



Buchtipp: Ich koche für mein Leben gern

Christine Saahs betreibt seit fast 40 Jahren das biodynamisch geführte Weingut Nikolaihof in der Wachau. Zu ihren hervorragenden Weinen kredenzt sie ihren Gästen eine Küche, die den Traditionen der Wachau verbunden ist und die einer anthroposophischen Haltung entspringt: Wenn wir mit Liebe kochen und mit Freude essen, dann werden Körper und Seele ernährt, dann sind Lebensmittel zugleich auch Heilmittel. Die Basis für ihre Rezepte sind die biodynamisch produzierten Lebensmittel aus dem eigenen Hausgarten und von Bauern aus der Region. Sie verwendet ausschließlich Produkte aus der Region. Ob Brennesselspinat oder Erdäpfelschmarrn, Marilknödel oder Wachauer Wurzelfleisch: Die Gerichte sind einfach, praktisch und gesund. Und sie beinhalten Zutaten, die heilwirksam sind. Die medizinische Bedeutung der verschiedenen regionalen Produkte, Kräuter und Gewürze erläutert ihre Tochter, die Kinderärztin Christine Saahs. Die ehrliche Küche des Nikolaihof, seit vielen Jahren ein Highlight in der Wachau, ist mit diesem Kochbuch endlich nachvollziehbar.



Gespickter Rehbraten

Ein Rezept vom Weingut Nikolaihof aus Mautern, Wachau

Zutaten

Für 4 Personen:

1/4 l Traubensaft
1 kg Rehschlägel ausgelöst (oder 1 1/2 kg Rehrücken mit Knochen)
400 g Selchspeck im Ganzen mit Schwarte
8 Wacholderbeeren
1/4 l Gemüsesud oder Wasser
1/8 l reifer Weißburgunder
4 Thymianzweigerl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Thymian

Den Traubensaft so lange einkochen, bis eine dickflüssige Konsistenz entsteht, entspricht ca. 1 EL Ofenmost. Selchspeck von der Schwarte trennen, in 5 mm dicke, 4 cm lange Stäbchen schneiden und mit einer Spicknadel oder einem schmalen Messer den Rehschlägel rundherum in der Faserrichtung nicht zu tief mit dem Speck spicken. Salzen, pfeffern und Thymian dazugeben. Speckschwarte in der Bratpfanne leicht anbraten, Rehschlägel rundherum anbraten, mit Suppe und Weißburgunder aufgießen, Thymianzweige dazugeben und im Rohr ca.

1 1/2–2 Stunden langsam braten, fleißig übergießen und öfters wenden, evtl. Wein und Suppe nachgießen. Den weichen Rehbraten herausnehmen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden und warmstellen. Das Safterl mit 1 EL Ofenmost

abschmecken, evtl. nachwürzen, über das Fleisch gießen und mit Rotweinbirne, Preiselbeeren, Blaukraut, Vollkornnudeln oder Serviettenknödeln servieren. Dazu passt perfekt der Wein des Monats. ■

Wein des Monats

„Zweigelt Ried Richtern 2009“, Weingut Geyerhof, Weinbaugebiet Kremstal, Niederösterreich

Auf das Leben! – Dies ist das Motto von Ilse und Josef Maier. Und das ist auch in den Weinen des Geyerhofs spürbar. Tiefgründige, temperamentvolle, aber zugleich elegante und fröhliche Weine werden auf dem zierlichen Weingut in Oberfucha gekeltert. Durch die organisch-biologische Wirtschaftsweise, nach welcher seit 1988 gearbeitet wird, ist die Typizität der Böden in den Weinen zu finden. Die geologische Grenze von der Böhmischem Masse bis hin zum Löß ermöglicht es, eine beeindruckende Vielfalt an Aromastoffen zu erhalten. Diese Vielfalt ist es, die den



Weingenuss zu einer solchen Freude macht.

Der Wein:

Mittleres Rubingranat, violette Reflexe, in der Nase zart nach hellen Beeren und Kirsche, am Gaumen saftig, ausgewogen, elegant und vollmundig, trocken, herrlicher Essensbegleiter, macht Lust auf mehr;

Empfohlene Speisen:

Wild, Ente, Weidegans oder als Solist beim Kamin

Kontakt:

Weingut Geyerhof, Oberfucha 1, A- 3511 Furth, Tel.: 02739- 2259
Mail: weingut@geyerhof.at
Home: www.geyerhof.at