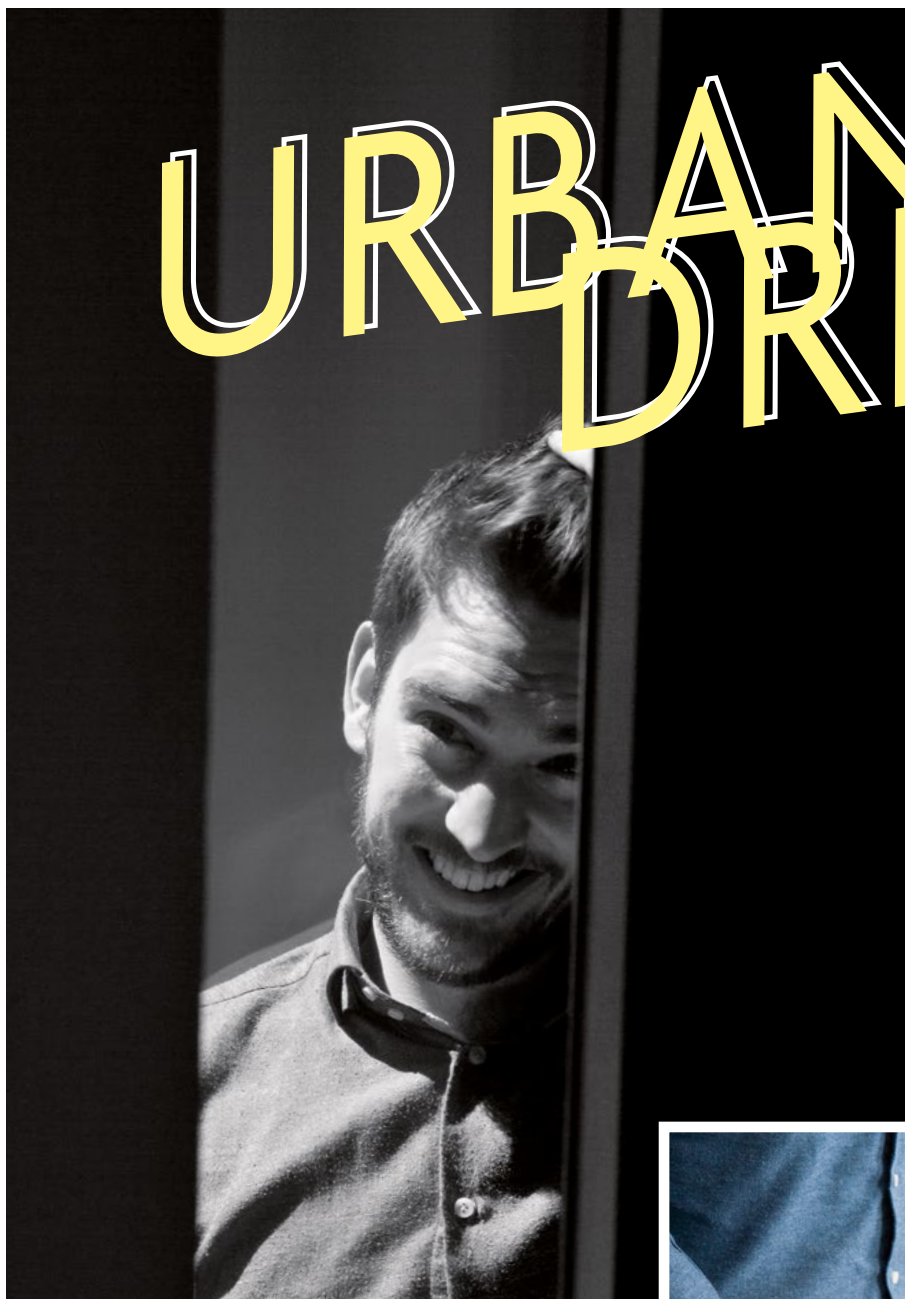


Die gluten- und laktosefreie **SPAR Veggie Vegane Mayonnaise ohne Ei** ist rein pflanzlich und wunderbar cremig. Mit ihrem dezenten, frischen Geschmack passt sie hervorragend als Zutat für den Limetten-Dip.

SÜSSKARTOFFEL-MANGOLD- KICHERERERBSENSALAT MIT MINZJOGURT



URBAN DRINKS



**DER PREISGEKRÖNTE
BARTENDER FALCO
TORINI AUS DER
WIENER MIRANDA BAR
HAT EXKLUSIV FÜR DIE
SPAR MAHLZEIT! URBAN
EDITION AUS NUR
WENIGEN ZUTATEN
DREI EINZIGARTIGE
COCKTAILS KREIERT.**



Die erste Adresse in Sachen trendige, coole Cocktails ist Barkeeper Falco Torini. Der 26-jährige Wahlwiener hat 2016 die „World Class Austria“, das Österreich-Finale des härtesten Cocktail-Wettbewerbs der Welt, gewonnen. Zudem wurde er bei den 10. Mixology Bar Awards 2017, der Jubiläumsauflage der „Oscars der Barbranche“, in Berlin zum Newcomer des Jahres gewählt. Der sympathische Autodidakt, der sich das Cocktail-Mixen selbst beigebracht hat, sorgt seit Mitte 2015 in der Miranda Bar im sechsten Wiener Gemeindebezirk für super Stimmung und exzellente Drinks. Falco Torini über die derzeitigen Trends: „Der Hype um Gin reißt auch heuer nicht ab, weitere Lieblinge sowohl der Gäste als auch der Bartender sind Agaven-Spirituosen wie Tequila und Mezcal.“

MIRANDA BAR

Ein bisschen Wiener Hipster, ein bisschen Berlin, ein bisschen Industrial Chic: Der kleine, aber feine Szene-Treff besticht durch stylisches Design in Pastellfarben, eine großzügige Theke aus brasilianischem Granit, 25 Sitzplätze und einen Schanigarten.

