

ÜBERDRÜBER! VON ROBERT KROPP GESUNDES AUF DEM TELLER

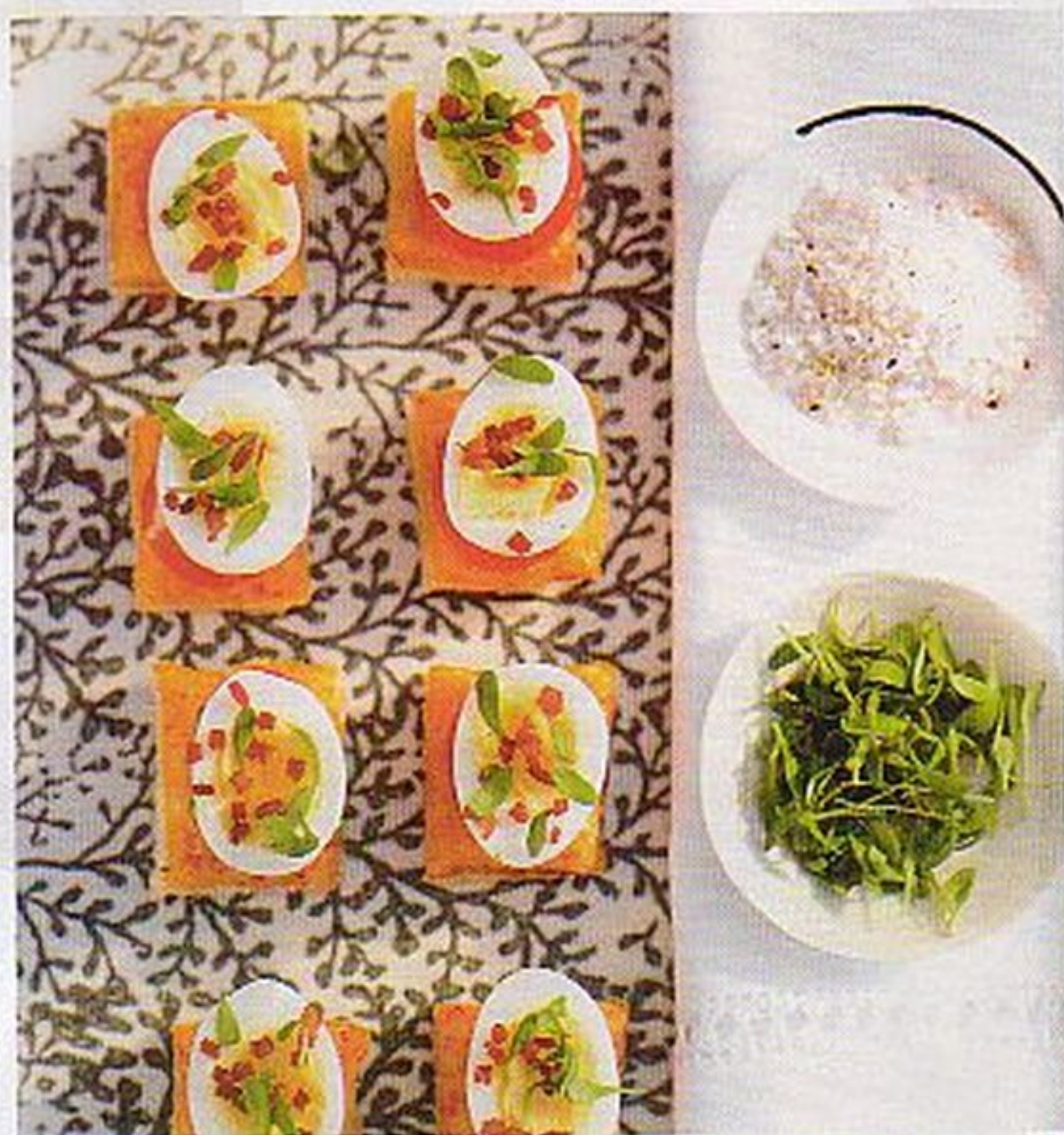
1 **Diät auf Rädern.** Der Menüservice „Body-friend“ liefert kalorienarme Speisen nach einem persönlichen Ernährungsplan direkt vor die Haustür – und das jeden Tag. In Kombination mit professioneller Ernährungsberatung soll man so Gewicht verlieren und zu einer bewussteren Ernährungsweise finden, sagen die Anbieter. Pakete kosten zwischen 14 und 20 Euro pro Tag. Tel: 0699/813 341 29, www.bodyfriend.at

