

**MANFRED BUCHINGER / JOHANNES GUTMANN**

# So schmeckt die Freude

Kochen und Genießen mit  
Kräutern, Blüten & Gewürzen

FOTOS VON MIGUEL DIETERICH

**RESIDENZ VERLAG**

# Inhalt

|               |   |
|---------------|---|
| Vorwort ..... | 7 |
|---------------|---|

|   |   |
|---|---|
| <i>Manfred Buchinger und Johannes Gutmann</i><br><i>Ein Wirtshausgespräch</i> ..... | 8 |
|---|---|

## *Lasst die Freude wachsen*

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Die Freude am Würzen .....           | 22 |
| Teebegleitung: doppelte Freude ..... | 33 |
| Kräuter und Gewürze im Porträt ..... | 38 |

## *So schmeckt die Freude*

|   |     |
|---|-----|
| Salate & Suppen .....                     | 65  |
| Vorspeisen, Jausen & Fingerfood .....     | 87  |
| Nudeln, Kartoffeln, Getreide & Reis ..... | 107 |
| Gemüse, Schwammerl & warme Salate .....   | 125 |
| Fisch & Co. ....                          | 159 |
| Fleisch .....                             | 175 |
| Buchingers süße Küche .....               | 201 |

## *Anhang*

|                      |     |
|----------------------|-----|
| Rezeptregister ..... | 232 |
| Glossar .....        | 235 |



# Vorwort

So schmeckt die Freude: Probieren Sie ein Stück davon! Dieses Buch ist aus der Freude am Kochen und aus der Liebe zu Kräutern und Gewürzen entstanden. Eine kleine Schatzkiste für alle, die mehr Lebensfreude und Genuss in ihren Alltag holen wollen. Wir möchten Ihnen vermitteln, wie bereichernd Kochen mit Kräutern und Gewürzen ist!

Dafür haben wir uns zusammengetan: der für seine modernen Interpretationen regionaler Rezepturen haubengekrönte Wirtshausbetreiber und der innovative Biokräuter- und Gewürzspezialist im Zeichen der lachenden Sonne. Auf unserem Speisenplan: köstliche Gerüche aus der Kindheit, ein kleiner Urlaub mitten im Alltag, eine Portion Wertschätzung für sich selbst und für die Menschen, die man bekocht. Das alles und noch viel mehr ebenso einfach wie köstlich zubereitet. Als Anregung finden Sie vor den Rezepten kurze Porträts bekannter und weniger bekannter Kräuter und Gewürze.

Duftende Kräuterbüschel, aromatische Gerüche, die durch die Küche ziehen, farbenprächtige Blüten, die mindestens so gut schmecken, wie sie aussehen: Wir zeigen Ihnen, wie man mit wenig Aufwand frischen Wind und wunderbare Geschmacksvielfalt in die Küche bringt. Als Grundlage verwenden wir saisonale Produkte aus regionaler Herstellung, sie garantieren uns die Frische und Qualität, die wir suchen. Gewürzt wird mit natürlichen Kräutern und Gewürzen. Dazu kommt als kongeniale Ergänzung eine Tasse frisch aufgebrühter Tee, der die Aromen der Speisen noch besser zur Geltung bringt. Und dann, ja dann bleibt uns eigentlich nur noch eines zu sagen: So schmeckt die Freude!

Damit man das auch sieht, haben wir die Trickkiste des Food-Stylings beiseitegelassen. Unsere Fotos zeigen keine aufgemotzten »Speisen-Models«. Sondern Gerichte, wie sie aus der Küche kamen und gleich anschließend verspeist wurden. Aufgenommen im großen Studio namens Natur und mit dem besten Scheinwerfer der Welt: der lachenden Sonne.

Zeigen Sie Einheitsbrei und Geschmacksverstärkern die rote Karte. Die Zeit ist reif für Kochen mit natürlichen Kräutern und Gewürzen! Lassen Sie sich inspirieren von Manfred Buchingers kreativen Kochideen und Johannes Gutmanns Tee-Empfehlungen!

