

Dieser Trick aus dem Wirtshaus soll daheim das Kochen erleichtern

Weniger Verschwendung, mehr Auswahl: Lydia Maderthaner schuf „Capsule Cooking“

VON JULIA EVERS

Aus wenigen Teilen möglichst viele Kombinationen schaffen: Was im Modebereich als „Capsule Wardrobe“ seit Jahren Furore macht, hat eine Köchin aus Weistrach im Mostviertel jetzt auch als „Capsule Cooking“ in die Küchen übersetzt.

Mit ihrer Idee will Lydia Maderthaner Familien helfen, das Leben zu vereinfachen: beim Einkaufen, Planen und natürlich auch beim Kochen. Noch nie hatte der Mensch so viele Möglichkeiten, aber gleichzeitig hat er sich noch nie so den Kopf über die richtige Ernährung zerbrochen. Noch nie wurde so viel weggeworfen und falsch eingekauft.

Keine Kühlschränkleichen

„Die Idee ist, mit einem überschaubaren Warenkorb verschiedene Bestandteile für mehrere Rezepte beisammen zu haben. So hat man weniger Zutaten im Kühlschrank, es wird nichts schlecht und man muss nichts wegschmeißen, die Kühlschränkleichen reduzieren sich“, sagt Maderthaner und setzt nach: „Im Wirtshaus haben wir das immer schon praktiziert.“

Immer Ähnliches aus denselben Zutaten wird auch nicht langweilig, sagt die Köchin. Vor allem deshalb nicht, weil sie in ihrem Capsule Cooking saisonale Einflüsse einarbeitet. „Das ist der Spargel im Frühling oder der Kürbis im Herbst, das gibt dem Ganzen jeweils eine ganz andere Note und stellt sicher, dass die Frische präsent ist.“

Die erste Frage, die sie bei der Erarbeitung der Methode und des zugehörigen Kochbuchs stellte: Was wird bei mir zuhause gerne gegessen? Dann begann sie die Zutaten in verschiedene Gerichte abzuwandeln. Beispielsweise kann aus den elf Produkten Fett, Mehl, Kartoffeln, Hühnerfleisch, Karotten, Reis, Eier, Sellerie, Obers, Saison Gemüse, Zwiebeln Folgendes gekocht werden: Gnocchi à la crème mit Gemüse, Erdäpfel-Gemüsegröstl, Hühnersuppe mit Reis und Ei, gegrillte Hühnerbrust auf Selleriepüree, Geschnetzeltes mit Reis. „Wenig einkaufen, über-



Lydia Maderthaner kocht mit Leidenschaft und Plan.

Fotos: Wirtshauskuchl

„Wenig einkaufen, übersichtlich halten, nicht überfordern – das ist der Trick. Was helfen die besten Zutaten, wenn man sie nicht einsetzen kann?“

■ Lydia Maderthaner, Köchin

sichtlich halten, nicht überfordern – das ist der Trick. Was helfen die besten Zutaten, wenn man sie nicht einsetzen kann?“, sagt Maderthaner. Das Schwierige heutzutage sei oft die Logistik daheim. Die Zeit zum Vorkochen sei knapp, den Überblick zu bewahren oft schwieriger, als neu einzukaufen. Auch auf die Frage, wie man verschiedene Geschmäcker in einer Familie unter einen Kochtopfdeckel bringt, hat Maderthaner eine Antwort: „Mit einer guten

Putengeschnetzeltes

für 2 Personen

Zutaten: 400 Gramm Putenbrust zugeputzt, Öl, Salz, Pfeffer, ¼ Liter helle Grundsoße, Fleisch-/Gemüsefond oder Schlagobers

Zubereitung: Die Putenbrust in fingerdicke Streifen schneiden, in etwas Öl scharf anbraten, salzen und pfeffern und mit heller Grundsoße aufgießen. Fertig garen bzw. köcheln. Eventuell mit Fond oder Schlagobers die Konsistenz der Soße nach Belieben anpassen.

Tipps: Kurz mitgebratenes Gemüse oder Pilze verändern den Geschmack.

Statt Pute kann auch Huhn verwendet werden.

Übrig gebliebene Cremesuppe kann als Soßenbasis dienen.



Soße kommt man weit, Nudeln gehen immer!“

Lydia Maderthaner: „**Meine Wirtshausküche**“, Ennsthaler Verlag, 195 Seiten, 35 Euro. Im Kochbuch findet sich auch das Rezept zum „Mostviertler Mostbrat!“, mit dem Maderthaner 2019 die TV-Show „9 Plätze 9 Schätze – so gut is(s)t Österreich“ gewann.



Prinz Harry verteidigt Schließungen von Tötungen in Afghanistan

Prinz Harry verteidigt Schließungen von Tötungen in Afghanistan

Prinz Harry hat sich in einem Interview für die Schließung von Tötungen in Afghanistan ausgesprochen. Er verteidigt die Entscheidung der britischen Regierung, die Zahl der Tötungen zu reduzieren, um die moralische Integrität des Landes zu wahren. Harry äußert seine Unterstützung für die Politik der britischen Regierung, die die Zahl der Tötungen in Afghanistan zu reduzieren. Er betont, dass es wichtig ist, die moralische Integrität des Landes zu wahren und die Zahl der Tötungen zu reduzieren. Harry äußert seine Unterstützung für die Politik der britischen Regierung, die die Zahl der Tötungen in Afghanistan zu reduzieren. Er betont, dass es wichtig ist, die moralische Integrität des Landes zu wahren und die Zahl der Tötungen zu reduzieren.