

Die Zauberer von Bad Gleichenberg

Es klingt, als könnt's nicht ganz wahr sein: Genuss pur, Gesundheit pur und dafür keine Spur von Verzicht und Verbot. Zwei Spitzenköche haben in der Steiermark eine neue Gourmet-Küche entwickelt, die – Überraschung – vor allem ein weibliches Publikum zunehmend schätzt.

TEXT: ELISABETH RUCKSER, FOTOS: CHRISTIAN JUNGWIRTH

Da war einmal dieser Freund von Bojan, der an einem der Life-Medicine-Kochkurse teilnahm und bei jedem Gericht was zu meckern hatte – so nach dem Motto: zu gesund, zu leicht und davon soll man(n) satt werden? „Ich hab ihm schon angedroht, wenn er noch ein Wort sagt, dann nehm ich ihm den Teller weg.“ Doch zum Glück kam's nicht so weit und zum guten Ende beschloss der Freund sein Mahl satt und friedlich: „Den Käsegang hat er nimmer essen können.“ Bojan Brbre und Otto Bayer lächeln zufrieden, man könnte fast meinen, ein bissl schadenfroh. Im Moment läuft gerade alles auf Vorbereitung hier in der topmodernen Lehrküche des vor wenigen Monaten eröffneten „Life Medicine Resort“ in Bad Gleichenberg. Heute ist ein Kochkurs angesagt, speziell für COMPLIMENT. Um die Basics ihres „Babys“ geht's dabei, um die sogenannte Life Medicine Cuisine, die sie zusammen mit dem Gesundheitsökonom, Arzt und Hausherr Christian Köck für das Resort entwickelt haben. Gesundheitliche Betreuung auf hohem Niveau steht hier im Haus an erster Stelle und das schließt hochwertige und bewusste Ernährung mit ein: Von 700 Kalorien für ein viergängiges Menü ist da die Rede, von Entschleunigung,

vom Spaß am Essen sowie von frischen, saisonalen und regionalen Lebensmitteln. Und vor allem bei Letzteren lässt es sich hier mitten im steirischen Genuss-Paradies zwischen Vulkanland-Schinken, Sulmtaler Huhn, tollen Weinen und Topproduzenten à la Schokolade-Pionier Zotter oder Edelbrenner Gölles aus dem Vollen schöpfen.

Zu den Fixsternen am österreichischen Gourmet-Himmel zählen Bojan Brbre und Otto Bayer schon seit Jahren, nun haben sie ihre Küche sozusagen um eine Dimension erweitert: die Einheit von Genuss und Gesundheit. Und es klingt eigentlich ebenso einfach wie auch gar nicht sensationell neu. Man frühstücke ordentlich und ausgiebig, heißt etwa Regel Nummer eins. Auch hier im Hause wartet auf die Gäste ein tüppiges Büfett, das vom frischen Vollkornbrot bis zu den verschiedensten Müslis, selbstgemachten feinen Marmeladen oder – ganz wichtig – guter Butter reicht. Zucker ist erlaubt, Süßstoff dagegen verpönt. Auch Fett ist ganz und gar nicht verboten. Im Gegenteil, denn von Light-Produkten halten die beiden generell nicht viel, das gilt übrigens auch fürs Kochen. Hochwertige Öle etwa bilden hier eine ganz wesentliche Basis ►



Die Akteure: Bojan Brbre (l.), Otto Bayer, COMPLIMENT-Autorin Elisabeth Ruckser und zwei prächtige Saiblinge aus dem Ausseerland.



Wild kochen. Reh, ein herrliches Produkt aus der Region: Bei der Zubereitung à la Life Medicine Cuisine wird mit niedrigen Temperaturen gearbeitet, köstlich duften tut's trotzdem.

Fotos: Verlag Zabert Sandmann / Susie Eisring



Schau genau. Im Nudelwasser werden auch gleich die Paradeiser kurz überbrüht, Nachwuchskoch Cornelius beobachtet das heiße Geschehen mit coolem Blick.



Von Hand wird der Blattspinat in der Pfanne von Otto Bayer gewendet.



Scharfe Messer braucht Bojan Brbre, um aus Fisch Filets zu machen.

► und ein guter Klecks Butter darf etwa bei der Krensauce zum Saiblingsfilet (siehe Rezepte) nicht fehlen.

Bei der Zusammenstellung der Speisekarte haben die Diätologen und Ärzte des Hauses durchaus was mitzureden. Genuss hätte zwar absoluten Vorrang, aber wenn etwa ein Gericht statt mit dem vorgesehenen Sauerrahm besser mit Joghurt in den Ernährungsplan passt, sei das kein Problem. Auch das sonst oft übliche Gebäckkörperl wird man hier bei Tisch aus ernährungswissenschaftlichen Gründen nicht finden. „Wobei man's natürlich bekommt, wenn man möchte, wir sind ja kein Internat“, stellen die Köche klar. Das Credo für die Hauptmahlzeiten: Zu Mittag etwa

„Die industrielle Fertigung von Lebensmitteln ist eine Einbahnstraße.“

Rehnüsschen auf gegrilltem Fenchel mit Orangen

Zutaten für fünf Personen: 600 g Rehnüsschen oder Kaisersteil, Thymian, 1 Knoblauchzehe, 1–2 Fenchelknollen, 2 Orangen (geschält, weiße Häute entfernt, und in Filets geschnitten) Salz, Pfeffer, 1 EL Butter, 4 EL Olivenöl