Viel Freude beim Ausprobieren und Genießen wünschen  
*Manfred Buchinger & Johannes Gutmann*

Johannes Gutmann (links)  
und Manfred Buchinger beim  
Kochen des Rezeptes zum  
Coverfoto (siehe Seite 109)

Manfred Buchinger  
und Johannes Gutmann

# Ein Wirtshaus- gespräch

In der »Alten Schule« in Riedenthal bei Wolkersdorf drückt seit Jahren kein Tafelklassler mehr die Schulbank. Nun lesen Freunde des guten Essens von den Tafeln, was Manfred Buchinger gelegentlich wie ein Rätsel ankündigt: »Gegrillte Rasse-Ente ohne Bana mit Schwammerl-Droaht«. Oder »Fisch im Kräutergebüsch«. Johannes Gutmann, Erfinder und Betreiber der Firma SONNENTOR, amüsiert sich darüber köstlich. Der Koch und der »Kräuterfex« machen es sich auf dem Logenplatz, der Terrasse vor der Schule aus Kaisers Zeiten, bequem. Immer wieder grüßt Buchinger vorbeifahrende Bekannte, plaudert kurz mit Gästen, die am Nebentisch auf einen »G'spritzten« Platz genommen haben. Zwischendurch verschwindet er in der Küche und kehrt mit einem Teller köstlicher Weinviertler »Antipasti« zurück. Johannes Gutmann hat Kostproben aus seinem Sortiment mitgebracht. Sommerlich-frischen Kräutertee und farbenfrohe Mischungen von Gewürzblüten. Alles spricht für einen entspannten Sommernachmittag. Und das, obwohl die beiden an ihrem Buch arbeiten sollten. Zwei Solisten an einem Werk? »Zwei Spinner«, lacht Johannes Gutmann.

*Bei diesem Buch treffen zwei »Spinner« als Autoren aufeinander?*

**MANFRED:** Spinnen kann ja etwas Positives sein. Man ist offen, schaut um's Eck, webt den einmal aufgenommenen Faden weiter. Oft geht's gar nicht um großartige Fantastereien, sondern um kleine Entwicklungen, an die nur ein Spinner glaubt. Wenn sie gelingen, hat man gut gesponnen.

**JOHANNES:** Ich bin ein leidenschaftlicher Spinner, sehr neugierig. Ich will über Grenzen gehen und andere mit meiner Begeisterung anstecken.

*Wo muss man sich hinstellen, um einen anderen Blick zu bekommen?*

**JOHANNES:** Ich muss mich bewegen. Es ist wie mit dem Licht. Am Morgen, zu Mittag oder am Abend, immer scheint dieselbe Sonne, aber sie wirft immer andere Schatten. Meine Eltern und Freunde hatten mir 1988 abgeraten, selbstständig zu werden. Sie waren einfach besorgt um mich und konnten meine Sehnsucht nach Freiheit und Unternehmensein nicht



Manfred liebt es, im Frühjahr durch die blühenden Rapsfelder des Weinviertels zu streifen.

verstehen. »Ich bin selbst und ständig«, das ist mein Motto. Ich liebe es, das Neue aufzunehmen und alles von verschiedenen Seiten zu betrachten. So entsteht ein Kreislauf.

*Johannes, du hast mit dem Kräuterunternehmen angefangen, als das noch keiner für realistisch gehalten hat. Manfred, du warst einer der Superköche und hast dann gesagt: »Jetzt reicht es, ich geh' zurück zu meinen Wurzeln am Land.« Ihr habt unterschiedliche Karrieren als Spinner – oder sollte man lieber sagen als Visionäre?*

**MANFRED:** Da ist nicht so viel Unterschied. Während meiner Karriere in Wien war ich als der Grüne Koch verschrien. Ich hatte schon 1985 drei vegetarische Gerichte auf der Speisekarte. Das hat mir keiner vorgeschrieben. Ich habe immer etwas gemacht, das irgendwie anders war.