INFO: Esterhazygasse 12, 1060 Wien, Tel. 01/9528794, mirandabar.com

URBAN DRINKS SIND HOCHWERTIG
GEBRAUTE LIMONADEN, DIE MIT
NATÜRLICHEN ZUTATEN WIE INGWER,
TEE ODER KRÄUTERN PUNKTEN. OB
PUR ODER GEMIXT MIT ALKOHOL: IHR
EINZIGARTIGER GESCHMACK MACHT
SIE ZU ABSOLUTEN KULTGETRÄNKEN.
DIESE GIBT ES BEI EUROSPAR UND
INTERSPAR SOWIE IN AUSGEWÄHLTEN
SPAR-MÄRKTEN.



1. Ohnly PURE TEA Melisse +

Minze. Der prickelnde Bio-Kräutertee verbindet die Frische der Zitronenmelisse mit den kühlenden Eigenschaften der Pfefferminze. Er wird ohne Zucker und Süßstoffe hergestellt und enthält keine Kalorien. Das perfekte Low-Carb-Sommergetränk!

2. Thomas Henry Ginger Ale.

Liebhaber klassischer Longdrinks, Puristen und Experimentierfreudige – sie alle kommen mit diesem Ginger Ale auf den Geschmack. Seine intensiven, natürlichen Ingweraromen mit leichter Schärfe machen ihn zur besten Wahl.

3. Makava delighted ice tea.

Der fruchtige Eistee aus Österreich sorgt für den perfekten Ahhh-Effekt nach jedem Schluck. Er wird aus koffeinhaltigem Mate-Tee hergestellt und mit Holunder und Zitronen verfeinert.

4. Club Mate. Der Rohstoff für das Kultgetränk wird aus dem südamerikanischen Yerba-Tee-Strauch gewonnen und in einer kleinen Brauerei in Bayern produziert. Die Kombination aus Koffein und Gerbstoffen erfrischt und regt an.

5. Wostok. Die Zutaten für die Brause – Granatapfel, Dattel, weißer Tee und Anis – ergänzen sich perfekt zu einem ganz eigenen Geschmack, der zwischen orientalisch und sowjetisch, fruchtig-süß und würzig-aromatisch liegt.

6. Fever Tree Ginger Beer.

Das nicht-alkoholische Getränk wird aus einer einzigartigen Mischung feiner Ingwersorten und Wasser gebraut. Nicht zu süß am Gaumen und mit einem lang anhaltenden Ingwercharakter ist es perfekt für einen Moscow Mule (Rezept auf sparmahlzeit.at).



1

1. Cucumis Lavendel. Pur oder gemixt, aber jedenfalls eisgekühlt: Die lila Limonade auf Lavendelbasis eignet sich perfekt als sommerliche Erfrischung. Neben dem violetten Kraut sorgt ein Hauch von Bergamotte für ein sensationelles Geschmackserlebnis.



2

2. Lobsters Tonic Water. Das prickelnde Tonic ist dank Apfelsaft leicht säuerlich und dank Chinin leicht bitter im Abgang. Kalorienarm und created in Austria.



3

3. Fritz Spritz Rhabarber. Die Kult-Limonade enthält 40 Prozent Rhabarberdirektsaft, der mit Mineralwasser aufgespritzt ist. Schmeckt gemüsig-köstlich und fruchtig-frisch. *Erhältlich bei INTERSPAR.*

MIT DIESEN
LIMONADEN
KANN MAN COOLE
DRINKS, DIE AUCH
AUSGEZEICHNET
SCHMECKEN, IN NUR
WENIGEN MINUTEN
SELBER MACHEN.



4

4. Fountain of Youth Kokoswasser. Das 100 Prozent natürliche Kokoswasser aus der jungen, grünen Kokosnuss wird ohne Zuckerzusatz und Konservierungsstoffe hergestellt. Ideal als purer Durstlöcher oder gemischt mit Lobsters Tonic Water.



5

5. Fentimans Rose Lemonade. Die Bio-Limonade mit Ingwer und natürlichem Rosenaroma punktet mit ihrem einzigartigen blumigen Geschmack.