2 **Kilokampf im Internet.** Abnehmen mit Hilfe des Internet – ja, funktioniert meistens. Vor allem wird die Geldbörse leichter. Aber es gibt auch seriöse Angebote – wie den Online-Diätcoach xx-well.com. Die Stiftung Warentest sagt immerhin „uneingeschränkt empfehlenswert“ dazu. Geboten werden ein Diätcoach, ein Fitness- sowie ein Rauchstopcoach. www.xx-well.com

3 **Kochkunst wird Heilkunst.** Ein Mediziner und ein Haubenkoch haben sich zusammengetan und ein Kochbuch mit den 15 Anti-Aging-Stars der Ernährung geschrieben. Unterstützt von neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen bietet „Koch dich jung“ von Markus Matka und Thomas M. Walkensteiner einfache Rezepte zum Nachkochen. Zutaten wie Trauben, Walnüsse oder Oliven sollen Anti-Aging-Effekte erzielen. *Christian Brandstätter Verlag, 36 Euro.*



Essenz: Zeig mir, was du isst und ich sage dir, wie du schöner, schlanker und geständer wirst. Rein theoretisch natürlich.



BONAPPETTIT MINIFORMAT FÜR DEN OSTERTISCH. WACHTELEIER AUF TOAST MIT ETWAS KRESSE UND EINER PORTION MEERSALZ.

Zutaten
für acht Stück
4 Wachteleier ♦ 2 Eier
♦ 2 EL Mayonnaise
♦ etwas Piment
d'Espelette
♦ Meersalz ♦ 2 dünne
Scheiben Schinken-
speck ♦ 2 Scheiben
Toast ♦ 2 Kirschtomaten
♦ etwas Kresse

Königin des Geschmacks. So hat Paul Bocuse die Köchin Lea Linstner genannt, als sie als bisher einzige Frau den Bocuse D'Or, den Oscar der Köche, gewann. Mit ihrem neuesten Buch „Kochen mit Liebe“ gewinnt sie ebenfalls, diesmal mit ihren schnörkellosen Lieblingsrezepten.

Zubereitung: Die Wachteleier für zwei Minuten in kochendes Wasser legen und ziehen lassen. Abschrecken und schälen. Die Hühnererler acht Minuten kochen, danach ebenfalls abschrecken und schälen. Das Eigelb herauslösen und mit der Mayonnaise mischen. Die Creme mit Piment d'Espelette (speziellem Chili, getrocknet und gemahlen) und Meersalz verfeinern. Den Schinkenspeck in stecknadelgroße Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne braten. Dann den Speck auf einem Stück Küchenrolle auskühlen lassen. Die beiden Toastscheiben rösten und mit der Eiercreme bestreichen. Jede Scheibe wird geviertelt, darauf kommt je ein Viertel Kirschtomate, ein halbiertes Wachtelei, ein paar Speckwürfel und etwas Kresse.



LEBENSMITTEL

WIRKLICH WERTVOLL UND TEUER:
VON HAND GEERNTETER SAFRAN
AUS DEM BURGENLAND.

Die ARGE Pannonischer Safran belebt ein in Vergessenheit geratenes, einst in Österreich heimisches Gewürz wieder. Seit Sommer 2006 wird Safran in Klingenbach angebaut, die Region eignet sich klimatisch besonders gut dafür: Die Sommer sind warm und trocken, der Winter kann sehr kalt sein. Safran ist übrigens eines der wenigen Gewürze, das außerhalb der Tropen gedeiht. Blau bis violett schimmern die Blüten auf den Safrantälern, jede Blüte enthält drei rote Narben. Diese werden in Handarbeit herausgelöst und getrocknet. Safran schmeckt leicht bitter der typische Safrangeruch entwickelt sich erst beim Trocknen.

Tipp: Pannonischer Safran, in Dosenform, 1g kostet