*Warum hast du das getan?*

**MANFRED:** Es war einfach spannend, aus Gemüse etwas zu machen, das schmeckt. Oft hat dann einer nur gesagt: »Pah, das hört sich gut an! Habt ihr auch ein Sirloin-Steak?« Da müsste man eigentlich aufgeben. Aber ich habe immer gewusst, der Trend kommt noch.

*Das war eher intuitiv?*

**MANFRED:** Natürlich. Ich bin ja kein Hellseher.

**JOHANNES:** Und er kocht ja auch ...

**MANFRED:** ... aus dem Bauch.

**JOHANNES:** Das ist es: spüren und warten, was daraus wird ...

**MANFRED:** ... und ein Risiko eingehen, ein bisschen eines. Kein Hochrisiko wie die Spieler. Aber es ist auch Risiko, wenn du jeden Tag etwas machst, von dem du nicht weißt, ob es dir auch einer abkauft. Und irgendwann ist es en vogue.

**JOHANNES:** Plötzlich ist man in. Bei uns war das nicht anders.

*Wie funktioniert man, wenn man Trends aufnimmt? Ist man gespannt wie ein Radarschirm?*

**JOHANNES:** Nein. Wenn du spürst, dass es für dich passt, passt es auch für andere. Du weißt, der Tag kommt, wo viele sagen: »Das habe ich gesucht, und deswegen komme ich zu dir.«

*Wie weit darf man den Leuten voraus sein?*

**MANFRED:** Nicht zu weit! Sonst ist man ein Doppelspinner.

*Du hast einmal gesagt, dein Gasthaus hier in Wolkersdorf ist ein Protest. Wogegen protestierst du?*

**MANFRED:** Gegen das konfektionierte Zeug und dagegen, dass viele Leute nicht kapieren, dass etwas, das mit den Händen gemacht ist, auch etwas kosten muss. Ich bräuchte in der Küche nur einen einzigen Mann, wenn der nur nach hinten greifen muss, links die Fritteuse, wo er die Pommes reinhaut, und rechts den Grill, wo er zwölf Koteletts gleichzeitig wendet. Ich will aber zeigen, dass es noch echte Küche gibt.

**B**ei diesem Thema kann sich Manfred Buchinger in Rage reden. Er erzählt von der Autobahnraststätte, die in der Nähe gebaut wurde. Deren Gastronomie wurde an einen internationalen Fastfood-Konzern vergeben, statt Weinviertler Produkte anzubieten. Und er erzählt von seiner kleinen Kolumne in der lokalen Gemeindezeitung, wo er die Lügen der Lebensmittelwerbung mit dem ihm eigenen Witz entlarvt.

*Was ist überhaupt Essen?*

**MANFRED:** Das ist eine Elferfrage. Erstens brauchen wir es zur Ernährung, zweitens, um unser Genussempfinden am Leben zu erhalten, und drittens soll es Spaß machen. Essen ist der Treibstoff des Lebens. Je besser man diesen Treibstoff aufbereitet, desto nahrhafter ist er. Sprit und Spirit.

**JOHANNES:** Ich denke an meine Jugend am Bauernhof, wo ich gelernt habe, wie etwas schmeckt, wenn es frisch aus der Erde kommt. Oder frisch zubereitet ist. Bei den Karotten aus dem Garten habe ich gewusst, die hat die Mutter gesät, ich habe sie gejäet, und jetzt beiße ich hinein. Wie das geschmeckt hat!

*Wie viel Achtung verdient Essen, Nahrung?*

**MANFRED:** Wenn wir Tiere essen, verdient das besondere Achtung. Wenn Fleisch die Form von Krakauer oder Leberkäse oder von einem abgepackten Schnitzel hat, erinnert sich leider keiner mehr an ein Schwein oder ein Rind, an ein Lebewesen. Deswegen verarbeiten wir in unserer Küche auch alles, und nicht bloß die sogenannten Edelteile. Das bin ich unseren Weinviertler Viechern schuldig.

