

# Königin der Küche

**Sechs verschiedene Sorten Zwiebeln gibt es am Hof von Anton und Maria Haiß in Hartkirchen! Und noch vieles aus der Region.**

Was für ein toller Laden! Anton (49) und Maria (42) Haiß haben mit ihrem Gemüselust-Geschäft am eigenen Hof in Hartkirchen ein wahres Schmuckstück geschaffen. Alles – von Gemüse über Milchprodukte bis hin zu Brot und Obst – gibt es da zu kaufen. Und alles aus der Region! „Besonders stolz sind wir aber auf unsere Vielfalt an Zwiebeln“, erzählt Bauer Anton Haiß.

Die Zwiebel gehöre schon seit ewigen Zeiten zum Haus, schon der Großvater habe sie in den 20er-Jahren angebaut. „Früher genoss die Zwiebel aber eine ganz andere Wertschätzung – sie war die Königin der Küche!“, weiß der

VON SABINE TRANINGER

Landwirt. „Das ist sie doch auch heute noch“, wirft seine Frau ein. „Egal, ob die gelbe Zwiebel als Tausendsassa aller Gerichte, die blaue Zwiebel als milde Variante oder Schalotten: Sie ist die Basis“, weiß Maria Haiß. Als Grundgemüse brauche sie jeder in seiner Küche. Bei Familie Haiß wird sie geschmort, fürs Püree



Foto: Horst Einöder

Anton und Maria Haiß mit Zwiebeln

zum Drüberstreuen geröstet – und sie darf in keiner Essigwurst fehlen. Manchmal wird sie aber auch ganz schlaue zweckentfremdet: „Wenn jemand in der Familie von einer Wespe gestochen wurde, gibt's sofort die Schnittfläche der Zwiebel drauf – das hilft!“

• Gemüselust Hofladen Haiß, Karling 37, Hartkirchen

**Walter Schachner isst als Fußballtrainer sehr gesund.**

## Mein Lieblingsgemüse

LASK-Trainer Walter Schachner mag Salat von allen Gemüsesorten am liebsten: „Ich esse sehr viel und sehr gerne Gemüse, Salat gibt's jeden Tag, im Sommer aus dem ei-

genen Garten. Ansonsten liebe ich auch Zucchini, Fenchel und Rüben. Ob roh oder gekocht, spielt dabei gar keine Rolle, ich mag beides sehr gerne. Eine meiner Lieblings Speisen ist gebratener Fenchel mit knusprigem Speck.“

## Kürbis-Mostrisotto

### Zutaten

- 1½ Tassen Risottoreis
- 1 Hokkaido-Kürbis
- ¾ Liter Gemüsesuppe
- ¼ Liter Speckbirmmost
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL gehackte Kräuter (Dill, Petersilie, Estragon)
- 2 EL geriebener Parmesan frisch gemahlener Pfeffer
- 1 EL Butter
- 2 EL geschlagenes Obers
- 1 EL getrocknete Blüten

### Zubereitung

Die gewürfelte Zwiebel in Öl anschwitzen, den würfelig geschnittenen Kürbis und den Reis dazugeben und kurz glasig anbraten. Mit einem Teil des Speckbirmmostes ablöschen. Unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze nach und nach immer wieder so viel Suppe und Most dazugeben, dass der Reis bedeckt ist. Wenn der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat, wieder aufgießen und immer rühren.

Zum Schluss die Kräuter und die Butter unterrühren, das geschlagene Obers unterziehen und abschmecken. Mit gehobeltem Parmesan anrichten.

Ein Rezept von Gemüselust-Köchin Paula Langmayr, Landgasthof Dieplinger

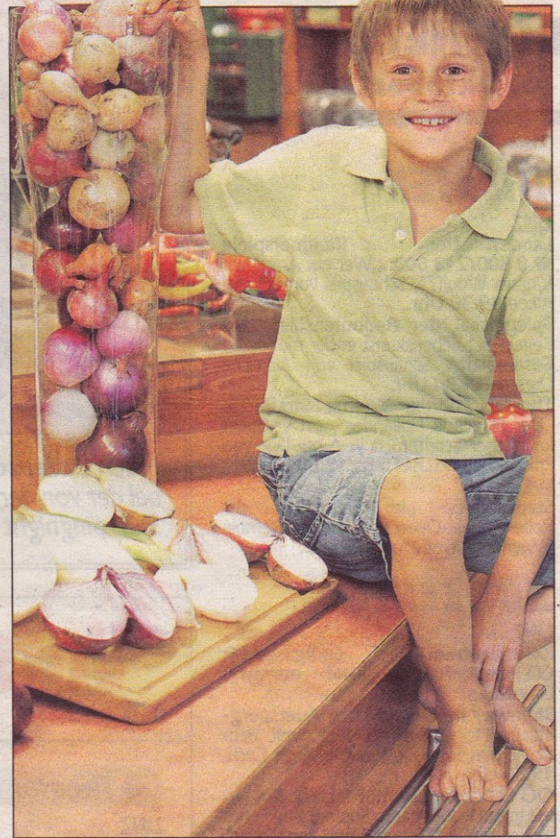


Foto: Chris Koller



### Tipp

**Rote Rüben:** Den kleinen roten Knollen werden seit Jahrtausenden vielfältige Heilwirkungen zugeschrieben. Sie stärken das Immunsystem, aktivieren die Zellatmung und wirken bei Hautentzündungen und Infektionskrankheiten auch antibakteriell.



Auch Gabriel (8) liebt die Zwiebel in jeder Variante – am liebsten aber am Püree.

Fotos: Markus Wenzel (2)