



Ferien am Teller

Stephan Vadnjak vom "Dolce Vita" ist laut "Gault Millau" Österreichs bester mediterraner Koch. Auf den folgenden Seiten verrät der italophile Klagenfurter einfach nachzukochende Rezepte mit Pfiff.

HEINZ GRÖTSCHNIG TEXT & FOTOS

„Mediterrane Küche ist Lebensgefühl, Ferien am Teller. Man kann mit wenigen Zutaten so herrliche Gerichte zaubern“, schwärmt Stephan Vadnjak. Der Kärntner weiß, wovon er spricht: Beharrlich hat er sich im „Gault Millau“ auf drei Hauben gekocht und wurde vom Restaurantführer mit dem Titel „Österreichs bester mediterraner Koch“ geadelt.

In seinem Bistretto mit dem lauschigen Gastgarten kreierte der ge-

bürtige St. Veiter Menüs fürs Dolce Vita am Gaumen. Pasta, Risotti, Fisch und Meeresfrüchte in allen Spielarten, natürlich gibt's auch das eine oder andere Fleischgericht, da Fisch bekanntlich nicht jedermanns Sache ist. Sein Erfolgsrezept? Ganz einfach: „Beim Einkauf auf Frische und Qualität achten.“

Für unsereins leichter gesagt als getan: Die Supermärkte sind bei Gemüse selten so bestückt, dass einer wie Vadnjak zufrieden wäre. „Su-

chen Sie sich am Markt kompetente Standler, am besten Gärtner, die eigene Produkte verkaufen. Und kochen Sie saisonal, eine frische Gartentomate schmeckt unendlich besser als eine weit gereiste, auf irgendeiner Nährlösung gezüchtete“, sagt der Spitzenkoch.

Noch sensibler ist's bei Fisch und Meeresfrüchten: Da sind Städter im Vorteil. Weil man kompetente Fischhändler, etwa Italiener, die einmal die Woche ihre Ware nach Öster-



Wenn man als Wolfsbarsch in den Ofen muss, wünscht man sich wohl einen Meister wie ihn: Stephan Vadnjak macht mehr aus guten Produkten. Zu seinen mediterranen Rezepten bitte umblättern.

Info

Die 10 Gebote der mediterranen Küche

1. Kochen beginnt beim Einkauf: Achten Sie immer auf Topqualität, suchen Sie sich kompetente Händler, Produzenten.
2. Was auf den Tisch kommt, entscheidet die Saison. Wahre Feinschmecker genießen alles zu seiner Zeit.
3. Je kürzer der Transport, desto frischer die Ware. Gemüse – wenn möglich – beim Gärtner kaufen. Bio ist besonders gut.
4. Immer mit frischen Kräutern kochen.
5. Fisch aus Wildfang bevorzugen. Ist zwar teurer, aber viel hochwertiger.
6. Nur ausgezeichnetes Olivenöl verwenden. Faustregel: Gutes Olivenöl kostet in der Erzeugung etwa 10 Euro pro Liter, im Handel also etwa das Doppelte.
7. Der mediterrane Koch verwendet mehrere Olivenöle – etwa leichteres (vom Gardasee, aus Ligurien) für Fisch, schwereres (Toskana, Süditalien) für Fleischgerichte.
8. Nichts zerkochen! Produkte so natürlich wie möglich zubereiten, dann kommen die Aromen besser zur Geltung.
9. Meersalz verwenden. Lässt sich besser dosieren, grobe Splitter (auch Fleur de Sel) machen sich auf Carpaccio, Fisch und Fleisch besonders gut.
10. Pastateig frisch machen, Risotto rühren. Ein bisschen mehr Aufwand, der sich auszahlt!

reich bringen, ebenfalls meist auf Märkten findet. Aber auch hier ist Vorsicht geboten: Die bessere Ware für kundige Kunden liegt oft unterm Ladentisch, Otto Normalkäufer wird gern mit trübaugigen Fischen abgespeist, die der Händler in Italien gar nicht mehr verkaufen könnte.

