

10 EINZIGARTIGE REZEPTE von Veggie-Pionier Paul Ivić

# carpe diem

ZEIT FÜR EIN GUTES LEBEN



*Melone küsst Champignon,  
Spargel liebt Orange*

*Köstliche Kompositionen aus Obst und Gemüse*



DT

DOMINIC  
THIEM



Sebastian  
Vettel

V5

# BioBienenApfel

## GIVE BEES A CHANCE

DAS SUMMEN DARF NICHT VERSTUMMEN.  
JEDER KANN MITMACHEN UND GEMEINSAM  
KÖNNEN WIR WAS VERÄNDERN.

#BEEgood #BEEpart



Bestell dir jetzt deine  
BioBienenApfel-Box mit  
Insektenhotel und Bienen-  
wiesenwürfel unter  
[www.BioBienenApfel.at](http://www.BioBienenApfel.at)



„Kein Genuss ist vorübergehend;  
denn der Eindruck, den er zurücklässt,  
ist bleibend.“

*Johann Wolfgang von Goethe, deutscher Dichter (1749–1832)*

„Schneid einfach eine Banane rein“, sagt mein Vater. Ich bin fünfzehn Jahre alt, es ist mein erstes selbst gekochtes Curry, und – na ja – mit der Chili-Beigabe hab ich’s wohl ein wenig übertrieben. Jedenfalls führt dieses eintopfgewordene Höllenfeuer, das da vor mir blubbert, zu Tränen und Schweißausbrüchen. Zumutbar ist es nicht.

Aber die Banane wirkt. Sie mildert die Schärfe – und wie sie sich darüber hinaus ans Gemüse kuschelt, hebt mein Kochdesaster aus den Niederungen des Alltäglichen. Irgendetwas passiert da. Es ist groß. Es hat einen Beigeschmack von Abenteuer, von Wagemut und Entdeckerfreude. Mitten in einer kleinen Küche im zwanzigsten Wiener Gemeindebezirk lugt plötzlich die bunte, weite Welt beim Fenster herein.

Überraschende Kombinationen tun genau das: Sie erwischen unsere Erwartungen von schräg hinten, spielen über die Bande mit den Geschmacksknospen, zeigen uns unentdeckte Wege – und laden unsere Sinne ein, sie zu beschreiten.

Und sie machen neugierig auf mehr: Wenn die Banane im Gemüsecurry kuschelt – was kann dann erst der Champignon im Melonensalat? Was macht die Zwiebel mit der Heidelbeere? Turnt die Zwetschke der Karotte auf der Nase herum?

Wir haben einen gefragt, der die zeitgemäße vegetarische Küche bespielt wie kein anderer: Der preisgekrönte Koch Paul Ivić lässt für **carpe diem** Obst und Gemüse in kulinarischen Duetten tanzen. Dafür sagen wir erst einmal: Danke!

Und dann tanzen wir mit. Wir staunen, wir schmecken, wir begeben uns auf Entdeckungsreise ...

Nicole Kolisch,  
Chefredakteurin **carpe diem**



# Inhalt



## Vegetarisch kochen

- 10  
Gebratene Spitzpaprika  
mit Himbeeren,  
Apfel und Sellerie
- 12  
Romanasalat mit  
Quinoa und Erdbeeren
- 14  
Tacos mit Gurke  
und Pfirsich
- 16  
Tomatensalat  
mit Physalis
- 18  
Waldpilzragout  
mit Brombeeren
- 20  
Geschmorte Gelbe Bete  
mit Kirschen und Feta
- 22  
Melonensalat  
mit Champignons
- 24  
Spargel-Zitrus-Salat
- 26  
Kräuter-Couscous  
mit Zwetschke und Karotte
- 28  
Venere-Risotto mit  
Zwiebel und Heidelbeeren



- 6  
**Karotte kitzelt Holunder**  
Der Sommer kann kommen!  
Wir stimmen uns mit einem spritzigen  
Aperitif ein.

- 30  
**Zusammen sind wir gut**  
Obst trifft Gemüse, Gemüse flirtet  
mit Gewürz: So verkuppelst du  
deine Lieblingszutaten zu einem  
perfekten Geschmacksreigen.

- 34  
**Ode an das Radieschen**  
Wolfgang Wiesers Liebeserklärung an  
die Wonder Woman im Gemüsegarten.

## Standards

- 3 Editorial
- 8 Inspiration
- 34 Impressum

Cover-Foto: Mayer mit Hut

## Der Pionier

Die Rezepte dieser Ausgabe wurden liebevoll ersonnen und zubereitet von Paul Ivić, dem Chef der vegetarischen Restaurants Tian in Wien und München. Er ist der einzige Koch Österreichs, der sich mit rein vegetarischer Küche einen Michelin-Stern erkocht hat. Mehr Kreationen von Paul gibt es in seinem aktuellen Kochbuch; Kostproben für daheim hier: [tian-zuhause.com](http://tian-zuhause.com)





# DIE KLEINEN FREUDEN DES LEBENS



Pikant würzig, feurig scharf, oder doch lieber fruchtig?  
Die neuen AFRO SPICES bringen einen Hauch von Afrika in Ihre vegetarischen  
Köstlichkeiten. Jetzt einfach und bequem im Online-Shop bestellen.

Je € 8,90



#### AFRIKANISCHES PERLSALZ

Die einzigartige Form der  
Namib Salzperle ist eine  
wahre Rarität.



#### RED CURRY

Die beliebte scharfe  
Gewürzmischung  
vollendet das Aroma von  
Gemüse und Salaten.



#### PINEAPPLE CURRY

Der milde, fruchtige  
Geschmack mit dezenter  
Schärfe ist ein Muss für die  
Kreation von Curries.



#### HARISSA

Die feurige Chili-  
Mischung aus Mahgreb  
ist perfekt für alle, die es  
scharf lieben.



#### CHAKALAKA

Die pikant würzige  
Komposition verleiht  
Gerichten einen Hauch  
von Afrika.