**JOHANNES:** Mit der täglichen Ernährung tu ich mir auch selbst etwas Gutes. Ein sorgsamer Umgang mit sich selbst ist der erste Schritt, mit den Schätzen unserer Natur achtsam umzugehen.

*Worauf kommt es beim Einkauf an?*

**MANFRED:** Ich versuche in der Gegend zu kaufen und bekomme dann oft gleich ein halbes Rind. Also muss ich mir überlegen, wie ich es in dem Zeitrahmen, in dem es immer besser wird, auch verarbeite und verkaufe. Regionalität ist mir ganz wichtig. Am Beispiel des benachbarten Marchfeldes erleben wir, wie Supermärkte ganze Landstriche zerstören. Bevor der Spargel in Österreich reif ist, kaufen die Konzerne unheimliche Mengen Spargel aus Spanien und werfen ihn auf den Markt. Das Kilo kostet nur drei Euro, der Marchfeld-Spargel aber sieben oder acht Euro. Die Leute kaufen den grauslichen Billigspargel, bringen damit nichts

**Ein sorgsamer Umgang mit sich selbst ist der erste Schritt, mit den Schätzen unserer Natur achtsam umzugehen.**



Kornblumenblüten werden von Hand für den Verkauf vorbereitet.

## Jeder ist verantwortlich, wen und was er mit seinem Einkauf unterstützt.



Frische Steinpilze aus der Region – ein besonderer Genuss, der für unser Coverfoto verarbeitet wurde.

zusammen und damit ist der Spargel für sie gegessen. Bis endlich der Marchfeld-Spargel gestochen wird, haben die Supermärkte keine große Nachfrage mehr und drücken sofort den Preis.

**JOHANNES:** Jeder ist verantwortlich, wen und was er mit seinem Einkauf unterstützt. Ich halte die biologische Landwirtschaft mit ihrer nachhaltigen Arbeitsweise für eine gute Alternative. Saisonale Produkte von regionalen Anbietern findet man, Gott sei Dank, auf vielen Wochenmärkten oder im Ab-Hof-Verkauf. Man sollte sich fragen: »Wo bekomme ich das Beste für mein Geld?« und nicht: »Wo bekomme ich das Meiste für mein Geld?«

*Stichwort Gier. SONNENTOR ist ein sehr erfolgreiches Unternehmen. Wie widersteht man der Versuchung, immer mehr zu wollen?*

**JOHANNES:** Das geht so leicht!

*Wie?*

**JOHANNES:** Indem man sagt: »Ich brauche das nicht.« Wir sagen: »Wir liefern nicht an alle. Danke, wir haben unsere Kunden.« Da entwickeln sich über Jahre Partnerschaften, Freundschaften, familiäre Strukturen. Es geht auch anders. Wenn eine Supermarktkette sagt: »Wir kaufen den Billigspargel nicht, wir warten auf den guten, der vor unserer Haustür wächst«, würde sie damit nicht nur gute Geschäfte machen, auch ihr Image würde profitieren.

**MANFRED:** Sie müssten nur schreiben: »Wir erwarten Mitte April den Spargel aus dem Marchfeld.«

**JOHANNES:** Die Gier, die schnelle Befriedigung, macht niemanden glücklich. Das spüren viele. Meine Mutter hat immer gesagt: »Wer billig kauft, kauft teuer.«

*Johannes, was sind deine persönlichen kulinarischen Highlights?*

**JOHANNES:** Ich bin ein absoluter Fan unserer Waldviertler Spezialitäten. Ich liebe gebratene Steinpilze oder Schwammerl mit Ei, alle Gerichte mit Mohn. Auch Erdäpfelspezialitäten, mit Kräutern und Gewürzen verfeinert, machen mich glücklich.