Da sind heimische Süßwasserfische oft eine gute Alternative: Auch aus ihnen kann man herrliche Carpaccios zubereiten oder sie in Salzkruste

garen. Achten Sie aber auch hier beim Einkauf auf Qualität - am besten direkt beim Fischzüchter Ihres Vertrauens kaufen!

Ein leidiges Thema mediterraner Küche ist auch das Olivenöl: Was stehen in Supermärkten „Extra Vergines“, also kalt gepresste zu wahn-sinnig günstigen Preisen herum. „Ein Liter hochwertiges Olivenöl kostet in der Erzeugung zehn Euro, muss im Geschäft also etwa das Doppelte kosten“, erklärt Vadnjak. Die Billigöle sind Verschnitte, die

aufgrund einer verwaschenen Gesetzgebung vorgaukeln dürfen, dass sie das so hoch gepriesene „Extra Vergine“ seien.

„Sparen Sie, wo Sie wollen - nur nicht beim Einkauf von Lebensmitteln“, ist der wohl wichtigste Rat Stephan Vadnjaks. Mit guten Produkten ist mediterrane Küche nämlich das Beste, was man seinem Körper gönnen kann. Leicht, verträglich, g'schmackig, unkompliziert. In diesem Sinn: Viel Kochvergnügen mit unseren Rezepten.

Dolce Vita, Klagenfurt, Heuplatz 2, (0463) 55 499. Mittagsmenü ab 24 Euro, Abendmenüs ab 58 Euro. Samstag, Sonntag Ruhetag.



BRUSCHETTA *mit Tomaten und Basilikum*

6 Personen

ZUTATEN:

12 Scheiben Weißbrot
4 Stk. mittelgroße fleischige Tomaten
4 EL Olivenöl (kalt gepresst, beste Qualität)
1/2 Stk. Knoblauchzehe (fein gehackt)
Prise Meersalz
Pfeffer aus der Mühle
8 Blatt Basilikum (fein gehackt)
1 Messerspitze fein gehackte Peperoncini (auf Wunsch)

ZUBEREITUNG:

Tomaten kreuzweise einritzen, kurz im kochenden Wasser (ca. 10 Sekunden) überbrühen. dann in Eiswasser abkühlen lassen. Tomaten schälen, entkernen und das Tomatenfleisch in kleine Würfel schneiden. Den Tomatensaft, welcher beim Entkernen der Tomaten entsteht, mit allen Zutaten vermengen. Etwas durchziehen lassen, damit sich die Aromen besser verbinden können und dann auf geröstetem Weißbrot servieren.

TIPP: Natürlich können nach Lust und Laune viele andere Zutaten, wie z.B. Oliven, Sardellen, Melanzani, Mozzarella usw. mit den Tomaten vermergt werden.



CARPACCIO VOM SCHWERTFISCH *mit Zitronenthymian und Limonenöl*

4 – 6 Personen

ZUTATEN:

500 g Schwertfisch
2 EL Olivenöl
1 TL Limonenöl
1 TL Zitronensaft
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
Zitronenthymian
Zitronenzeste (Naturzitrone)

ZUBEREITUNG:

Schwertfisch (am besten vom Fischhändler küchenfertig vorbereiten) kalt abspülen und trocken tupfen. In Klarsichtfolie einwickeln und ca. 2 Stunden in den Gefrierschrank geben.

So lässt sich der Fisch ganz leicht mit der Aufschnittmaschine in dünne Scheiben schneiden.

Das Olivenöl, Limonenöl und Zitronensaft gut verrühren. Die kalten Teller mit dieser Ölmischung einstreichen, den fein geschnittenen Schwertfisch auflegen und wieder mit dem Öl beträufeln. Mit Zitronenthymianblättern und Zitronenzesten vollenden und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Sofort servieren.

Natürlich gibt es auch hier unzählige Spielarten sowohl mit Meeresfischen (Wolfsbarsch, Thunfisch, Seeteufel usw.) als auch mit Süßwasserfischen (Seeforelle, Reinanke, Saibling usw.) Das wichtigste Kriterium ist Frische!