#### ZAHTAR

Der frische Geschmack  
von Thymian und Sesam  
verleiht Gemüse ein ganz  
besonderes Aroma.



#### RAS EL HANOUT

Die nordafrikanische  
Kreation zaubert das  
Aroma aus 1001-er Nacht  
in vegetarische Speisen.



#### CAJUN

Die raffinierte Schärfe  
der Südstaaten in der  
afrikanischen Küche –  
perfekt für Eintöpfe.



#### DUKKAH

Durch die wunderbar  
erdig-nussige Note passt  
Dukkah angenehm mild  
zu vielen Gerichten.



#### BABA GHANOUSH

Unerlässlich für köstliche  
Dips und zur Kreation  
von einzigartigen Reis- und  
Gemüsegerichten.



#### BERBERE

Scharf und würzig verleiht  
die Gewürzmischung aus  
Äthiopien Gerichten eine  
exotische Note.



#### DEKUS

Die traditionell  
äthiopische Melange ist  
bekannt für ihr einzigartig  
nussiges Aroma.



Bequem online bestellen:

Mit dem Gutschein-Code „**SPICES**“ erhalten  
Sie auf Ihre Bestellung 5 Euro geschenkt.

➤ [www.afrospices.at](http://www.afrospices.at) ◀

# KAROTTE KITZELT HOLUNDER

Früher diente der Shrub dem Konservieren frischer Früchte, die, eingelegt in Essig und Zucker, sogar arabisches Wüstenklima wegsteckten. Heute hilft er uns, Durststrecken zu meistern. An Sommerabenden wird er deshalb zu unserem Lieblings-accessoire: Shrub-di-wupp, zaubert er Erfrischung ins Glas.

Übrigens: Man kann bei einem Shrub gut den Geschmack variieren und experimentieren, indem man z. B. den aromatisierten Essig mit anderem Gemüse oder Früchten ansetzt.

## Karotten-Holunder-Shrub

①

### ZUTATEN FÜR DEN HOLUNDERSIRUP

1 l Wasser  
1 kg Zucker  
10g Zitronensäure  
1 Bio-Zitrone  
20 Holunderblütendolden

### ZUBEREITUNG HOLUNDERSIRUP

Wasser und Zucker gemeinsam aufkochen, um Läuterzucker (Zuckersirup) herzustellen. Nach etwa 3–5 Minuten Kochzeit die Zitronensäure zufügen, den Läuterzucker abkühlen lassen.

Die Zitrone waschen, in Scheiben schneiden und in ein verschließbares Glas (2l Inhalt) geben.

Die Holunderblüten säubern (siehe Tipp), ins Glas dazugeben und mit dem Läuterzucker aufgießen.

Das Glas verschließen, im Kühlschrank oder im Keller kalt stellen und mindestens 1 Woche lang ziehen lassen.

Nach 1 Woche abseihen, kurz aufkochen lassen und wieder auf ca. 40 Grad abkühlen lassen.

*TIPP: Die Holunderblüten am besten ausschütteln und in ein Gefäß mit lauwarmem Wasser geben. So lassen sich Insekten oder leichter Schmutz einfach entfernen. Gegebenenfalls auch vorsichtig abspülen.*

②

ZUTATEN FÜR DEN  
KAROTTENESSIG  
250g Karotten  
3 Handvoll gerebelte  
Holunderblüten  
250ml Apfelessig

### ZUBEREITUNG KAROTTENESSIG

Die Karotten waschen, in kleine Stücke schneiden und mit den Holunderblüten in ein verschließbares Glas geben.

Mit dem Essig auffüllen, verschließen und 3 Wochen an einem dunklen, kühlen Ort ziehen lassen.

Anschließend abseihen.

③

### ZUBEREITUNG KAROTTEN-HOLUNDER-SHRUB

Den Karottenessig mit dem Holundersirup im Verhältnis 1:1 mischen und in sterilisierte Flaschen oder Einmachgläser abfüllen.

Anschließend kühl oder im Kühlschrank lagern.

Vor dem ersten Servieren mindestens 3 Wochen ziehen lassen, sonst ist der Essiggeschmack zu intensiv. (Wenn der Essig immer noch zu intensiv ist, gerne mehr Sirup verwenden.)

Beim Servieren den Karotten-Holunder-Shrub mit Soda aufgießen – und genießen!





# DARF ICH MICH VORSTELLEN?



## hallo, ich bin ...

- Nahrungsergänzung von höchster Qualität, zu 100 % in Österreich hergestellt
- aus besten, natürlichen Rohstoffen aus regionalem Anbau
- gentechnikfrei und fair produziert
- eines der umfassendsten Sortimente auf Basis der Traditionellen Europäischen Medizin (Klostermedizin)



## 100% NATUR UND SONST NICHTS

Seit 2013 nimmt *hallo, ich bin* das Beste aus der Natur und verarbeitet dies zu wertvollen Nahrungsergänzungsmitteln. Grundlage für die Entwicklung der Produkte sind die Erkenntnisse der Traditionellen Europäischen Medizin (Klostermedizin). Besonders wichtig ist dabei vor allem die Auswahl und die Herkunft der Rohstoffe.

### Die Natur als Heilquelle.

Die Natur hat in unserem Lebensraum Pflanzen wachsen lassen, die ein enormes Potenzial haben, unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Beobachtungen über Heilbehandlungen mit Pflanzen, die schon Ärzten der Antike bekannt waren, wurden im Mittelalter von Mönchen und Nonnen praktiziert und dokumentiert. So bildet die Phytologie (=Pflanzenkunde) auch die Grundlage der Klostermedizin.

Alle Produkte von *hallo, ich bin* finden Sie in Ihrer Apotheke und auf [halloichbin.at](http://halloichbin.at)

## Ihr 5€-Gutschein

Entdecken Sie jetzt die Produkte von **hallo, ich bin** in Ihrer Apotheke oder unter [halloichbin.at](http://halloichbin.at) und sparen Sie 5€ mit dem Gutscheincode **carpediem** beim Kauf eines *hallo, ich bin* Produktes. Einfach beim Kauf in der Apotheke nennen\* oder online im Webshop einlösen!