MOST UNUSUAL GIN AND TONIC

ZUTATEN

- ☐ 5 cl Gin
- ☐ 4 cl Fountain of Youth Kokoswasser
- ☐ 0,5 cl frischer Limettensaft
- ☐ Auffüllen mit Lobsters Tonic Water



DEKORATION
Garnieren mit
Limettenspalte
und Minze



FRESH VIOLETTE

ZUTATEN

- ☐ 4 cl Gin
- ☐ 1 cl frischer Zitronensaft
- ☐ Auffüllen mit Cucumis Lavendel

DEKORATION

Garnieren mit
Zitronenzeste und
Lavendel

ALKOHOLFREIE VARIANTE:

MOST UNUSUAL TONIC

ZUTATEN

- ☐ 5 cl Fountain of Youth Kokoswasser
- ☐ 1 cl frischer Limettensaft
- ☐ Auffüllen mit Lobsters Tonic Water

MEX XABA BARBER

ZUTATEN

- ☐ 4 cl Tequila Blanco
- ☐ 2 cl frischer Grapefruitsaft
- ☐ Auffüllen mit Fritz Rhabarber

DEKORATION

Garnieren mit Salbei und
Grapefruitspalte



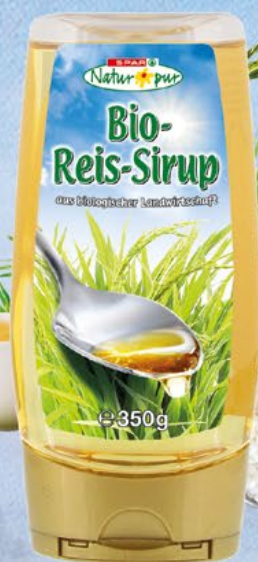
DRINKS, COCKTAILS & CO.

Möchten Sie einen neuen Cocktail ausprobieren? Ob mit oder ohne Alkohol – entdecken Sie auf sparmahlzeit.at ein weiteres köstliches Rezept für den Moscow Mule von Falco Torini.

sparmahlzeit.at

SO ENTSTEHT ...

OB BIO-REISSIRUP ODER BIO-KOKOSBLÜTEN-ZUCKER – NATÜRLICHE UND BIOLOGISCHE SÜSSUNGSMITTEL SIND EIN HIPPER BESTANDTEIL IN VIELEN KÜCHEN GEWORDEN.



... SPAR NATUR*PUR
BIO-REIS-SIRUP

Der Bio-Reis-Sirup schmeckt mild-süß und kann – wie Honig – zum Süßen, Kochen und Backen verwendet werden.

TIPP: Er ist eine ideale Süßungsalternative bei Fruktose-Intoleranz bzw. Fruktose-Unverträglichkeit, da er von Natur aus keinen Fruktzucker enthält.

1 Der Bio-Reis wird in Pakistan ohne Kunstdünger und Wachstumsbeschleuniger angebaut. 2 Nach der händischen Ernte wird das frische, volle Korn auf seine Qualität überprüft und in einer Reismühle gemahlen. 3 Dann wird das Reismehl in einem kesselähnlichen Tank mit Wasser und 100 Prozent natürlichen, gentechnikfreien Enzymen vermischt, um die Stärke aufzuspalten. 4 Nach diesem Arbeitsschritt wird der Reis-Sirup gefiltert und anschließend schonend eingedickt, indem ihm unter Vakuum das Wasser entzogen wird, bis der Wassergehalt nur noch bei 20 Prozent liegt. Unter diesen Bedingungen ist das Produkt stabil und muss weder gekühlt noch mit Konservierungsstoffen haltbar gemacht werden. 5 Zum Schluss wird der Bio-Reis-Sirup nach Deutschland verschifft, dort in die SPAR Natur*pur Spenderflaschen abgefüllt, etikettiert und nach Österreich in die SPAR-Märkte geliefert.

NEU

... SPAR NATUR*PUR BIO-KOKOSBLÜTEN- ZUCKER

Sein feines Karamell-Aroma macht den braunen Bio-Kokosblüten-Zucker zu einer schmackhaften Alternative zu herkömmlichem Zucker.

PLUS: Naschkatzen freuen sich besonders über den niedrigen glykämischen Index. Mit 35 ist er nur rund halb so hoch wie bei Haushaltszucker.



- ❶ Der Bio-Kokosblütenzucker wird per Hand in Indonesien aus Kokospalmen-Blüten gewonnen. Dafür klettern die Bauern zwei Mal täglich auf die bis zu zehn Meter hohen Palmen, schneiden den Blütenstand an und lassen den austretenden zuckerhaltigen Nektar in ein Bambusgefäß tropfen.
- ❷ Sind die Gefäße voll, wird der süße Saft durch feine Siebe gegossen, um grobe Bestandteile herauszufiltern.
- ❸ Der gereinigte Nektar wird in großen Pfannen über offenem Feuer unter ständigem Rühren zu Sirup eingekocht, wobei er seine karamellige Farbe erhält.
- ❹ Ist die Flüssigkeit vollständig verdampft, bleibt ein trockenes Zuckergranulat übrig. Dieses wird fein vermahlen und zur Weiterverarbeitung in die Niederlande gebracht.
- ❺ Dort wird der 100 Prozent natürliche Bio-Kokosblüten-Zucker auf seine Qualität überprüft, abgewogen, verpackt, etikettiert und an die SPAR-Märkte geliefert.

schmeckt
selbst
gemacht
am besten

KREATIV KONSERV VIEREN

**LÄNGST SORGEN NICHT MEHR NUR OMAS MIT
BUNTEN KOCHSCHÜRZEN FÜR VOLLE VORRATS-
KAMMERN. AUCH JUNGE „DO IT YOURSELF“-
FANS ENTDECKEN DAS EINKOCHEN UND
EINLEGEN VON FRÜCHTEN UND GEMÜSE.**

