

## Gesunde Snacks

Am Morgen haben Sie keine Zeit zum Frühstück, und im Büro wünschen Sie sich eine Alternative zu Wurstsemmeln? Eine gesunde Abwechslung bieten die Snackpacks von Deli & Co.: Täglich frisch kommen entweder nach eigenen Vorlieben kreierte „MySnackpacks“ oder von Ernährungsexpertinnen zusammengestellte „Snackpacks“ mit Obst und Gemüse, Crackern, Dips, Müslis, Nuss-

Frucht-Variationen sowie Herzhaftem und auch Süßem per Post direkt an den Schreibtisch. Gewählt werden kann aus über 100 Bio-Zutaten. Die Snackpacks, die per Hand im Mühlviertel zusammengestellt werden, tragen Namen wie „Miami“, „Paris“ oder „London“. Infos und Bestellmöglichkeit: [www.delico.at](http://www.delico.at).

## Schon probiert?

Ob zum Verschenken oder zum Selbst-Genießen: Es gibt auch heuer köstliche Neuigkeiten für das Osternest aus den Schokolade-Fabriken: Die dekorativen Metall-Dosen aus dem Hause Lindt in fröhlich-österlichen Farben beinhalten je einen Mini-Goldhasen sowie vier zart schmelzende Lindor Liliput-Eier. Milka vereint mit den Geschmacksrichtungen Nuss-Nougat mit ganzer Haselnuss, Joghurt und Kakaocrème drei köstliche Praliné-Sorten im österlich dekorativen „Buntes Osterei“. Die Metalldosen von Lindt sind ab 3,49 Euro, das bunte Osterei von Milka ist ab 3,29 Euro erhältlich.



FOTOS: WWW.DELICO.AT, MILKA, LINDOR, SCHÄRDINGER, STOCKFOOD, MANDELBAUM VERLAG, BRAUN, COLOURBOX

# GENUSS TRENDS

### KÜCHENQUICKIE

Biskuitroulade: 4 Eier trennen, Eiklar mit 200 g Zucker steif schlagen. Eidotter beigegeben und danach 200 g Mehl unterheben. Etwas geriebene Zitronenschale dazu und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gleichmäßig aufstreichen. Bei 200° C ca. 10 Min. backen. Auskühlen lassen, mit beliebiger Marmelade bestreichen und einrollen.



### WISSENS-BISSEN

Zwar ist Essen täglich in aller Munde – aber nicht in aller Leute Köpfe. Das neue Buch „Wissens-Bissen - Gastrosophisches von A-Z“ von Lothar Kolmer vermittelt kulinarisches Wissen auf höchst kurzweilige Art und Weise: wissenschaftlich fundiert und sachlich bis ironisch vorge-tragen. Erschienen im Mandelbaum Verlag, **29,90 Euro**.



### BABY

Für kleine Gourmets: Mit dem neuen Stabmixer „Multiquick 5 MR 530 Baby“ aus dem Hause Braun lassen sich mit nur wenigen, einfachen Handgriffen leckere Babybreie oder Pürees aus frischem Obst, Gemüse und Fleisch zaubern. Der Mixer ist inklusive Ernährungsratgeber ab 84,99 Euro erhältlich.



# REZEPT



## ENERGY CUISINE TOMATEN-SCHAFKÄSE-LASAGNE

**1** Die Tomaten schälen, entkernen und vierteln. Olivenöl in einer Pfanne erwärmen, die ganze Chilischote, die eviertelten Tomaten, Honig, etwas Salz und Thymian dazugeben und ein paar Minuten dünsten lassen. Anschließend das Agar-Agar einrühren und einmal aufkochen lassen. Das fertige Tomatengelee nun etwa 5 mm dick gleichmäßig auf ein mit Frischhaltefolie belegtes Blech streichen und kühl stellen, bis es gestockt ist.

**2** In der Zwischenzeit aus 4 EL Olivenöl, 2 EL Balsamessig, Salz und Agavensirup ein Dressing herstellen. Das gestockte Tomatengelee in 3 Teile schneiden und abwechselnd mit dem geriebenen Schaffrischkäse zu einer Lasagne zusammensetzen.

**3** Die Lasagne portionieren, mit dem Olivenöldressing marinieren und mit frischen Salatblättern, Kirschtomaten, gehackten Oliven, Basilikum und Pinienkernen auf Tellern anrichten und servieren.

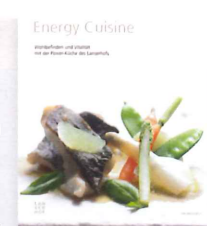
- Zutaten:**  
 300 g Tomaten  
 Olivenöl  
 Thymian (1 Zweig)  
 Himalayasalz  
 1 Chilischote  
 1/2 TL Honig  
 1 TL Agar-Agar  
 200 g Schaffrischkäse (gerieben)  
 2 EL Balsamessig  
 1 TL Agavensirup  
 4 Kirschtomaten  
 Basilikum  
 zarter Salat (4 Blätter)  
 1 EL Pinienkerne (hell geröstet)  
 2 EL gehackte frische Oliven

## Buchtipps

Andreas Wieser, Darius Chovghi, Manfred Hormann und Claus Jenewein

„Energy Cuisine – Wohlbefinden und Vitalität mit der Power-Küche des Lanserhofs“

Löwenzahn Verlag, 29,50 Euro



## Blick über den Tellerrand: STADTCAFE IN SALZBURG

Im April besuchen wir die Mozart-Stadt Salzburg. Im kürzlich eröffneten „stadtcafe“ im Haus der Natur kann täglich von 8:30 bis 19:30 Uhr im modernen Ambiente des kreativ-bunt gestalteten Lokals geschlemmt werden. Besonderes Highlight: süße und pikante Waffelkreationen. Mit unterschiedlichsten Toppings wie etwa Banane, Ahornsirup und karamellierte Walnüsse, oder pikante Variationen mit Prosciutto oder Räucherlachs werden Kindheitserinnerungen wieder

wach. Die ausgefeilte Bistrokarte abseits der Waffel-Delikatessen lässt ebenso keine Wünsche offen. Egal ob



der Snack für zwischendurch oder mediterrane Köstlichkeiten wie hausgemachte Pastagerichte, Salate oder Crostinos – Qualität bestimmt das Programm. Die zentrale Lage macht das „stadtcafe“ auch zur idealen Eventlocation, die für private Feiern oder Firmenevents für bis zu 100 Personen gebucht werden kann. Übrigens: In Zusammenarbeit mit dem Haus der Natur werden auch Abendführungen im Museum angeboten. [www.stadtcafe-salzburg.at](http://www.stadtcafe-salzburg.at)