### Der heimische Alpenraum als Quelle für wertvollste Heilpflanzen.

Der Alpenraum ist weltweit jene Region mit der höchsten Dichte an unterschiedlichsten Heilpflanzen. *hallo, ich bin* widmet sich daher, neben Spezialitäten aus anderen Kulturkreisen, gezielt der heimischen Flora. Vom Anbau der Pflanzen, die in unserer Heimat gewachsen sind, über die Verarbeitung, die Herstellung der Kapseln, die Abfüllung, bis zu Logistik und Etikett bleibt die Wertschöpfung in Österreich.

### Höchste Qualität – unserer Gesundheit zuliebe.

In *hallo, ich bin* Produkten findet sich ausschließlich das Beste aus der Natur. Die Produkte werden mit Leidenschaft und langjähriger Erfahrung von ExpertInnen aus Wissenschaft und Praxis, basierend auf neuesten Erkenntnissen, entwickelt. Zahlreiche Qualitätssiegel und –zertifizierungen bestätigen die Qualität der Produkte.

Jetzt 5€ sparen!



\*Angebot gültig in teilnehmenden Apotheken und online bis 30.09.2021. Nicht mit anderen Rabatten kombinierbar. Keine Barabläse möglich. Eine Marke von Lifecare Essentials GmbH, 1010 Wien, +43 (1) 890 64 27. Rückerstattung für Apotheken: Rechnung inkl. Angabe des Gutscheincode an [bestellung@lifecare-essentials.com](mailto:bestellung@lifecare-essentials.com) oder postalisch an Lifecare Essentials GmbH, Helferstorferstr. 6/10, 1010 Wien senden.



## Aufkochen



**„Die Gaben der Natur  
und des Glücks  
sind nicht so selten  
wie die Kunst,  
sie zu genießen.“**

Luc de Clapiers, Marquis de Vauvenargues,  
französischer Philosoph und Schriftsteller  
(1715–1747)

# Gebratene Spitzpaprika mit Himbeeren, Apfel und Sellerie

## ZUTATEN\*

**3–4 Spitzpaprika**  
**125 ml Olivenöl**  
**2–4 Zweige Thymian**  
**Salz**  
**Pfeffer aus der Mühle**  
**1 Apfel**  
**100 g Staudensellerie**  
**5–6 schwarze Oliven**  
**250 ml Gemüfefond**  
**1 Tasse Himbeeren**  
**1–2 EL Pistazien**

## ZUBEREITUNG

Paprika der Länge nach einmal einschneiden und entkernen.

100 ml Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Spitzpaprika mit den Thymianzweigen auf allen Seiten gut bräunen. Die Paprika aus der Pfanne heben, auf einem Teller ablegen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Apfel in Spalten schneiden und mit 2 EL Olivenöl in der Pfanne auf beiden Seiten anbraten.

Den Staudensellerie in mundgerechte Stücke schneiden, mit den gebräunten Paprikastücken und den Oliven zu den Äpfeln geben.

Mit Gemüfefond aufgießen und die Flüssigkeit bis zur Hälfte reduzieren.

Himbeeren und Pistazien dazugeben und mit dem restlichen Olivenöl marinieren.

\*Die Mengenangaben sämtlicher Rezepte sind für 2–4 Personen berechnet – je nachdem, ob die Gerichte als Vor- oder Hauptspeise serviert werden.









# Romanasalat mit Quinoa und Erdbeeren

## ZUTATEN

**150g schwarze Quinoa**

**2EL Honig**

**4EL Kürbiskernöl**

**1EL Apfelessig**

**Meersalz**

**200g reife Erdbeeren**

**4 Romanasalatherzen**

**2EL Olivenöl**

## ZUBEREITUNG

Die Quinoa in einem feinmaschigen Sieb abspülen und in reichlich Salzwasser ca. 40 Minuten weich kochen.

Die Körner sollten leicht aufplatzen.

Abgießen und etwas auskühlen lassen.

Aus Honig, Kürbiskernöl, Apfelessig und Salz eine Vinaigrette anrühren.

Die Erdbeeren in Scheiben schneiden und mit der Vinaigrette marinieren.

Die Romanasalatherzen halbieren, mit Olivenöl beträufeln und 5 Minuten marinieren.

Eine Grillpfanne sehr heiß werden lassen. Die Salatherzen auf der Schnittseite kräftig anbraten. Aus der Pfanne heben und salzen.

Alles gemeinsam anrichten und etwas von der Vinaigrette auch außen herum verteilen.



# Tacos mit Gurke und Pfirsich

## FÜR DIE WEIZENTORTILLAS

### ZUTATEN

500 g Weizenmehl  
½ TL Backpulver  
10 g Salz  
1 EL Sesam  
60 g Butter  
120 ml lauwarme Milch  
120 ml lauwarmes Wasser

### ZUBEREITUNG

Die trockenen Zutaten vermengen und die Butter langsam einarbeiten, bis eine bröselige Konsistenz entsteht.

Die flüssigen Zutaten hinzugeben und 5 Minuten gut kneten.

Den Teig in Stücke teilen und daraus tischtennisballgroße Kugeln formen. Mindestens 1 Stunde ruhen lassen.

Die Teigkugeln mit einem Nudelholz oder einer Tortillapresse auf einer bemehlten Arbeitsfläche so dünn wie möglich ausrollen.

In einer sehr heißen Pfanne ohne Fett backen. Sobald die Tortillas Blasen werfen, umdrehen und fertig backen.

## FÜR DIE SALSA VERDE

### ZUTATEN

20 g Koriandergrün  
20 g Thai-Basilikum  
20 g Brunnenkresse  
20 g Kapuzinerkresse  
20 g Minze  
20 g Schnittlauch  
3 Knoblauchzehen  
2 Cayenne-Chilis  
(alternativ Jalapeños)  
Schale und Saft  
von 1 Bio-Limette  
Salz  
2 EL Olivenöl

### ZUBEREITUNG

Die Kräuter fein hacken und einen kleinen Teil zum Anrichten der Tacos beiseitestellen.

