

ÜBERDRÜBER!

ESSEN, UM GESUND ZU WERDEN

1 Sha Wellness Clinic. Ende Oktober eröffnete die Clinic im spanischen Playa del Albir bei Valencia, die sich neben Anti-Aging auf makrobiotische Ernährung spezialisiert hat. Dabei handelt es sich um eine auf taoistischen Lehren und asiatischen Traditionen basierende Ernährungs- und Lebensweise. Entgiftungsmaßnahmen sollen die natürlichen Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren. Konzipiert wurde die Methode der Clinic von Michio Kushi, dem Vater der modernen Makrobiotik. www.shawellnessclinic.com

2 Espace Henri Chenot. Der Gesundheitsklinik in Meran wurde der Tattler Award 2008 verliehen – unter anderem für die Henri-Chenot-Methode: Eine richtige Ernährungsweise verhindert organische Verunreinigungen und bringt Geist und Körper ins Gleichgewicht. www.palace.it

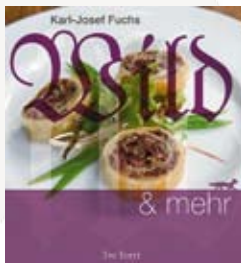
3 Life Medicine Resort. „Bei uns gibt es keine Patienten, sondern nur Gäste“, sagt Otto Bayer, Zwei-Hauben-Koch im neuen Life Medicine Resort Bad Gleichenberg. Die Küche weiß durch enge Zusammenarbeit mit der Diätologie des Hauses schon lange, was dem Gast guttut und was nicht. Der Gast erhält eine persönlich ab-

gestimmte Speisekarte mit regionalen Produkten, er kann aber auch à la carte bestellen – eine gesunde Mischung aus ärztlicher Diagnostik, Diätologie und kulinarischem Genuss. www.lifemedicine-resort.com

Zwei-Hauben-Koch Otto Bayer: „Den Genuss wieder zur Gesundheit zurückführen – und umgekehrt.“



BONAPPETIT WEIDMANN'S DANK FÜR
DIESES KÖSTLICHE GERICHT:
HIRSCHRÜCKENMEDAILLONS MIT
AUSTERN UND KALBSBRIES.



Zutaten für vier Personen:
Für die Portweinschalotten: 250 ml Portwein ♦ 24 kleine Schalotten ♦ Butter zum Anbraten ♦ 100 ml dunkler Wildfond ♦ 2 TL kalte Butter ♦ Für die Hirschrückenedaillons: 12 Austern ♦ 12 Hirschrückenedaillons ♦ 2 EL Sonnenblumenöl ♦ 1 EL Butter ♦ 12 Kalbsbriesscheiben ♦ 1 EL Olivenöl ♦ 2 Spritzer Zitronensaft

Karl-Josef Fuchs hat zwei Leidenschaften. Die eine ist das Jagen, die andere das Kochen. Beides hat er in seinem zweiten Wildkochbuch unter einen Hut gebracht.

Zubereitung: In einem Topf zunächst den Portwein auf die Hälfte reduzieren. Schalotten schälen und in der Butter anschwitzen. Portwein und Wildfond zugeben, kurz aufkochen und die kalte Butter zugeben, kurz aufkochen und die kalte Butter einmontieren. Die Austern öffnen und auslösen, Hirschrückenedaillons in Öl braten, bis eine Kerntemperatur von 52 Grad erreicht ist. Anschließend kurz ruhen lassen. In einer Pfanne Butter aufschäumen, die Kalbsbriesscheiben darin braten und anschließend auf die Medaillons legen. Austern kurz in Olivenöl und etwas Zitronensaft schwenken. Jeweils eine Auster auf die Medaillons mit dem Kalbsbries legen und mit den Portweinschalotten servieren. Als Beilage passt ein klassisches Risotto. Die Kalbsbriesscheiben sollte man beim Fleischhauer vorbestellen.

Karl-Josef Fuchs: „Wild & mehr“, 70 Rezeptkreationen, erschienen im Tre Torri Verlag, 220 Seiten, 41,10 Euro.



LEBENSMITTEL

Harte Nuss. Tagelang wässert Elvira Fleischhacker aus Gols grüne Walnüsse täglich in frischem Wasser. Am zehnten Tag werden die Nüsse in einem Gewürsud weich gekocht, mehrmals mit einem Zuckergemisch übergossen und aufgekocht. Danach werden die Nüsse eingekocht und abgefüllt. Erst nach zweimonatigem Einlegen in Sirup mit verschiedenen Gewürzen entfaltet die Schwarze Nuss ihr volles Aroma. Die Spezialität passt hervorragend zu Vanilleeis, Wild, Lamm, Pasteten und Käse.

Tipp: Schwarze Nüsse aus dem Nordburgenland, von Elvira Fleischhacker, 400 g, 6,20 Euro, zu bestellen auf www.luculta.com.

