



**Grünpargel mit Spargelpudding**

Harald Irka von der Saziani Stub'n in Straden liefert dieses Rezept: Das untere Drittel vom Spargel abschneiden. Das übrige Stück halbieren und in Streifen schneiden. Diese circa drei bis vier Minuten dämpfen, kurz blanchieren und vor dem Anrichten mit Leinöl, Verjus, Salz und Pfeffer marinieren.

Sanddormmark mit dem Honig aufkochen und kaltstellen. Die Spargelabschnitte scharf anbraten, mit Liebstöckl und Brennesselblättern entsaften, abschmecken und mit den Eiern vermengen. In eine befechtete Form füllen und bei 80 Grad Celsius ca. 20 Minuten garen. Einen Streifen vom Sanddormpüree auf den Teller geben. Den marinierten Spargel darauf verteilen. Spargelpudding in Würfel schneiden, Kräuter mit Verjus marinieren und darauf setzen. Häufchen mit den Haselnüssen auf den Spargel geben und lauwarm servieren.

**ZUTATEN 4 PERSONEN**

**Grünpargel:**  
500 g Spargel, 40 g Verjus  
40 g Leinöl, Salz, Pfeffer

**Sanddorn:**  
100 g Sanddormmark, 25 g Honig

**Spargelpudding:**  
100 g Spargelabschnitte  
10 g Brennesselblätter  
30 g Liebstöckl, 3 Eier  
Salz, Muskat

**Anrichten:** je 50 g gemahlene und blanchierte Haselnüsse, Liebstöckl, Estragon, 20 g Verjus



Eine saftig gegarte Forelle mit Löwenzahn, Kapernbutter und schwarzen Nüssen beweist, dass Gesundes und qualitativ Hochwertiges nicht mit Verzicht auf Genuss und Geschmack einhergeht. Fotos: WOCHE

**G'sundes mit viel**

**Wohlschmeckendes fürs Wohlbefinden kreiert Haubenkoch Harald Irka in Straden.**

ulrike.kiedl-goelles@woche.at

Regional, frisch und naturbelassen: Das sind die wichtigsten Vorgaben für die Lebensmittel, die für gesunde Gerichte verwendet werden sollen. „Die Idee ist, dass die Leute bei uns bewusst essen, das, was ihrem Körper gut tut und dass sie für sich selbst Genuss und Lebensqualität empfinden“, so Albert Neumeister von der Saziani Stub'n in Straden.

Für eine gesunde und „g'schmackige“ Verarbeitung der regionalen Produkte sorgt

auf höchst kreative Weise sein junger Küchenchef Harald Irka. Auch für „Nachhaltigkeit“ ist gesorgt: Die Rezepte der „g'schmackig & g'sund“-Menüs, die der 20-jährige Haubenkoch jeden Donnerstag za-



In der Küche: Harald Berghold liefert die Theorie, Harald Irka setzt diese geschmackvoll um.

bert, können die Gäste zum Nachkochen mit nach Hause nehmen. Sauerampfer, Estragon, Liebstöckl oder Zitronenverbene zählen zu Irkas Lieblingskräutern. Gewürzt wird bevorzugt mit Kümmel, Zimt,



Fenchelsorbet mit Zitronenmousse, Fenchelsalat, Zitronenmarmelade und Salzlakritze.

**Gemischter Satz aus alten Reben**

Zur leichten Gemüse Vorspeise ein Begleiter vom Weingut Neumeister.

Zum gedämpften Grünpargel empfiehlt Albert Neumeister von der Saziani Stub'n in Straden seinen Gästen gerne den Gemischten Satz 2011 aus dem haus-eigenen Weingut.

Die Charakteristik dieses Weines beschreibt er wie folgt: „Honigmelone, Bitter-



orangen, Rosenblätter und Ringlotten, am Gaumen cremig und süffig, reife gelbe exotische Früchte, Mandeln und Bananen. Ein Gemischter Satz aus alten Reben.“ Die Weingärten sind über 30 Jahre alt und mit folgenden Sorten bepflanzt: Je 20 Prozent Riesling und Sämling, je 15

Prozent Goldburger und Müller Thurgau, je 10 Prozent Gewürztraminer, Welschriesling und Weißburgunder. Dieser Wein hat 12 Volumsprozent Alkohol, 5,7 g/l Säure und 3,9 g/l Restzucker und kostet ab Hof 7,50 Euro. Er mundet als Aperitif, zur Steirischen Jause oder zu leichten Gemüse- und Fischspeisen.



Ein eingespieltes Team: Albert Neumeister in der Saziani Stub'n in Straden mit seinem jungen Küchenchef Harald Irka.

**Geschmack**

Ingwer oder Sanddorn, dessen Vitamin-C-Gehalt heraussticht. So gibt etwa der gedämpfte Grünpargel mit Haselnuss, Sanddorn, Liebstöckl und Estragon (siehe Rezept der WOCHE) ein wunderbares Entrée ab, eine saftig gegarte Forelle mit gelbem Löwenzahn, Kapernbutter und schwarzen Nüssen die genussvolle Hauptspeise und ein Fenchelsorbet mit geeistem Zitronenmousse, Fenchelsalat, Zitronenmarmelade und Salzlakritze ein schmackhaftes Dessert.

**Genuss sorgt für Wohlfühl**

„Die Zutaten dieser ‚g'schmackig und g'sund-Menüs‘ entsprechen den Ernährungsrichtlinien der europäischen Gesellschaft für klinische Psycho-

Neuro-Immunologie“, erklärt Harald Berghold von der Praxis Noah für Physio- und Ergotherapie in Gnas. Gemeinsam mit Familie Neumeister will Berghold den Menschen eine gesunde Lebenseinstellung mit regionalen, frischen und naturbelassenen Lebensmitteln näher bringen. „Schon die Freude und der Genuss beim Essen sorgen für ein Wohlfühl und positive Reaktionen auf immunologischer Ebene“, so Berghold. Das Ziel des gemeinsamen Projektes, das im Dezember in der Saziani Stub'n mit pochiertem Rinderfilet auf Fenchelgemüse, Karpfen mit Weinkraut und Apfelscherl begann, ist es, das Bewusstsein für das gesunde Ernährungsverhalten zu schärfen.