Knoblauch mit Schale und Chili ohne Fett rösten.

Wenn die Schalen schwarz sind, Knoblauch schälen und mit den Kräutern, den Chilischoten, Limettensaft und -schale, Salz und Olivenöl im Cutter mixen.

## FÜR DIE FÜLLE

### ZUTATEN

3 reife Pfirsiche  
1 Zweig Zitronenthymian  
Pfeffer  
Olivenöl  
1 rote Zwiebel  
1 Salatgurke  
Salz

### ZUBEREITUNG

Pfirsiche entkernen und in Scheiben schneiden. Bei mittlerer Hitze von beiden Seiten in einer Grillpfanne anbraten, bis man ein deutliches Röstmuster erkennt. Anschließend mit etwas Zitronenthymian, Pfeffer und Olivenöl in eine Schüssel geben.

Die rote Zwiebel in ca. 8 mm dicke Scheiben schneiden und anbraten.

Die Gurke in Würfel schneiden und mit Salz und Olivenöl marinieren.

Die Fülle mit den übriggelassenen Kräutern in die Tortilla schichten und mit der Salsa beträufeln.











# Tomatensalat mit Physalis

## ZUTATEN

**700g vollreife Kirschtomaten**  
**2–3 EL Olivenöl**  
**evtl. 1 EL Butter**  
**1 EL Zucker**  
**1 EL Sojasauce**  
**1 EL Balsamico**  
**Salz**  
**je 3 Zweige Thymian,**  
**Rosmarin und Majoran**  
**4 Knoblauchzehen**  
**¼ Laib Sauerteigbrot**  
**Pfeffer**  
**16 Stk. Physalis**  
**Basilikumblätter**

## ZUBEREITUNG

Die Tomaten waschen und mit 2 EL Olivenöl, Butter, Zucker, Sojasauce, Balsamico, Salz, den Thymian-/Majoran-/Rosmarin-zweigen und den Knoblauchzehen mit Schale in einen flachen Topf oder Bräter geben. Im Ofen bei 150 Grad 5–10 Minuten schmoren, sodass sich die Schalen der Tomaten lösen. Die Tomaten sollen weich sein, aber auch ohne Schale noch halten.

Das Sauerteigbrot in kleine Stücke reißen, mit etwas Olivenöl beträufeln und ebenfalls für 10 Minuten im Ofen knusprig backen.

Sobald die Tomaten fertig sind, etwas auskühlen lassen, den Knoblauch aus dem entstandenen Sud nehmen und aus der Schale drücken. Die Schale wegwerfen und den Knoblauch zu einer feinen Paste hacken.

Die Tomaten nun schälen. Den Tomatensud durch ein Sieb gießen und den gehackten Knoblauch hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

Die Tomaten und die Physalis leicht mit dem Sud marinieren.

Zum Anrichten die Tomaten und die Physalis auf den Teller legen. Die Brotchips auf den Tomaten verteilen, mit Basilikumblättern garnieren.

Rundherum noch etwas von dem Garsud mit dem Knoblauch geben.



# Waldpilzragout mit Brombeeren

## ZUTATEN

**500 g Pilze, bevorzugt gemischt (aus dem Wald oder Zuchtpilze)**  
**1 Knoblauchzehe**  
**2 Schalotten**  
**½ Knollensellerie**  
**2 EL Olivenöl**  
**Salz**  
**500 ml Pilzfond aus den Resten der Pilze (750 ml Wasser und 250 g Pilze mit Salz aufkochen, auf 500 ml reduzieren)**  
**2 EL Sojasauce**  
**Petersilblätter von 2–3 Stielen**  
**Saft und Schale von 1 Bio-Zitrone**  
**1 EL Butter**  
**1 Stange Staudensellerie**  
**100 g reife Brombeeren**

## ZUBEREITUNG

Die Pilze reinigen und in gefällige Stücke schneiden. Knoblauch und Schalotten schälen und fein würfeln. Den Knollensellerie in ca. ½ cm große Würfel schneiden.

Das Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen und die Pilze darin anbraten. Sofort salzen. Nach 3 Minuten Schalotten und Knoblauch hinzugeben und 1 Minute mit anschwitzen. Nun die Selleriewürfel hinzufügen.

Nach einer Minute mit dem Pilzfond und der Sojasauce aufgießen und 15 Minuten köcheln lassen, bis ein Großteil der Flüssigkeit verdampft ist.

Die Petersilie fein schneiden und dazugeben. Mit Zitronensaft und -schale abschmecken. 1 EL Butter zur Bindung einrühren.

Zum Anrichten die Selleriestange in feine Streifen schneiden, für 10 Sekunden blanchieren und kalt abschrecken. Mit den Brombeeren auf dem Ragout drapieren.

Dazu passen Serviettenknödel.











# Geschmorte Gelbe Bete mit Kirschen und Feta

## FÜR DEN KAFFIRLIMETTEN-SUD

### ZUTATEN

250 ml Gemüsefond  
3 Kaffirlimettenblätter\*  
Saft und Abrieb  
von 2 Bio-Limetten  
Salz  
Zucker

### ZUBEREITUNG

Gemüsefond und die Kaffirlimettenblätter aufkochen und bei mittlerer Hitze die Flüssigkeit auf ca. 200 ml reduzieren.

Die Blätter herausnehmen und den Sud mit Limettensaft, Limettenabrieb, Salz und Zucker abschmecken.

## FÜR DIE GELBE BETE

### ZUTATEN

4 Stk. Gelbe Beten  
200 ml Kaffirlimettensud  
25 g kalte Butter

### ZUBEREITUNG

Die Gelben Beten im Ofen bei 160 Grad 45 Minuten garen, bis sie bissfest sind. Etwas auskühlen lassen und schälen.

Die geschälten Beten in Spalten schneiden und mit dem Kaffirlimettensud noch 5 Minuten bei mittlerer Hitze weiterköcheln, bis die Flüssigkeit auf 125 ml reduziert ist.