*Du empfehlst auch, Tee zum Essen zu genießen. Wie passt das zusammen?*

**JOHANNES:** Ich liebe Tee zum Essen. Die vielen verschiedenen Teesorten bergen ein unglaublich umfangreiches, aber leider noch wenig bekanntes Potenzial für Genießer. Man kann Tee durchaus mit Wein vergleichen, so vielfältig sind seine Nuancen im Geschmack. Wenn Tee zur Speise passt, kann er das kulinarische Erleben wirklich intensivieren.

**H**eimat ist für Johannes Gutmann wichtig. Seine Firma SONNENTOR arbeitet in Sprögnitz, südlich von Zwettl. Mehrere hundert Menschen haben in den vergangenen Jahren durch SONNENTOR Arbeit bekommen. Viele Bauern, deren Kinder sonst abgewandert wären, produzieren mit Enthusiasmus Kräuter für SONNENTOR. Johannes Gutmann, der jüngste von fünf Geschwistern, fing in den 1980er Jahren als Kräuterehändler auf Märkten an. Seine Begabung zum Verkauf und sein Talent, Menschen zu motivieren, machten SONNENTOR zur Erfolgsgeschichte.

*Warum bist du im Waldviertel geblieben, Johannes?*

**JOHANNES:** Ich wollte nicht weg, aber ich wollte von meiner Arbeit auch leben können. Leben heißt für mich, eine warme Mahlzeit pro Tag zu haben. Ich wusste, ich kann mir, auch wenn ich ganz wenig verdiene, eine Eierspeise machen, und ich habe nur einmal im Jahr neue Jeans gebraucht, das war es.

## Bestreu einen Salat mit frischen Blüten und er wird zu etwas Besonderem.



Manfred kocht gern mit Blüten, von Rosen über Zucchini bis, wie hier, Kürbis.

**M**anfred Buchinger war über Jahre weltweit unterwegs und Küchenchef im renommierten Hotel Intercontinental in Wien. Mehrere Hauben schmückten den ungewöhnlich kreativen Koch, der mit seinem Witz und seiner Probiertfreude im Rennen um die Aufmerksamkeit der Kritiker stets vorne dabei war. Seine derzeitige Wirkungsstätte, das Gasthaus »Alte Schule«, bezeichnet er auch als seine »Lebens-Schule«.

*Woher kommt die Kreativität des Kochs?*

**MANFRED:** Das kann ich vielleicht mit einem Beispiel beantworten. Ich habe einmal im Intercontinental gerade eine Litschi-Soße gemacht. Da stößt einer im Vorbeigehen den schwarzen Johannesbeersaft um und der landet in meiner Litschi-Sauce. Dann habe ich das durchgerührt, gekostet, und es war gut. Das so kreierte Dessert habe ich dann nach dem damals populären Film »Die Farbe Lila« genannt. Naja, manchmal mische ich auch bewusst etwas zusammen. Da denke ich mir: »Das könnte eigentlich passen, warum nicht?«

*Eignen sich auch Kräuter für Experimente?*

**MANFRED:** Ja, klar. Es gibt nichts, das sich so zum kreativen Experimentieren eignet, wie Kräuter. Es zahlt sich einfach aus, Kräuter einmal ganz anders zu verwenden, eine spontane Idee umzusetzen.

*Als Pionier der grünen Küche hast du wohl immer schon den Kräuterkasten am Küchenfenster gehabt?*

**MANFRED:** Natürlich. Kräuter hat es bei uns immer schon gegeben. Inzwischen ist viel Neues und vor allem Wiederentdecktes dazugekommen. Auch bei uns um das Gasthaus wächst eine Menge, von Bohnenkraut und Salbei über Rosmarin und verschiedene Thymiansorten bis hin zu Estragon und vielem mehr. Wir brauchen nur hinauszugehen und zu ernten. Frischer und praktischer geht's nicht!