W

as früher Notwendigkeit war, um Lebensmittel haltbar zu machen, wird zum fixen Bestandteil eines neuen Lebensgefühls, das von einer

lustvollen Rückbesinnung auf die Gaben der Natur geprägt ist. Marmeladen köcheln, Gemüse einlegen und pikante Chutneys zuzubereiten bereichert nicht nur die Speisekammern, sondern macht auch Spaß. Das Konservieren von frischem Obst, Gemüse und Kräutern ist keine Hexerei – vorausgesetzt man kann auf bewährte Rezepte zurückgreifen, bringt Experimentierfreude mit und kennt die fünf wichtigsten Tipps aus Omas Trickkiste.

1. GUT GEREIFTE SAISONALE ZUTATEN VERWENDEN

Je besser die Zutaten, desto besser das Ergebnis. Deshalb ist es ratsam, bei der Ernte oder beim Einkauf von Obst und Gemüse darauf zu achten, dass die Früchte reif und möglichst unbeschädigt sind. Das garantiert das vollste Aroma. Vor der Weiterverarbeitung müssen die Zutaten vorsichtig und sorgfältig gewaschen werden. Stiele, Blätter, Schalen und schadhafte Stellen muss man entfernen.

2. EXPERIMENTE WAGEN

Die Kombiniermöglichkeiten sind unendlich, deiner Kreativität sind kaum Grenzen gesetzt (siehe Rezepte auf S. 26). Verschiedenste Früchte harmonisieren hervorragend mit- und untereinander, lassen sich wunderbar mit Kräutern und Gewürzen ergänzen oder geben pikanten Gemüse-Chutneys einen fruchtigen Kick. Die besten Ergebnisse erzielt man, wenn die Zutaten saisonal zusammenpassen – wie etwa Holler und Zwetschken, Holler und Birnen oder Erdbeeren und Rhabarber. Frische Kräuter sorgen für geschmackliche Abwechslung. So harmonisiert Rosmarin gut mit Kirschen, Lavendel verleiht Äpfeln eine duftige Nuance, Zitronenmelisse unterstreicht die Säure von Marillen und Basilikum gibt Himbeeren eine köstliche Note. Auch Gewürze wie Vanille, Nelken, Zimt, Piment, Senf, Koriander und Ingwer pepen das Einmachgut auf, ebenso wie Sherry, Süßwein oder Noilly Prat. **Tipp:** Gemahlene Gewürze und frisch geschnittene Kräuter erst kurz vor dem Abfüllen einrühren und nur kurz mitziehen lassen.

3. SAUBERKEIT ALS OBERSTES GEBOT

Egal ob du traditionelle Weckgläser mit losem Glasdeckel, Gummiring und zwei Metallspangen verwendest, klassische Einweckgläser mit Gummiring und Bügelverschluss oder moderne Twist-off-Gläser mit praktischem Schraubverschluss: Die absolute Sauberkeit der Einmachgläser sorgt dafür, dass Marmeladen & Co. auch wirklich lange halten und nicht gleich nach dem Einkochen verderben. Deshalb müssen die Gläser, Deckel, Gummiringe, Spangen etc. vor ihrem Einsatz keimfrei gemacht werden. Dafür werden alle Utensilien in

FRISCHES OBST, GEMÜSE UND KRÄUTER GIBT ES DERZEIT IN HÜLLE UND FÜLLE. GERADEZU EINE AUFFORDERUNG, DIE AROMEN DES SOMMERS EINZUFANGEN UND IN FORM VON SELBST GEMACHTEN MARMELADEN, CHUTNEYS & CO ZU KONSERVIEREN.

einem großen Topf rund zehn Minuten in kochendem Wasser mit einem Schuss Essig abgekocht. Anschließend alles auf einem sauberen Geschirrtuch – Gläser mit der Öffnung nach unten – trocknen lassen. Alternativ dazu kann man die Gläser auch im Backrohr bei ca. 100° C zehn Minuten erhitzen. Und: Einrexxgummis vor ihrer Verwendung auf Risse und Glasränder auf schadhafte Stellen kontrollieren. **Tipp:** Eher kleinere Gläser (bis max. 500 ml) verwenden, da der Inhalt von kleinen Gläsern schneller verzehrt werden kann und er durch kürzere Lagerzeit nicht so leicht verdirbt.

4. GENAUE BESCHRIFTUNG

Achte darauf, dass alles gut beschriftet ist. Oft lässt sich im Nachhinein nicht mehr erkennen, aus welcher Obst-Gemüse-Mischung das Chutney oder die Marmelade besteht. Zu wissen, was im Glas ist, ist umso wichtiger, wenn jemand allergisch auf bestimmte Inhaltsstoffe reagiert (zB Nüsse) oder ein bestimmtes Gemüse nicht mag. Hifreich ist außerdem das Herstellungsdatum, denn Marmeladen & Co. sind bei richtiger Lagerung ungefähr ein Jahr haltbar.