Die kalte Butter in den noch heißen Sud einrühren, damit eine schöne Bindung entsteht.

## FÜR DIE KIRSCHEN

### ZUTATEN

200 ml Portwein, rot  
100 ml Rotwein  
1 Sternanis  
1 Kaffirlimettenblatt  
200 g Kirschen  
150 g Feta

### ZUBEREITUNG

Port- und Rotwein mit dem Sternanis und dem Kaffirlimettenblatt gemeinsam einkochen, bis nur noch ein Drittel der Flüssigkeit vorhanden ist. Die Gewürze herausnehmen.

Die Kirschen waschen, halbieren und entkernen. Die Kirschen in die Weinreduktion geben und langsam aufkochen.

Zum Anrichten die Gelben Beten auf Tellern verteilen und die Kirschen sowie den Feta in groben Stücken darauf drapieren.

\*Kaffirlimettenblätter sind ein in Thailand sehr beliebtes Gewürz.

Bei uns bekommst du sie (meist getrocknet) in Asia-Shops oder Gewürzläden.



# Melonensalat mit Champignons

## ZUTATEN

½ Wassermelone  
150g kleine Champignons  
2 Frühlingszwiebeln

## FÜR DIE MARINADE

30g Zitronenverbene  
Saft und Abrieb  
von 1 Bio-Limette  
5 EL Sojasauce  
1 EL Zucker  
Salz  
3 EL Sesamöl  
1 EL Sesam

## ZUBEREITUNG

Die Wassermelone schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Die Champignons putzen, vierteln oder sechsteln. Die Frühlingszwiebeln schräg in feine Ringe schneiden.

Für die Marinade die Blätter der Zitronenverbene abzupfen, einige zum Dekorieren beiseitelegen, den Rest fein schneiden. Verbene, Limettenschale und -saft, Sojasauce, Zucker und 1 Prise Salz in einer Schüssel verrühren. Sobald Salz und Zucker aufgelöst sind, das Sesamöl einrühren.

Champignonstücke und Wassermelonenwürfel zur Marinade geben, vermengen und kurz ziehen lassen.

Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er zu duften beginnt.

Salat auf Teller verteilen, mit Frühlingszwiebelringen und Verbeneblättchen garnieren. Mit Sesam bestreut servieren.









# Spargel-Zitrus-Salat

## FÜR DAS VANILLE-DRESSING

### ZUTATEN

100 ml Saft von  
frischen Orangen  
100 ml Saft von  
Grapefruits  
25 ml Chardonnay-Essig  
Mark von ½ Vanilleschote  
1 TL Salz  
1 EL Honig  
125 ml Olivenöl

### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten außer dem Olivenöl  
miteinander vermengen.

Das Olivenöl langsam einrühren,  
sodass eine schöne Bindung entsteht.

## FÜR DEN SALAT

### ZUTATEN

250 g weißer Spargel  
250 g grüner Spargel  
5 EL Olivenöl  
Salz  
125 ml Gemüsefond  
1 Grapefruit, filetiert  
2 Blutorange, filetiert  
2 Orangen, filetiert  
Frühlingskräuter

### ZUBEREITUNG

Den weißen Spargel schälen.  
Vom grünen wie auch vom weißen  
Spargel die holzigen Enden entfernen.  
Jeweils 2 Stangen in dünne Stifte  
schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne leicht er-  
hitzen. Den restlichen Spargel mit  
Salz würzen und bei mittlerer Hitze  
unter ständigem Schwenken der  
Pfanne gemeinsam mit dem Gemüse-  
fond bissfest garen.

Den gegarten Spargel noch warm  
mit dem Vanilledressing, den Filets  
der Zitrusfrüchte und frischen Kräu-  
tern marinieren und gemeinsam mit  
den zur Seite gelegten Spargelstiften  
anrichten.



# Kräuter-Couscous mit Zwetschke und Karotte

## FÜR DIE KAROTTEN

### ZUTATEN

450 g Babykarotten  
(alternativ Karotten)

6–8 EL Sesamöl

1 Stk. rote Zwiebel

20 g Ingwer

je 1 TL Sternanis, Pimentkörner,  
Fenchelsamen, Ras el Hanout,  
Honig, Pfefferkörner

Salz

150 ml Karottensaft

### ZUBEREITUNG

Gewaschene Babykarotten (oder in 5 cm lange Stifte geschnittene Karotten) in 4 EL Sesamöl anbraten. Sobald die Karotten eine schöne Röstfarbe haben, aus der Pfanne nehmen.

Rote Zwiebel und Ingwer schälen.

Zwiebel in feine Streifen und Ingwer in ½ cm kleine Würfel schneiden.

Beides in der Pfanne mit 2–4 EL Sesamöl bei mittlerer Hitze anschwitzen.

Nach ca. 3–4 Minuten die Gewürze hinzufügen und kurz durchmengen.

Mit dem Karottensaft angießen und aufkochen.

Nach 5 Minuten leichtem Köcheln Karotten hinzufügen und bissfest garen. Abseihen, Saft und Karotten aufheben.

## FÜR DIE ZWETSCHGEN

### ZUTATEN

125 g Zwetschken

2 TL Zucker

Saft und Zeste von

1 Bio-Limette

### ZUBEREITUNG

Zwetschken entkernen und in Spalten schneiden.

Zucker bei mittlerer Hitze langsam zu einem Karamell zergehen lassen.

Die Zwetschken zum Karamell geben und mit dem Limettensaft aufgießen. Vom Herd nehmen und die Zesten hinzugeben.

## FÜR DEN COUSCOUS

### ZUTATEN

500 ml heißer Gemüsesfond

500 ml Karottensud

200 g Couscous

Salz

½ Bund Koriander

½ Bund Kerbel

125 g Baby-Blattspinat

### ZUBEREITUNG

Den Gemüsesfond mit dem Karottensud vermengen und aufkochen.

Couscous in ein Sieb geben und in eine Schüssel legen. Mit dem Fond übergießen, salzen und 3–5 Minuten lang in der Flüssigkeit quellen lassen. Der Fond sollte ganz vom Couscous aufgenommen werden.

