

Christa Wonisch, Gemüsebauernhof Flucher-Plaschg, Straden

# Paradeiser, das beliebteste Gemüse des

Am Bauernhof Flucher-Plaschg wird eine Vielfalt angeboten, die sich nicht nur auf die unterschiedlichsten Gemüsearten und -sorten, frisch oder veredelt beschränkt. Die 4 Generationen der Großfamilie bieten für entspannende Urlaubstage Ferienwohnungen (auch barrierefrei) an, Yogaseminare können ebenso gebucht werden wie Rundgänge durch den Gemüsebauernhof. Wer regional und saisonal Gemüse beziehen will, wird am Hof oder an der Gemüsehaltestelle direkt an der Bundesstraße B66 sicher fündig. Alles in allem strahlt der Betrieb Wohlempfinden aus, wie es dem harmonischen Miteinander der Familie entspricht. [www.flucher-plaschg.at](http://www.flucher-plaschg.at)

Letztlich hat auch kulinarischer Genuss einen hohen Stellenwert, wie die nachfolgenden Rezepte, garniert mit Fotos von Eva-Maria Flucher, der Schwester der Gemüsebaumeisterin und Betriebsführerin Christa Wonisch deutlich zeigen.



## Gefüllte Ochsenherz-Paradeiser mit Ei

### Zutaten für 4 Personen:

4 mittelgroße Ochsenherzparadeiser	1 unbehandelte Zitrone
4 Eier	1 Knoblauchszehe
4 Teelöffel Rapsöl	1 Zweig Rosmarin
4 Zweige Thymian	Salz
	Pfeffer

### Zubereitung:

Backrohr auf 200 °C vorheizen und eine kleine ofenfeste Form zum Vorwärmen hineingeben.

Die Paradeiser waschen, den „Deckel“ abschneiden und das Innere der Paradeiser mit Löffel und Messer herausholen. Die Paradeiser umdrehen und auf einem Stück Küchenrolle abtropfen lassen.

Die Kräuter waschen und trocken schütteln, den Thymian und die Nadeln des Rosmarins fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zitrone waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und mit den Kräutern und dem Knoblauch vermischen. Alles salzen und pfeffern.

Die erwärmte ofenfeste Form einfetten. Die Ochsenherzen innen salzen und pfeffern, je 1 Teelöffel Öl und etwas von der Kräuter-Knoblauch-Mischung hineingeben.

Die Paradeiser in die Form geben und für 5 Minuten ins gut geheizte Rohr geben. Danach die ofenfeste Form wieder herausnehmen und für jede Paradeis 1 Ei aufschlagen und in die hohle Paradeis hineingleiten lassen. Paradeiser wieder ins Rohr geben und rund 15-20 Minuten backen.

## Speckparadeiser mit Couscous und Paradeisersalat



### Zutaten für 4 Portionen:

<b>Für die Speckparadeiser:</b>	<b>Für den Paradeisersalat mit Couscous:</b>
8 Cocktailparadeiser, dattelförmig	500 g gemischte, bunte Paradeiser
24 Scheiben Frühstücksspeck	280 g Couscous
Rapsöl	1 Handvoll Minze
	1 Zitrone
	2 EL Olivenöl
	Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Den Couscous nach Packungsanleitung garen.

Die gemischten, bunten Paradeiser waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Minze waschen, abtrocknen lassen. Die Blätter abzupfen und in kleine Teile zerreißen.

Den Saft einer Zitrone mit dem Olivenöl, den Minzeblätterstücken und Salz und Pfeffer vermischen und über die Paradeiser geben. Den fertig gegarten Couscous dazu reichen.

Für die Speckparadeiser die Cocktailparadeiser waschen und trockentupfen. Je 3 Scheiben Frühstücksspeck überlappend nebeneinanderlegen und je 1 Cocktailparadeis darin einwickeln und mit einem Zahnstocher fixieren. In einer Pfanne mit etwas Rapsöl anbraten und zum Paradeisersalat servieren.