5. RICHTIGE LAGERUNG

Vor dem Einlagern des Eingemachten solltest du ca. eine Woche nach dem Abfüllen noch einmal den Verschluss kontrollieren. Danach können Chutney & Co kühl und lichtgeschützt in der Speisekammer oder im Keller aufbewahrt werden. Wärme und Tageslicht können sowohl die Konsistenz als auch die Farbe verändern. Die dunkle Lagerung unterstützt außerdem das Gelieren im Glas. Geöffnete Marmelade- oder Chutneygläser im Kühlschrank lagern und bald verbrauchen.

Nützliche Einkochhilfen: Mit dem **Bio-Gelier-Rohrzucker** und dem **Bio-Ahornsirup** von **SPAR Natur*pur** sowie der **SPAR Citronensäure** gelingen Ihre Marmeladen bestimmt.





PFIRSICH-TOMATEN-CHUTNEY

🕒 30 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER À 250 ML

- 300 g Tomaten
- 2 Pfirsiche
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL SPAR Natur*pur Bio-Condimento Bianco
- 1 Chilischote
- 1 TL fein gehackter Rosmarin
- 1 EL Honig
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Pfirsiche entkernen und zusammen mit den Tomaten in kleine Würfel schneiden. Die Chili halbieren, die Kerne entfernen und fein hacken.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch kurz anschwitzen. Pfirsichstücke zugeben und ca. 5 Minuten anbraten. Tomaten hinzugeben und mit Essig, Honig und Rosmarin verfeinern. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Alle Zutaten bei kleiner Hitze unter ständigem Rühren für ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis eine sämige Konsistenz entsteht. Das fertige Chutney in sterilisierte Gläser füllen und verschließen.

Tip: Passt gut zu gegrilltem Fleisch.



Der **SPAR Natur*pur Bio-Condimento Bianco** wird in Modena in der Region Emilia Romagna nach einer traditionellen Rezeptur aus biologisch angebauten Trauben hergestellt und hat einen süßen, fruchtig-milden Geschmack.

Lust auf
mehr
Rezepte?
sparmahlzeit.at



SÜSS-SCHARF EINGELEGTE RADIESCHEN

🕒 10 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 3 GLÄSER À 350 ML

- 500 g Bio-Radieschen
- 400 ml Weißweinessig
- 1 TL Honig
- 1 TL Salz
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 1 TL Pfefferkörner
- 1 TL Koriandersamen
- ein paar Zweige SPAR Natur*pur Bio-Thymian

ZUBEREITUNG

1. Honig und Salz in Weißweinessig auflösen. Knoblauch schälen und halbieren. Chili längs halbieren. Gewaschene und geviertelte Radieschen, Knoblauch, Chili, Thymian und Gewürze in ein großes oder mehrere kleine, durch kochendes Wasser sterilisierte Einmachgläser füllen.
2. Mit der Flüssigkeit aufgießen, verschließen und mind. 12 Stunden ziehen lassen. Hinweis: Je länger die eingelegten Radieschen ziehen, desto intensiver wird der Geschmack.

Der frische **SPAR Natur*pur Bio-Thymian** im Topf ist besonders praktisch, weil man damit das Würzkräut immer griffbereit hat. Perfekt für die Fensterbank oder den Balkon.



KING ISLAND -
ÖSTERREICHS BELIEBTESTES* KOKOSWASSER
VERLOST TRAUMHAFTEN
THAILAND URLAUB
FÜR 2 PERSONEN. MITSPIELEN & GEWINNEN!
AUF WWW.KING-ISLAND.AT



*Quelle: laut Nielsen Data 2016



Craft
Beer
aus Salzburg

BRÄU KUNST

Das neue Trend-Getränk Craft Beer mischt Österreichs Bierkultur auf.
Wir waren bei Craft-Beer-Brauer Reinhold Barta zu Besuch in
Salzburg, um mehr über den hippen Gerstensaft zu erfahren.



**BIER-SOMMELIER REINHOLD BARTA
HAT 2007 DIE BIO-BRAUEREI GUSS-
WERK IN SALZBURG GEGRÜNDET
UND STELLT DORT MIT SEINEM
14-KÖPFIGEN TEAM 22 CRAFT-
BEER-SORTEN HER.**

Bild links. Meisterbrauer Reinhold Barta hat sein Hobby aus Studentenzeiten zur Leidenschaft und zum Beruf gemacht.

Bild unten. Im Brauhaus Gusswerk in Hof bei Salzburg wird Craft Beer gebraut, im Gastgarten ausgetrenkt.

Es sind oft die einfachen Sätze, die das Leben schöner machen. „Ich liebe dich“ oder „Ein Bier, bitte“. Doch halt! So einfach ist es nun auch wieder nicht. Sowohl auf Grillpartys als auch in Szene-Lokalen, Pubs und guten Restaurants trinken die Gäste nicht mehr nur klassisches Pils-, Märzen- oder Weißbier, um ihren Durst zu stillen. Stattdessen sind aufgeschlossene Genusstrinker auf den Geschmack von charakterstarken Spezialbieren gekommen. Diese passen nicht nur hervorragend zu Grillgerichten (siehe Rezepte ab S. 31), sondern werden gern auch – ähnlich wie erlesene Weine – in Degustationsgläsern als geschmackliche Begleitung zu den einzelnen Menüs genossen.