Kräutermix grob schneiden und mit dem Blattspinat in den warmen Couscous einarbeiten. Nach Belieben salzen.

Zum Anrichten den Couscous auf Teller geben, Karotten und Zwetschken darauf drapieren.







# Venere-Risotto mit Zwiebel und Heidelbeeren

## FÜR DAS RISOTTO

### ZUTATEN

1½–2l Gemüsefond  
2 EL Olivenöl  
60 g Schalotten, gewürfelt  
250 g Venere-Reis\*  
45 g Butter  
80–100 g Parmesan,  
frisch gerieben  
Meersalz

**GARZEIT** ca. 40 Minuten

### ZUBEREITUNG

Den Gemüsefond zum Sieden bringen und leicht am Sieden halten.

Das Olivenöl in einem Topf mit schwerem Boden erhitzen und darin die fein geschnittenen Schalottenwürfel bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten.

Den Reis und etwas Fond hinzufügen, unter ständigem Rühren kochen. Sobald der Reis den Fond aufgesogen hat, wieder etwas Fond hinzufügen.

Nach und nach diese Schritte wiederholen, bis der Reis cremig-weich, jedoch nicht zerkoht ist.

Mit Butter und Parmesan vollenden und mit Meersalz abschmecken.

## FÜR ZWIEBEL UND HEIDELBEEREN

### ZUTATEN

2 Zwiebeln  
4 EL Olivenöl  
Salz  
200 g Heidelbeeren  
2 cl Batida de Coco  
5 g Butter  
50 g Haselnüsse

### ZUBEREITUNG

Die Zwiebeln schälen und 1½ cm dicke Scheiben schneiden. Den Ofen auf 160 Grad vorheizen.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln langsam anbraten. Leicht salzen. Sobald die Zwiebeln schön braun sind, wenden und von der anderen Seite ebenfalls anbraten.

Die Zwiebeln aus der Pfanne nehmen und 10 Minuten im Ofen schmoren.

In derselben Pfanne wieder 2 EL Olivenöl erhitzen, die Heidelbeeren ganz kurz anbraten und mit Batida de Coco ablöschen. Vom Herd nehmen und die Butter einrühren.

Alles gemeinsam anrichten, mit grob gehackten Haselnüssen bestreuen.

\* schwarzer Reis aus Italien, im Supermarkt erhältlich



# Zusammen sind wir gut

„Abenteuerlustiger Apfel sucht kühne Karotte  
für minziges Miteinander.“ – Wir spielen den Aroma-Amor  
und verkuppeln Obst, Gemüse und Gewürze  
in einem Sommerfest der Sinne.

TEXT Gundi Bittermann ILLUSTRATIONEN Olga Kawa  
FACHLICHE BERATUNG Paul Ivić, Peter Lehner



Am Anfang ist der Apfel. Es kann auch eine Birne sein oder eine Marille, egal. Jedenfalls nehmen wir so eine Frucht, von der Sonne geküsst, vollreif, saftig, süß. Wir beißen hinein, schließen die Augen und machen erst einmal – nichts. Nur schmecken. Gut, oder?

Okay. Jetzt gesellt sich eine Erbse dazu, gern auch zwei oder drei. Einfach rein damit in den Mund, direkt zu dem süßen Obst.

Spannend, wie sich der intensive Fruchtgeschmack mit der frischen Süße der Erbsen verbindet. Ungewohnt vielleicht, aber wirklich nicht schlecht.

Apropos Frische: Noch ein Minzblatt, und das Aroma-Abenteuer nimmt seinen Lauf...

Willkommen beim Geschmackstraining für Anfänger!

Aber woher kann man wissen, was zusammenpasst?

Die Antwort von Sternekoche Paul Ivić ist nur auf den ersten Blick deprimierend. Sie lautet: „Man weiß es nicht – man findet es heraus.“

Und damit beim Experimentieren mit den unterschiedlichsten Aromen möglichst viel paradiesisch Gutes auf den Teller kommt, hat er für uns einen kleinen Geschmackskompass entwickelt: einfach in den Tabellen auf den folgenden drei Seiten gustieren, auswählen und loskombinieren.

# OBST ♥ GEMÜSE

## APFEL



Brokkoli  
Erbse  
Fenchel  
Gurke  
Karfiol  
Karotte  
Kartoffel<sup>1</sup>  
Kohlrabi  
Paprika  
Radieschen  
Rote Rübe  
Sellerie  
Zwiebel<sup>2</sup>

## BIRNE



Erbse  
Fenchel  
Gurke  
Karfiol  
Karotte  
Kohlrabi  
Radieschen  
Rote Rübe  
Sellerie

## BROMBEERE



Brokkoli  
Fenchel  
Karfiol  
Melanzani  
Paprika  
Pilze  
Radieschen  
Rote Rübe  
Sellerie  
Tomate  
Zwiebel<sup>2</sup>

## ERDBEERE



Erbse<sup>3</sup>  
Fenchel<sup>3</sup>  
Gurke<sup>3</sup>  
Karfiol<sup>3</sup>  
Kohlrabi<sup>3</sup>  
Paprika  
Rote Rübe  
Tomate  
Zwiebel<sup>2</sup>

## HEIDELBEERE



Erbse  
Fenchel  
Gurke  
Melanzani  
Paprika  
Pilze  
Rote Rübe  
Zwiebel<sup>2</sup>

## HIMBEERE



Fenchel  
Gurke  
Kartoffel  
Kohlrabi  
Melanzani  
Paprika  
Rote Rübe  
Tomate  
Zwiebel<sup>2</sup>

**Fußnoten:** <sup>1</sup> als Rösti verarbeitet; <sup>2</sup> verkocht, geschmort, im Salat verarbeitet; <sup>3</sup> grüne, unreife Erdbeeren

## MARILLE



Erbse  
Fenchel  
Karotte  
Kohlrabi  
Paprika  
Pilze  
Tomate  
Zwiebel<sup>2</sup>