*Gibt es den Buchinger-Effekt? Dass die Gäste sagen, wenn der das gekocht hat, muss es gut sein, selbst wenn es ein bisschen schräg ist?*

**MANFRED:** Das ist schon so, leider – oder gut für mich?

**JOHANNES:** Das hast du dir verdient. Dafür hast du jahrelang gearbeitet.

*Kann man sich von diesem Buchinger-Effekt etwas abschauen?*

**MANFRED:** Wenn es um Effekt im eigentlichen Sinn geht, dann geht es ums Anrichten. Kräuter und Blüten machen das sehr einfach. Bestreu einen Salat mit frischen Blüten und er wird zu etwas Besonderem. Wenn du keine hast, zentriere den Salat in der Mitte eines großen Tellers, streue drumherum etwas vom SONNENTOR-Blütenzaubersalz, besprühe es mit ein wenig Balsamico-Essig und gutem Olivenöl und du bist in der Blumenwiese ...!

*Ihr seid beide nie um einen Schmäh verlegen. Was macht Humor aus?*

**MANFRED:** Hm. Sich auch neben sich selbst stellen zu können und über sich selbst zu lächeln. Wenn du das schaffst, dann funktioniert dein Schmäh auch bei anderen.

**JOHANNES:** Der Schmäh muss über Leichtigkeit gehen, er muss das Positive hervorstreichen. Es gibt so viele Negativlinge, die hinter jedem Gebüsch ein Problem sehen. Deswegen war unsere Uridee der Spaß, die Freude, das Lachen.

*SONNENTOR wurde in den vergangenen Jahren mit zahlreichen Preisen für seine nachhaltige Art zu wirtschaften ausgezeichnet. Manfred Buchinger ist die Lorbeeren des Erfolges schon lange gewöhnt. Manfred, wie wichtig ist die Auszeichnung »Haubenchef« für dich?*

**MANFRED:** Sie ist gut für das Geschäft. Für meinen Kopf? Ich weiß nicht,



Johannes und Manfred beim gemeinsamen Kochen

ob sie da noch relevant ist. Man spürt sie irgendwann nicht mehr. Erst wenn man sie mir wegnimmt, würde ich raunzen.

*Hat man noch Selbstzweifel, wenn man so erfolgreich ist?*

**MANFRED:** Selbstzweifel habe ich viele.

**JOHANNES:** Wirklich?

*Was sagt der Selbstzweifel?*

**MANFRED:** Ist das, was ich mache, noch das Richtige? Vielleicht ist Zweifel nicht das richtige Wort. Selbstkritik wäre besser. Ich habe nicht das großartige Selbstvertrauen, das viele bei mir vermuten.

**JOHANNES:** Wenn sich Selbstzweifel anschleichen, sollte man am besten durchatmen, sich seiner Wurzeln besinnen und vertrauen.

**L**angsam trudeln die ersten Abendgäste ein. Der Jungkoch eilt Richtung Küche. Noch sitzt der Chef relativ ruhig bei einem Glas Wein.

*Wollt ihr beide eigentlich perfekt sein?*

**JOHANNES:** Willst du perfekt sein?

**MANFRED:** Wollen schon, aber es geht ja nicht.

*Wann wäre der Zustand von Perfektion erreicht?*

**MANFRED:** Ich kann noch so perfekt sein, wenn einer kommt, der das nicht versteht. Einfaches Beispiel. Meine Mutter war einmal krank und die Tante hat mir ein Grieskoch gemacht. Grieskoch ist nur Milch und Gries, man kann eigentlich nichts falsch machen. Die Konsistenz war beim Grieskoch der Mutter immer dick, bei dem meiner Tante aber dünn. Die Tante wollte, dass ich es probiere, aber ich habe es gleich ausgespuckt. Ein Konsistenzproblem.

*Manfred, vor deinem Wirtshaus steht eine Ape Calessino, so ein*