HANDWERK, VIelfALT UND INDIVIDUALITÄT

Reinhold Barta hat bereits vor zehn Jahren das Brauhaus Gusswerk gegründet und sich auf das Brauen von solchen einzigartigen Kreativbieren spezialisiert. Bei einem Rundgang durch seine Bio-Brauerei in Hof bei Salzburg erzählt uns der Diplom-Biersommelier, der im irischen Cork erste Erfahrungen zu Ales und Stouts sammelte, was es mit dem neuen Hype ums Craft Beer auf sich hat: „Der Trend kommt aus Amerika. Das englische Wort Craft heißt übersetzt Handwerk oder auch handgemacht. Kleine Handwerks-

brauereien haben sich zum Ziel gesetzt, besonders aromatische und geschmacklich außergewöhnliche Biere von bester Qualität zu brauen. Sie zeichnen sich durch Experimentierfreude und den spielerischen, kreativen Umgang mit den Bier-Zutaten Malz, Hopfen und Hefe aus.“ Barta weiter: „Die Biervielfalt, die dadurch möglich wird, hat mich fasziniert und inspiriert. Auch ich wollte fundamental gute Biere brauen, die sich von den bekannten Klassikern abheben.“

ÖSTERREICH'S ERSTE BIO- UND DEMETER-BRAUEREI

Rund 22 verschiedene Biersorten – u.a. Smooth Stout, Pale Ale, Amber Ale, India Pale Ale oder glutenfreies Biobier – hat Barta, der heuer von Gault Millau zum „Braumeister des Jahres“ gekürt wurde, seither kreiert. Etwa 4.000 Hektoliter verlassen jedes Jahr das Sudhaus. Besonderen Wert legt der Craft-Beer-Brauer auf die Bio- und die noch strengere Demeter-Zertifizierung seines Brauhauses: „Wir waren die erste und bis vor kurzem auch die einzige Bio-Brauerei Österreichs. Und weltweit gibt es überhaupt nur zwei Demeter-zertifizierte Brauhäuser. Mir geht es nicht nur um den besten Geschmack, sondern auch um die Umwelt und um Nachhaltigkeit! Wir müssen schließlich an die Generationen nach uns denken.“ Dazu gehört für den 42-jährigen





DIESE VIER BIO-CRAFT-BEER-SORTEN VOM BRAUHAUS GUSSWERK GIBT'S BEI SPAR: NICOBAR IPA (ERHÄLTICH BEI INTERSPAR), AUSTRIAN AMBER ALE (ERHÄLTICH BEI INTERSPAR, EUROSPAR UND SPAR GOURMET), EDELGUSS (NUR ERHÄLTICH BEI SPAR, INTERSPAR UND EUROSPAR IN SALZBURG UND TIROL) UND ZUM WOHL GLUTENFREI (ERHÄLTICH BEI INTERSPAR UND EUROSPAR).

Niederösterreicher zudem, größtenteils auf regionale Rohstoffe zu setzen. Das Getreide liefern Biobauern aus dem Burgenland und aus Bayern, der Hopfen stammt aus Tettwang am Bodensee vom einzigen Demeter-Hopfenbauer der Welt, das Quellwasser kommt aus dem salzburgischen Plainfeld.

DAS KOMPLEXESTE GETRÄNK DER WELT

Bereits während seiner Studentenzeit als Lebensmitteltechnologe war das Brauen Barta's Hobby, das im Lauf der Zeit zu seiner großen Leidenschaft und schließlich zur Berufung wurde. Bei der Gründung seiner Brauerei erfand Barta einen Leitspruch, dem er bis heute treu geblieben ist: Geschmack ist alles. „Um hervorragendes Spezialbier zu brauen, sind nicht nur besonders hochwertige Rohstoffe notwendig. Das Know-how der Mitarbeiter, eine ausgeklügelte Anlagentechnik, die richtige Lagerung der Biere, die Erfahrung und die Kreativität des Brauers machen die Vielfalt erst möglich“, erzählt Barta. Und weiter: „Bier ist das komplexeste Getränk der Welt. Obwohl in meine Spezialbiere – ebenso wie in die klassischen hellen Biere – nur



**ICH WOLLTE
FUNDAMENTAL
GUTE BIERE BRAUEN,
DIE SICH VON DEN
BEKANNTEN
KLASSIKERN
ABHEBEN.**

REINHOLD BARTA
CRAFT-BEER-BRAUER

Malz, Hopfen, Hefe und Wasser kommen, gibt es Millionen verschiedener Geschmacksmöglichkeiten, die sich durch die Kombinationen aus diesen vier Zutaten ergeben.“ Je nachdem, welcher Hopfen, welches Malz und welche Hefestämme verwendet werden, welchen Härtegrad

das Wasser hat, wie die Zutaten verarbeitet werden, bei welchen Temperaturen und wie lange die Hefe vergärt wird – alles wirkt sich auf das Aroma, die Farbe und den Alkoholgehalt aus. Barta: „Die fruchtigen Mango-Papaya-, Bananen- oder Zitrusnoten sind auf verschiedene Hopfensorten zurückzuführen, auch manche Hefestämme entwickeln beim Vergären fruchtige Aromen.“ Mit einem Augenzwinkern setzt er nach: „Da wird beim Brauen kein Obst dazugemischt.“ Außerdem, betont der Biobrauer: „Unsere Biere sind vollkommen natürlich. Sie werden auch ohne Schaumhaltbarkeitsmittel, ohne Filterzusätze, ohne lebensverlängernde oder keimtötende Stoffe und ohne Wasseraufbereitung hergestellt.“