## PFIRSICH



Erbse  
Fenchel  
Gurke  
Karotte  
Kohlrabi  
Paprika  
Pilze  
Tomate  
Zwiebel<sup>2</sup>

## RIBISEL



Erbse  
Fenchel  
Gurke  
Karotte  
Kohlrabi  
Melanzani  
Paprika  
Pilze  
Rote Rübe  
Tomate  
Zwiebel<sup>2</sup>

## WASSERMELONE



Erbse  
Fenchel  
Gurke  
Kohlrabi  
Paprika  
Pilze  
Radieschen  
Tomate

## WEINTRAUBE



Fenchel  
Kohlrabi  
Melanzani  
Paprika  
Radieschen  
Rote Rübe  
Tomate

## ZITRONE



Brokkoli  
Erbse  
Fenchel  
Gurke  
Karfiol  
Karotte  
Kohlrabi  
Paprika  
Pilze  
Radieschen  
Rote Rübe  
Sellerie

## UND SO FUNKTIONIERT'S:

Für dein Kochabenteuer kannst du die passenden Zutaten aus unseren Tabellen zusammenstellen. Zuerst such eine Frucht aus, die du verarbeiten möchtest, und wähle aus der darunter stehenden Liste das Gemüse aus, das dir dazu schmecken könnte – also z. B. Apfel und Paprika. Auf der nächsten Seite kannst du dich inspirieren lassen, wie du deine Kombination mit Kräutern und Gewürzen verfeinerst. Zu Apfel und Paprika passt etwa Thymian recht gut. Viel Spaß beim Kosten!



# OBST ♥ GEWÜRZE

## APFEL



Anis  
Basilikum  
Dille  
Ingwer  
Koriandergrün  
Koriandersamen  
Kreuzkümmel  
Minze  
Muskat  
Nelke  
Pfeffer  
Rosmarin  
Salbei  
Thymian  
Vanille  
Zimt

## BIRNE



Anis  
Basilikum  
Dille  
Ingwer  
Koriandergrün  
Koriandersamen  
Minze  
Muskat  
Nelke  
Pfeffer  
Rosmarin  
Salbei  
Thymian  
Vanille  
Zimt

## BROMBEERE



Anis  
Basilikum  
Ingwer  
Kaffee  
Minze  
Nelke  
Pfeffer  
Rosmarin  
Thymian  
Vanille  
Zimt

## ERDBEERE



Anis  
Basilikum  
Ingwer  
Koriandergrün  
Kümmel  
Minze  
Muskat  
Nelke  
Pfeffer  
Rosmarin  
Salbei  
Thymian  
Vanille

## HEIDELBEERE



Anis  
Basilikum  
Kaffee  
Minze  
Muskat  
Nelke  
Pfeffer  
Rosmarin  
Thymian  
Vanille

## HIMBEERE



Basilikum  
Dille  
Ingwer  
Koriandergrün  
Minze  
Muskat  
Nelke  
Thymian  
Vanille

## MARILLE



Basilikum  
Ingwer  
Kaffee  
Koriandergrün  
Koriandersamen  
Kreuzkümmel  
Kümmel  
Minze  
Muskat  
Nelke  
Pfeffer  
Rosmarin  
Thymian  
Vanille  
Zimt

## PFIRSICH



Basilikum  
Ingwer  
Kaffee  
Koriandergrün  
Koriandersamen  
Kreuzkümmel  
Kümmel  
Minze  
Muskat  
Nelke  
Pfeffer  
Rosmarin  
Thymian  
Vanille  
Zimt

## RIBISEL



Anis  
Ingwer  
Minze  
Muskat  
Nelke  
Vanille

## WASSERMELONE



Anis  
Basilikum  
Ingwer  
Koriandergrün  
Koriandersamen  
Kreuzkümmel  
Kümmel  
Minze  
Muskat  
Nelke  
Pfeffer  
Rosmarin  
Salbei  
Thymian

## WEINTRAUBE



Anis  
Basilikum  
Ingwer  
Minze  
Muskat  
Nelke  
Rosmarin  
Thymian  
Vanille

## ZITRONE



Anis  
Basilikum  
Dille  
Ingwer  
Koriandergrün  
Koriandersamen  
Kreuzkümmel  
Kümmel  
Minze  
Rosmarin  
Thymian  
Vanille

# GEMÜSE ♥ GEWÜRZE

BROKKOLI	ERBSE	FENCHEL	GURKE	KARFIOL	KAROTTE	KARTOFFEL	KOHLRABI
							
Koriandergrün Minze Muskat Pfeffer Thymian	Anis Basilikum Ingwer Koriandergrün Minze Pfeffer Rosmarin Salbei Thymian Vanille	Anis Basilikum Dille Ingwer Koriandergrün Koriandersamen Minze Pfeffer Rosmarin Thymian Vanille	Anis Basilikum Dille Ingwer Koriandergrün Koriandersamen Kreuzkümmel Minze	Dille Kaffee Koriandergrün	Anis Ingwer Kaffee Koriandergrün Koriandersamen Kreuzkümmel Kümmel Muskat Nelke Pfeffer Rosmarin Salbei Thymian Vanille	Dille Kümmel Muskat Pfeffer Rosmarin Salbei Thymian	Anis Basilikum Dille Koriandergrün Minze
MELANZANI	PAPRIKA	PILZE	RADIESCHEN	ROTE RÜBE	SELLERIE	TOMATE	ZWIEBEL
							
Basilikum Kaffee Koriandersamen Kreuzkümmel Minze Muskat Pfeffer Rosmarin Salbei Thymian Zimt	Anis Ingwer Koriandergrün Koriandersamen Kümmel Minze Muskat Nelke Pfeffer Rosmarin Salbei Thymian Vanille Zimt	Kaffee Pfeffer Rosmarin Salbei Thymian	Anis Basilikum Koriandergrün Minze Vanille	Anis Basilikum Dille Ingwer Kaffee Koriandersamen Kreuzkümmel Kümmel Muskat Nelke Pfeffer Rosmarin Thymian Vanille Zimt	Kaffee Muskat Pfeffer Rosmarin Salbei Thymian Vanille Zimt	Anis Basilikum Ingwer Koriandergrün Koriandersamen Kreuzkümmel Kümmel Muskat Minze Pfeffer Rosmarin Thymian Vanille Zimt	Kaffee Koriandergrün Koriandersamen Kreuzkümmel Kümmel Muskat Nelke Pfeffer Rosmarin Salbei Thymian Vanille



# ODE AN DAS Radieschen



## Unsere Liebeserklärung an die kleinen Freuden des Lebens.

„Wäre das Radieschen  
nicht ein Gemüse,  
sondern eine Comicfigur,  
wäre es zweifellos  
Wonder Woman.“

Wolfgang Wieser ist Journalist,  
überzeugter Radieschen-  
Vernascher und Verehrer  
von Gemüse in größtmöglicher  
Naturbelassenheit.