# Landes



## Suppe vom Grünen Zebra

### Zutaten für 4 Personen:

1 kg reife Grüne-Zebra-Paradeiser	1 Knoblauchzehe
500 ml Gemüsefond	Rapsöl
100 ml Schlagobers	Weißer Balsamico
2 Schalotten	Salz
	Pfeffer

### Zubereitung:

Paradeiser waschen, schälen, Strünke entfernen und in kleine Stücke schneiden.

Schalotten und Knoblauch schälen, klein schneiden und in Rapsöl anschwitzen, die Paradeiser dazugeben und mitdämpfen. Gemüsefond zugießen und etwa 10 Minute aufkochen.

Mit dem Pürierstab mixen. Salzen, pfeffern und mit Essig abschmecken. Durch ein Sieb streichen und dann nochmals aufmixen. Das Obers einrühren und genießen.

## Salsa aus orangen Paradeisern

### Zutaten für 4 Portionen:

0,5 kg festfleischige orange Paradeiser	1 Chili-Schote
½ Zwiebel	½ Zehe Knoblauch
1 EL Salbei gehackt	Saft von ¼ Zitrone
	Salz und Pfeffer



### Zubereitung:

Die Paradeiser waschen, mit heißem Wasser übergießen, danach kalt abschrecken & schälen.

Nun den Strunk entfernen und die Paradeiser in kleine Würfel schneiden, den Zwiebel fein hacken & auch den Knoblauch fein hacken.

Den Salbei waschen, abtropfen lassen & fein hacken. Zum Schluss die Chili-Schote von den Kernen befreien & fein schneiden.

Alle bereits zerkleinerten Zutaten vermengen, mit Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken und gut vermengen.

### Buchvorstellung

Rudolf Rach

## Großes Glück mit kleiner Flamme Kochen ist Widerstand

Westend Verlag  
ISBN 978-3-86489-398-8  
130 Seiten, € 20,60



Rudolf Rach ist kein klassischer Koch, sondern Philosoph und Theaterwissenschaftler. Daraus resultiert, in Kombination mit seiner Leidenschaft, für Freunde und Familie zu kochen sowie dem Interesse an der Kochkunst verschiedener europäischer Regionen, ein ganz eigenartiger, sehr begeisternder Zugang zu Küche, Essen und Kochkultur. Wer erwartet, in dem Buch Rezepte mit Mengenangabe etc. zu finden, wird nicht fündig werden. Vielmehr setzt sich Rach mit der Kunst



Fotos © Max Ratjen

des Kochens auseinander. In der Einfachheit und Ursprünglichkeit der Nahrungsmittel beginnt das Erlebnis des Kochens, der unverfälschte Genuss und letztendlich auch das gesellschaftliche Ereignis des gemeinsamen Essens. Rudolf Rach bezeichnet Kochen als schöpferischen Akt, als künstlerische Tätigkeit. Es geht ihm weniger um komplizierte, aufwendige Herstellung von Speisen, sondern leidenschaftliche Auseinandersetzung damit. Rach versteht Kochen als Widerstand. Widerstand sowohl gegen die Nahrungsmittelindustrie mit ihrem Convenience-Food als auch gegen den Sterneköche-Zirkus. Rach hat nicht vergessen, wie es früher einmal geschmeckt hat, als das Obst aus dem Garten und das Huhn aus dem Stall kam. Er kocht für Familie und Freunde. Auf kleiner Flamme, das ist das Geheimnis.

In kurzen, manchmal sarkastischen, aber immer spannend formulierten Geschichten untermauert Rach sein Küchenweltbild, das für den Leser oft verwandt mit den Grundzügen der Slow-Food-Bewegung erscheint.

Ohne einen Anspruch auf Vollständigkeit zu stellen, gibt das Buch eine Vorstellung von der Kulturgeschichte des Kochens und fordert zu bewusster Hinwendung zu Einfachheit und Ursprünglichkeit unserer Nahrungsmittel auf.

Für Genussmenschen eine ideale Sommerlektüre (und darüber hinaus) mit hohem Unterhaltungswert und einer Fülle von Inspirationen!