BESTE BIO-BRAUEREI EUROPAS

Gewonnen hat „Bieronier“ Barta – er gilt als Wegbereiter der neuen österreichischen Braukultur – so ziemlich alles: Beim renommierten „Concours International de Lyon“ gab es heuer drei Goldmedaillen und vier in Silber – u. a. fürs Austrian Amber Ale und den Edelguss. Beim „Best of Bio Beer 2016“ wurde das Brauhaus Gusswerk zur besten Bio-Brauerei Europas gekürt und räumte gleich fünf Goldmedaillen ab – u. a. fürs Zum Wohl Glutenfrei. Bei den jährlich stattfindenden Staatsmeisterschaften der Österreichischen Brauereien (Austrian Beer Challenge) erringt Barta immer wieder Stockerlplätze und ist damit die höchstdotierte Brauerei seit Einführung dieses Bewerbs. Barta stolz: „Besonders wertvoll sind für mich die Auszeichnungen beim European Beer Star, weil das eine der weltweit renommiertesten Verkostungen ist. Da haben wir uns gegen 40 Länder durchgesetzt und 2013 eine Goldmedaille sowie 2011 und 2014 Bronze gewonnen. Für eine ganz kleine Brauerei wie uns ist das eine absolute Sensation und zeigt, dass wir qualitativ ausgezeichnete Biere machen.“

KNUSPRIGER SCHWEINE BAUCH IN WÜRZIGER BIER-MARINADE

PERFEKTER
GRILL-
GENUSS

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

40 MINUTEN + 4 STUNDEN MARINIERZEIT

- × 1 Knoblauchzehe
- × 1 Zwiebel
- × Öl zum Braten
- × 200 ml Austrian Amber Ale, erhältlich bei **INTERSPAR, EUROSPAR und SPAR Gourmet**
- × 50 ml Sojasauce
- × 1 TL Asia-5-Gewürz-Mischung (Sternanis, Szechuanpfeffer, Zimt, Fenchel, Gewürznelke)
- × 2 TL Honig
- × 8 Stück **TANN Schweinebauch** (ca. 800 g)
- × Salz
- × Pfeffer aus der Mühle
- × 1 Frühlingszwiebel, klein geschnitten
- × 1 TL weißer Sesam

ZUBEREITUNG

- ❶ Knoblauch und Zwiebeln klein schneiden und bei geringer Hitze für ca. 5 Minuten in Öl anschwitzen.
- ❷ Mit Austrian Amber Ale und Sojasauce ablöschen und Gewürzmischung hinzufügen.
- ❸ Für ca. 20 Minuten einreduzieren lassen. Dann Honig hinzugeben.
- ❹ Schweinebauch mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hälfte der Reduktion marinieren.

- ❺ Mindestens 4 Stunden – am besten aber über Nacht – im Kühlschrank ziehen lassen.
- ❻ Schweinebauch auf dem Grill oder in der Pfanne pro Seite ca. 4–5 Minuten bei mehrmaligem Wenden knusprig anbraten. Am Ende der Garzeit mit der restlichen Marinade bestreichen.
- ❼ Mit Frühlingszwiebeln und Sesam bestreuen.



Die frischen **TANN Schweinebauch-Schnitten** stammen zu 100 Prozent aus Österreich und sind mit dem AMA-Gütesiegel ausgezeichnet. Dieses steht für kontrollierte Top-Qualität aus Österreich.

CHICKEN SCHAWARMA SPIESSE MIT PITA UND JOGURT-TAHIN-DIP

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

30 MINUTEN + 12 STUNDEN MARINIERZEIT

- × 1 TL Kreuzkümmel
- × 1 TL Koriandersamen
- × 1 TL Fenchelsamen
- × 2 Knoblauchzehen
- × 4 Kardamomkapseln
- × 2 Gewürznelken
- × Saft einer Zitrone
- × 250 g Jogurt
- × 4 EL Olivenöl
- × 1 Msp. Zimt
- × 1/2 TL Piment
- × 800 g ausgelöste Hühnerkeulen
- × 2 TL Tahin
- × 2 Paprika
- × 1 Zwiebel
- × 1 kleiner Bund Koriander
- × 200 g Cherrytomaten
- × 4 SPAR Veggie by NENI Pitabrote
- × 6–8 Holzspieße

ZUBEREITUNG

1 Kreuzkümmel, Koriandersamen, Fenchelsamen in einer Pfanne ohne Fett für 3–4 Minuten anrösten, bis sie zu duften beginnen. Knoblauch schälen und fein hacken. Kardamom leicht andrücken, Saat herauslösen. Die gerösteten Gewürze in einen Mörser geben und mit Kardamom und Gewürznelken zermahlen. Alles mit der Hälfte des Zitronensaftes, 2 EL Jogurt, 2 EL Olivenöl, Zimt und Piment zu einer Marinade verrühren.

2 Fleisch in Streifen schneiden und mit der Marinade bedecken. Im Kühlschrank abgedeckt für mindestens 12 Stunden kalt stellen.