TIPP: Verwenden Sie für roh gegessene Fischspeisen ausschließlich Wildfang-Fische von bester und frischester Qualität. Es gibt viele Spielarten, z.B. Carpaccio vom Wolfsbarsch mit Rucola und Steinpilzen mit Walnussöl. Kalte Vorspeisen auf kalten Tellern servieren – nur so bleibt ein Carpaccio wirklich erfrischend kühl. – Teller ca. 10 Minuten in das Gefrierfach stellen.



SARDE IN SAOR

6 Personen

ZUTATEN SARDE:

18 Stk. fangfrische Sardinen (ca. 600 g)
50 ml Olivenöl
1 EL Mehl
Prise Meersalz

ZUTATEN SAOR-MARINADE:

250 ml Wasser
100 ml Balsamico weiß
50 ml Olivenöl
2 Stk. Zwiebel weiß
4 Stk. Lorbeerblatt
1 EL Pinienkerne geröstet
1 TL Rosinen
1/2 TL Pfefferkörner schwarz
Prise Salz, Zucker nach Geschmack

ZUBEREITUNG:

Olivenöl in Pfanne erhitzen. Die in kleine Ringe geschnittenen Zwiebeln einlegen und ca. 5 Minuten dünsten. Keine Farbe annehmen lassen! Mit Balsamico und Wasser ablöschen und alle Zutaten beifügen. Noch weitere 10 Minuten köcheln lassen und dann kalt stellen.

Sardinen entgräten (oder vom Fischhändler küchenfertig vorbereiten lassen), gründlich abspülen und trocken tupfen. Sardinen salzen, mit Mehl bestäuben. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die vorbereiteten Sardinen einlegen. Von beiden Seiten ca. 1 Minute braten lassen. Die gebratenen Sardinen in die abgekühlte Zwiebelmarinade einlegen und am besten 1 Tag lang durchziehen lassen. Mit Weißbrot oder auf Polentascheibe servieren.

TIPP: Natürlich kann auf diese Weise auch eine Forelle oder Reinanke oder sogar Gemüse mariniert werden.



FRISCHE PASTA *mit Oliven, Kapern, Sardellen, Knoblauch und Pignoli*

6 Personen

ZUTATEN:

150 g entsteinte grüne und schwarze Oliven
20 g Kapern (in Salz eingelegt)
10 Stk. Sardellenfilets
2 Stk. Knoblauchzehen
250 ml Olivenöl
1 Stk. Peperoncini
Pfeffer aus der Mühle
1 EL Pignoli geröstet

Alle Zutaten fein hacken und mit Olivenöl vermengen. Nach Geschmack mit Pfeffer und etwas Zitronenschale (Naturzitrone) würzen.

PASTA:

500 g frische Pasta (oder fertige Pasta)
3 EL Parmesan

Pasta al dente kochen – und mit dem Oliven-Kapern Pesto gut vermengen. Die dampfende Pasta anrichten und mit Parmesan bestreuen. Sofort servieren.

TIPP: Auch hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt, wenn man noch andere Zutaten beifügen möchte, wie z.B. Rucola, Mozzarella, frische Sardellen etc.

Das Pesto kann man auch auf Vorrat machen, denn es hält in einem Glas mit Schraubverschluss ca. 2 Wochen im Kühlschrank!



FRISCHE PASTA - selbst gemacht!

6 Personen

ZUTATEN:

500 g Hartweizengrießmehl (Nudeldunst) oder Weizenmehl Type 00 oder 405 oder eine Mischung aus beiden
5 Stk. Eier
Prise Salz

ZUBEREITUNG:

Mehl mit den Eiern und Salz gut verkneten. Wenn die Masse zu weich ist, noch etwas Mehl zufügen. Ca. 5 Minuten kneten, bis der Teig geschmeidig ist. 30 Minuten ruhen lassen. Danach die Pasta mittels Nudelmaschine herstellen.

