



**Hülsenfrüchte.** Früher als Einheitsbrei verkannt, heute in jedem Gourmet-Tempel präsent: die Linse. Das kleine Kraftpaket wurde dank der vegetarischen und veganen Bewegung aus der Arme-Leute-Schublade geholt und verzückt uns immer wieder dank ihrer kulinarischen Vielseitigkeit. Für Ja! Natürlich übernimmt die Familie Fuhrmann aus der Region Neusiedlersee die Aufzucht dieser kleinen, kostbaren Power-Perlen – Bio-Tellerlinsen werden hier angebaut, geerntet und schonend getrocknet, die Böden werden durch Fruchtfolge und Gründüngung kraftvoll gehalten und es werden keinerlei chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel eingesetzt. In ihnen steckt eine wahre Schatzkammer an Nährstoffen, wertvolles Eiweiß und Ballaststoffe, die eine Bereicherung für jeden Speiseplan sind. Doch gut Ding braucht Weile: Die Ja! Natürlich Tellerlinsen sollten zirka eine Stunde eingeweicht und für 45 Minuten lang gekocht werden.



**BIO TIPP** Linsensalat: Bio-Linsen nach Packungsanweisung einweichen und in Salzwasser kochen. 1 Pkg. Bio-Kirschtomaten waschen, vierteln. 2 Bio-Mini-Gurken schälen, entkernen, in 1 cm große Würfel schneiden. 1 Bio-Frühlingszwiebel waschen, putzen, klein hacken. Alles unter die Bio-Linsen heben, mit einer Marinade aus Bio-Olivenöl, Bio-Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Gibt's bei Merkur und ausgewählten Billa-Filialen!

**Lesen Sie nächste Woche:** Bio-Wildblumen Samen



www.janaturlich.at



**kinderLEICHT**  
FARBEN-KUCHEN

- ZUTATEN**  
¼ l Schlagobers  
4 Eier  
250 g glattes Mehl  
1 TL Backpulver  
200 g Zucker  
Prise Salz  
1 Packerl Vanillezucker  
Lebensmittelfarben (rot, blau)

- DU BRAUCHST:**  
2 GROSSE UND  
3 KLEINE SCHÜSSELN,  
MIXER, KUCHENFORM,  
1 STUNDE

- 1 Schläge die Eier auf, trenne sie in Klar und Dotter. Schläge die Eiklar zusammen mit einer Prise Salz, bis die Masse weiß ist. Füge Zucker und Vanillezucker hinzu, schlage weiter, bis fester Eischnee entstanden ist.
- 2 Schalte das Backrohr auf 180°C. Schläge das Obers steif. Rühre die Dotter behutsam unter. Hebe nach und nach abwechselnd Mehl (mit Backpulver vermischt) und Schnee unter.
- 3 Streiche eine Backform mit Butter aus. Entnimm der Masse ca. ¼ und streiche sie in die Form. Teile die restliche Masse auf drei Schüsseln auf. Färbe eine mit sechs Tropfen Farbe rot, die andere blau.
- 4 Streiche ein wenig Rot auf das Gelb in der Backform, darauf Blau. Mische Gelb und Blau zu Grün, Rot und Blau zu Lila. Streiche die Massen schichtweise in die Form, backe den Kuchen ca. 45 Minuten.

AB 8 JAHREN 🙌 HIER LASS DIR HELFEN!



Was sind Lebensmittelfarben?

**LILLI WEISS ES:** Lebensmittelfarben sind Farben, die aus essbaren Stoffen hergestellt sind. Für diesen Kuchen haben wir „Back- und Speisefarben“ von der Marke Dr. Oetker verwendet. Die gibt's in kleinen Tuben im Supermarkt.

ILLUSTRATION: BIRGITTA HEISKEL; FOTOS: KENWOOD, ANDREA FERDERICI/LOCALIKE ROMA, HEIDI STROBL

**schön & GUT** SPIRAL SCHNEIDER



Zoodles, Swoodles, Toodles, Coodles – wie sie auch immer genannt werden – Gemüsenudeln sind hip. Mit dem frühlingsgrünen „Spiralizer“ von Kenwood gelingt es auch sehr einfach und in Sekundenschnelle, Karotten, Zucchini, Rettich, Rote Rüben, Brokkolistiele, Äpfel, also einfach alles Gemüse und Obst mit fester Substanz, in lustige Streifenform zu schnitzen. Je nach Messereinsatz werden daraus dünne Linguine, etwas breitere Tagliatelle oder ganz breite Pappardelle. Die so entstandenen „Nudeln“ können dann je nach Gemüsesorte roh für Salate verwendet werden, kurz in Salzwasser überkocht und in Butter geschwenkt als eine Art Pasta oder in etwas Öl in einer Pfanne gebraten als Beilage. Macht Spaß!

Spiralizer FGP203WG von Kenwood, 69,99 €, [www.kenwoodaustria.at](http://www.kenwoodaustria.at)



**reiseTIPP**

ROM KULINARISCH

Wer wünscht sie sich nicht, die Geheimtipps von lokalen Insidern? Genau darauf haben sich Ursula Prügger und Monika Schwalm spezialisiert: Sie versorgen ihre Kunden mit Tipps und Infos über „ihre“ Stadt, unter anderem in Form von kulinarischen Packages. Von römischem Streetfood über die beste Pizza bis zur Spitzengastronomie, Cocktailbars, Rooftops, etc. Zusätzlich bieten sie geführte Food-Walks in verschiedenen Vierteln wie Trastevere oder Testaccio an. Und so einfach geht's: Reiseprofil online eintippen, ein individuelles Package erstellen lassen, nie wieder in eine römische Touristenfalle stolpern.

[www.lokalike-roma.com](http://www.lokalike-roma.com)



**wein** DER WOCHE

BLANC DEL TERRER 2016, VINYES DEL TERRER, Katalonien, Spanien

Wer bei Spanien nur an Rotwein denkt, liegt damit nicht ganz richtig. Immerhin sind die Grundweine für Cava und Sherry weiß, außerdem wird im Land selbst viel Weißwein zu Fisch und Meeresfrüchten getrunken. Kräftig, mineralisch und gut strukturiert erinnert diese Cuvée an die Weine der Thermenregion. Ein feiner Begleiter zu vielen kräftigen Gemüsespeisen, z.B. Spargel mit Sauce Hollandaise.

10 € bei **Vinothek & Weinbar Wino**, Poysdorf, [www.wino.at](http://www.wino.at), [www.terrerr.net](http://www.terrerr.net)

Lagerung bis: 2020  
Trinktemperatur: 8-10°C  
Alkoholgehalt: 13 % Vol