3 Restliches Jogurt mit Tahin und dem übrigen Zitronensaft zu einer Sauce vermischen. Paprika vom Kerngehäuse befreien und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und vierteln. Koriander waschen und Blätter abzupfen.

4 Fleisch abwechselnd mit Paprika, Zwiebeln und Cherrytomaten auf Holzspieße stecken. Die Spieße auf dem Grill (oder in einer Pfanne) unter mehrmaligem Wenden ca. 8–10 Minuten goldbraun und knusprig anbraten.

5 Pitabrote nach Packungsanleitung im Ofen aufbacken. Hühnerspieße mit Jogurt-Tahin-Dip auf einem Teller anrichten. Mit Korianderblättern garnieren und Pitabrote dazureichen.



Das **SPAR Veggie by NENI Pitabrot** ist eine typisch orientalische Beilage. Ohne Verpackung ins vorgeheizte Rohr (200° C) geben, 3–5 Minuten aufbacken – und fertig.

TORTILLA MIT GEGRILTEM LACHS UND AVOCADOS

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

25 MINUTEN

Für die Salsa:

- × 1 Avocado
 - × 1 kleiner Bund Koriander
 - × 1 Knoblauchzehe
 - × Saft von 1/2 Limette
 - × Olivenöl
 - × Salz
 - × Pfeffer aus der Mühle
-
- × 1/4 Rotkrautkopf
 - × 250 g SPAR Vital Wildlachs Naturfilets, MSC
 - × 6 kleine Tortillas

ZUBEREITUNG

- 1 Für die Salsa Avocado halbieren, den Stein entfernen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Koriander waschen und klein hacken. Knoblauch schälen und in feine Stücke schneiden. Avocado mit Koriander, dem Saft der Limette, Knoblauch und 1 EL Olivenöl gut vermischen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Kraut in feine Streifen schneiden, mit etwas Salz würzen und beiseitestellen.

- 3 Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Wildlachsfilets von beiden Seiten 3 Minuten knusprig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wildlachsfilets mit einer Gabel in Stücke zerteilen.
- 4 In einer Pfanne ohne Fett die Tortillas von beiden Seiten je 1–2 Minuten anrösten. Tortillas mit Kraut, Lachs und Salsa befüllen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.



Der tiefgekühlte **SPAR Vital Wildlachs** eignet sich perfekt für die Tortillas, denn die Naturfilets sind praktisch grätenfrei. **Plus:** Das MSC-Siegel garantiert, dass die Fische verantwortungsvoll gefangen wurden.

BANH MI SANDWICHES MIT RINDFLEISCH UND SCHARFER CHILI-MAYONNAISE

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

20 MINUTEN

- × 1/2 Gurke
- × 1 Karotte
- × 1 kleiner Bund Koriander
- × 300 g TANN Dry Aged Ribeyesteak
- × 1 EL Sesamöl
- × 3 EL Sojasauce
- × Salz
- × Pfeffer aus der Mühle
- × 2 kleine Baguettes
- × 1 EL Chili-Sauce
- × 1 EL Mayonnaise

jetzt auf
mehr
Rezepte?
sparmahlzeit.at

ZUBEREITUNG

- ❶ Gurke waschen und in feine Scheiben schneiden. Karotte schälen und in Stifte hobeln. Koriander waschen und Blätter abzupfen.
- ❷ Fleisch in Streifen schneiden und mit Sesamöl, Sojasauce und Pfeffer marinieren. In einer beschichteten Pfanne das Fleisch

für 3–4 Minuten scharf anbraten.

- ❸ Baguettes auseinander schneiden und mit Gurkenscheiben, Karottenstiften und Steakstreifen belegen.

- ❹ Die Sandwiches mit Korianderblättern, Mayonnaise und Chili-Sauce verfeinern.

Das Besondere am **TANN Dry Aged Ribeyesteak** aus Österreich ist die lange Reifezeit: Es wird 21 Tage am Knochen hängend gereift. Dadurch entwickeln sich die Fleischaromen perfekt.



MÖVENPICK®
So kann Eis sein

Cremiger Eisgenuss
für zuhause ...

Jetzt
in Aktion



**MÖVENPICK
BOURBON VANILLE**
Mit echter Bourbon-Vanille.



**MÖVENPICK
CHOCOLATE CHIPS**
Mit knackigen
Schokostückchen.



**MÖVENPICK
ERDBEER SAHNE**
Mit erlesenen
Erdbeer-Stückchen.



**MÖVENPICK
SCHWARZWÄLDERKIRSCH**
Mit saftigen Stückchen
der Schwarzkirsche.



**MÖVENPICK
MAPLE WANUTS**
Verfeinert mit Ahornsirup und
karamellisierten Walnüssen.

... mit den köstlichen Klassikern von MÖVENPICK
und vielen weiteren Eiskreationen.

Entdecken Sie unsere genussvolle Vielfalt!



Mehr Informationen über eine rein pflanzliche Ernährung mit den Alpro Produkten: Generalvertrieb: FELIX Austria GmbH, Felixstraße 24, 7210 Mattersburg; kostenlose Kundenservice Hotline: 0800/20 21 75; Internet: www.alpro.com/at