TIPP: Bei der Herstellung von frischer Pasta können Sie mit verschiedenen Mehlsorten experimentieren. Feines Weizenmehl Type 00 oder 405 oder Hartweizengrießmehl (Nudeldunst). Man kann auch eine Mischung von Weizenmehl und Dunst verwenden.

Das Beimengen von Nudeldunst bewirkt, dass die Pasta mehr „Biss“ bekommt.

FrISCHE Pasta kann man mit der Hand oder auch mit einer manuell betriebenen Maschine leicht herstellen.

ROSMARINKARTOFFELN

ZUTATEN:

1 kg mehliges Kartoffeln
4 EL Olivenöl
3 Stk. Rosmarinzweige
Prise Meersalz
Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG:

Kartoffeln schälen und in große Würfel schneiden (vierteln). Die Kartoffeln und den Rosmarin in einer großen Pfanne flach verteilen und mit dem Olivenöl beträufeln. Die Kartoffeln bei 200°C ca. 20–30 Minuten im Rohr knusprig braten.

Mit Meersalz und etwas Pfeffer aus der Mühle würzen und sofort servieren.

TIPP: Natürlich kann man am Ende des Bratvorganges auch noch Knoblauch oder Oliven zufügen.

Rosmarinkartoffeln schmecken mit einem guten Glas Wein auch ganz alleine sehr gut!

WILDER WOLFSBARSCH in der Salzkruste

4 Personen

ZUTATEN:

Wilder Wolfsbarsch à 700 – 800 g
2 kg grobes Meersalz
200 ml Wasser
1 Rosmarinzweig
1 EL bestes Olivenöl

ZUBEREITUNG:

Den wilden Wolfsbarsch ausnehmen, ganz sauber waschen und mit Küchenkrepp sorgfältig trocken tupfen. Den Fisch nicht schuppen. Meersalz mit dem Wasser vermengen... Den Rosmarinzweig in den Fischbauch geben. Anschließend den Fisch mit der Salzmasse rundum komplett bedecken und ca. 30 – 35 Minuten im gut vorgeheizten Backofen bei 200 °C garen. Die Salzkruste am besten direkt am Esstisch aufbrechen und den Wolfsbarsch mit einem Löffel heraus-schälen. Als Beilage eignet sich gedämpftes Gemüse der Saison.

TIPP: Man kann statt Wolfsbarsch auch Goldbrasse nehmen oder Süßwasserfische (Forelle, Lachsforelle, Saibling, Reinanke). Fische sollten aber mindestens 1/2 kg schwer sein. Garzeit richtet sich nach Gewicht – 1/2 kg ca. 20 – 25, 1 kg ca. 40 – 45 Minuten bei 200 Grad im vorgeheizten Rohr.

ZITRONENSORBETTO mit Erdbeeren und Ingwer

4 Personen

ZUTATEN:

10 Kugeln Zitroneneis
250 ml Prosecco
1 Spritzer Zitronensaft
2 cl Wodka
20 g Staubzucker
200 g Erdbeeren
10 g frischer Ingwer (oder kandierter Ingwer)
Erdbeermark
Pfeffer schwarz aus der Mühle

ZUBEREITUNG:

Prosecco, Zitroneneis, Wodka, Zitronensaft mit einem Schneebesen zu einer cremigen Masse verrühren. Bei Bedarf noch Prosecco nachgeben.

100 g Erdbeeren in kleine Würfeln schneiden, mit Spritzer Zitronensaft und Staubzucker und ganz fein geschnittenem frischem Ingwer oder kandiertem Ingwer und Pfeffer aus der Mühle anmachen.

Die restlichen 100 g Erdbeeren mit Erdbeermark zu einer Sauce mixen und mit den geschnittenen Erdbeeren und Ingwer vermengen.

Dieses Erdbeerragout in ein dekoratives Glas füllen (ca. 1/3) und mit dem Zitronensorbetti vollenden. Eventuell mit Zitronenmelisse und Minze garnieren.

TIPP: Auch mit anderen Früchten (wie z.B. mit Himbeeren, weißem Pfirsich, Wassermelone) mit oder ohne Ingwer ist dieses leichte sommerliche Dessert ein HIT!