Wer sich anschickt, das Radieschen zu preisen, stellt schnell fest, dass sich seine eigentlich ahnungslose Liebe auf allereinfachste Art – also faktisch – begründen ließe.

Fakt 1: Wäre das Radieschen nicht ein Gemüse, sondern eine Comicfigur, wäre es zweifellos Wonder Woman, ausgestattet mit staunenswerten Kräften und einer unvergleichlichen Wirkmächtigkeit. Es hat praktisch keine Kalorien, schützt vor bestimmten Krebsarten, kann bei Diabetes helfen, unterstützt das Immunsystem, tötet Bakterien und Pilze, mildert den Blutdruck und entgiftet die Leber.

Fakt 2: So vielfältig wie seine Wirkung ist auch seine Gestalt. Es gibt Radieschen in dünn und dick, in kurz oder lang, in Weiß, Pink und Rot. Und seine Sorten tragen Namen und Bezeichnungen, die auch in Märchen gefielen: Da wären Isabell und Albena, Goldball

und Viola oder der milde und butterweiche Riese von Aspern.

Fakt 3: Das Radieschen lässt sich ausgezeichnet kombinieren. Es macht sich auf Butterbroten mit einem Hauch von Salz ebenso fein wie in Salaten oder als Carpaccio in Kombination mit Granatapfelkernen.

Die wahre Liebe aber – und das wissen wir längst – braucht keine Fakten. Die wahre Liebe ist ahnungslos. Sie sprießt unvergessen im elterlichen Garten. Zwischen Erbsen und Kohlrabi. Der Bub, der auf schmalen Wegen die Beete entlanghuscht, macht sich darüber keine Gedanken. Dass das Gemüse ist – na und? Er nascht gerne davon. Weil es schmeckt. Und es schmeckt am besten ganz frisch: die Erde schnell, schnell abgewischt und herzhaft zugebissen. Es knirscht ein bisschen. Aber großer Liebe hat das noch nie geschadet.

### Impressum

**Chefredaktion**  
Nicole Kolisch, Gundi Bittermann

**Art Direction**  
Flora Seidl-Kietreiber  
Sophie Weidinger

**Chefin vom Dienst**  
Eva Mühlbauer

**Fotoredaktion**  
Pinar Dagdevir

**Redaktionelle Mitarbeit**  
Wolfgang Wieser

**Fotografie**  
Mayer mit Hut

**Illustrationen**  
Olga Kawa, Julia Zott

**Executive Creative Director**  
Markus Kietreiber

**Managing Director**  
Stefan Ebner

### Publishing Management

Barbara Kaiser (Ltg.), Judith Strasser

**Head of Media Sales & Partnerships**  
Lukas Scharmbacher

**Head of Co-Publishing**  
Susanne Degn-Pflegler

**Herstellung**  
Veronika Felder

**Produktion**  
Martin Brandhofer, Markus Neubauer

**Lektorat**  
Hans Fleißner (Ltg.), Billy Kirnbauer-Walek

**Lithografie**  
Clemens Ragotzky (Ltg.)

**Herausgeber & Geschäftsführer**  
Andreas Kornhofer

**Offenlegung**  
Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz:  
Informationen zum Medieninhaber  
sind ständig und unmittelbar unter  
folgender Webadresse auffindbar:  
carpediem.life/impressum

### Druck

Druck Ferdinand Berger & Söhne Ges.m.b.H.,  
A-3580 Horn

**Vertrieb Österreich**  
Presse Großvertrieb Austria Trunk GmbH,  
pvaustria.at

**Redaktionsanschrift**  
Heinrich-Collin-Straße 1/1, A-1140 Wien,  
Tel.: +43/1/90 221-0, Fax-DW: 27930

**E-Mail:** redaktion@carpediem.life

### Medieninhaber, Eigentümer & Verleger

Red Bull Media House GmbH,  
Oberst-Lepperdinger-Straße 11-15,  
A-5071 Wals bei Salzburg, FN 297115i,  
Landesgericht Salzburg, ATU63611700

**Geschäftsführer**  
Dkfm. Dietrich Mateschitz,  
Dietmar Otti, Christopher Reindl,  
Marcus Weber

Ein Produkt aus dem



## Ernährung

Gesund genießen.

## Bewegung

Den Körper spüren.

## Erholung

Durchatmen, loslassen.

## Bewusstsein

Dir selbst vertrauen.

# carpe diem

ZEIT FÜR EIN GUTES LEBEN



## Podcast

Zeit zum Zuhören



## Magazin

6× im Jahr



## Online

Zeit für Inspiration

[carpediem.life](https://carpediem.life)



# 10 EINZIGARTIGE REZEPTE von Veggie-Pionier Paul Ivić

#THECRAFTOFSAFT  
shot @rauchjuicebar  
Neubaugasse, Wien



**FÜR DEIN  
KRAFT-  
WERK**



**Mit vielen Vitaminen  
für deinen Energie-  
stoffwechsel**

Die Vitamine C, B6, B12, Niacin, Pantothensäure und Biotin tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Empfohlene Verzehrseinheit: ein Glas (200 ml) pro Tag. Ganz allgemein empfehlen wir eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.