■ Rehnüsschen oder Kaisersteil mit Salz und Pfeffer würzen, Butter und 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Fleisch rundherum leicht anbraten. Thymian und Knoblauch beigegeben und Kaisersteil bei 70° C im vorgeheizten Rohr ca. 40 Min. (Rehnüsschen ca. 10–15 Min. länger) rasten lassen. ■ Inzwischen den Fenchel in feine Scheiben schneiden und mit restlichem Olivenöl in einer beschichteten Pfanne anschwem-

ken. Salzen, pfeffern, zum Schluss die Orangenfilets dazugeben und leicht durchschwenken. Gemeinsam mit dem Reh servieren.



frisch zubereitete Pasta, am Abend viel Eiweiß und Gemüse. Bio-produkte machen dabei einen Großteil der verwendeten Lebensmittel aus und ganz wichtig sei den Köchen auch der Kontakt zu den Menschen hinter den Lebensmitteln. Man müsse wissen, woher ein Lebensmittel komme, „Ich halte die industrielle Fertigung von Lebensmitteln grundsätzlich für eine Einbahnstraße“, stellt Otto Bayer dazu unmissverständlich fest.

Aber zurück an den Herd: Der wunderbare Ausseerland Seesaibling wurde von Meister Brbre soeben filetiert, nun geht's ab in den eigens zubereiteten Fond. „Keine zu hohen Temperaturen“, mahnt Bojan Brbre, das sei auch ein Grundgedanke der Life-Medicine-Küche. Legt man den Saibling etwa in den aufkochenden Fond und nimmt den Topf dann sofort von der Hitze, reicht die verbleibende Wärme vollkommen aus, um den edlen Fisch perfekt zu garen. Dazu eine ohne großen Aufwand hergestellte Krensauce, fertig. Auch das Reh brutzelt nicht zu lange in der Öl-Butter-Mischung, dann rastet es bei 70 Grad im Rohr. Nicht zu kompliziert dürfen die Rezepte sein, halten Brbre und Bayer fest. Schließlich ginge es ja darum, dass die Gäste nachhaltig etwas an ihrem Speiseplan daheim ändern. Und das lasse sich nur realisieren, wenn es einfach machbar sei. Einblick in ihre „andere Dimension von Genuss und Gesundheit“ gewähren die beiden Spitzenköche jeden Samstag in eigens zusammengestellten Kochkursen. Da geht es dann um die städtebürgerländische Weidegans ebenso wie etwa um Salzkammergut Reinanken, Lavantaler Apfelmöste oder Gailtaler Almkäse. Und zum Schluss gibt es noch etwas ganz Besonderes: einen eigens in Koproduktion mit Alois Gölles hergestellten „Kurhausbitter“. Sehr zum Wohl – und wie gesagt: Genuss pur und keine Spur von Verbot und Verzicht. ■

Pochierter Ausseerland Seesaibling

Zutaten für vier Personen: 4 Stück Seesaiblingfilet à 120 g (entgrätet und portioniert) 1 Stück Krenwurzel
Für den Fond: 250 g Weißwein, 250 g Wasser, halbe geschälte Karotte, halbe geschälte gelbe Rübe, etwas Lauch, 1 kleines Stück Sellerie, 1 Lorbeerblatt, 3 Stück Pfefferkörner, etwas frische Petersilie, kalte Butter

■ Für den Fond alle Zutaten vermischen und auf kleiner Flamme köcheln, bis die Flüssigkeit etwa auf die Hälfte reduziert ist. Dann erst leicht mit Salz würzen und ein walnussgroßes Stück kalte Butter beigegeben. ■ Saiblingsfilets salzen und pfeffern. In den heißen Fond einlegen, sofort von der Flamme nehmen, beiseite stellen und 5–7 Minuten ziehen lassen (bei ca. 60° C). ■ Für die Krensauce etwas Fond entnehmen, in einem kleinen Topf köcheln und einreduzieren lassen. Kalte Butter darunter rühren und

mit 1–2 EL frisch gerissenem Kren vermischen. Sofort von der Hitze nehmen, die Sauce darf jetzt nicht mehr aufgekocht werden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. ■ Eventuell mit Wurzelgemüse (Karotten, Lauch, Sellerie, gelbe Rüben) servieren, dazu das Gemüse in Streifen oder Scheiben schneiden, in Salzwasser bissfest kochen und in Eiswasser abschrecken.



Hartweizengrießnudeln mit Tomaten und geschwenktem Blattspinat

Zutaten für fünf Personen: 300 g frischer Blattspinat oder Mangold, 1 EL Olivenöl, 500 g Hartweizengrießnudeln, 3 Paradeiser, Salz, Pfeffer, Muskatnuss

■ Spinat waschen und mit Olivenöl in einer beschichteten Pfanne leicht anrösten. Paradeiser kurz überbrühen, schälen, Kerne entfernen, würfeln und zum Spinat geben. Alles kurz durchschwenken, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. ■ Die al dente gekochten Nudeln unter den Spinat mischen, durchschwenken und noch mit etwas Olivenöl verfeinern.



„Life Medicine Resort“ – Das Kurhaus Bad Gleichenberg

Das im Oktober 2008 eröffnete Haus ist seit kurzem Mitglied bei Design Hotels, einer internationalen Vereinigung von insgesamt 175 ausgesuchten Häusern. Das „Life Medicine Resort“ wird als eines von zwölf Hotels weltweit auch in der „Made by Originals“-Kampagne der Design Hotels präsentiert. Infos: www.lifemedicineresort.com

ichkoche.at

Die Rezeptsuche im Internet

Wer kochen kann, ist klar im Vorteil!
www.ichkoche.at