



Diagnose: Sozial benachteiligt
Migranten leiden auffallend oft an Übergewicht und Diabetes.

→ **GESUNDHEIT 25**

AP / MARTIN MEISSNER

Liebe, Tanz und Teigtasche – Empanadas für die ganze Familie



VON ANITA KATTINGER (TEXT) UND FRANZ GRUBER (FOTOS)

Handarbeit.

Oscar Garcia Marquez bringt das pikante südamerikanische Streetfood nach Wien.

Aus einem unscheinbaren Einfamilienhaus in Wien-Liesing dringen leise südamerikanische Liebeslieder, im Garten schnattern Gänse, aus den Fenstern strömt der Duft von Lorbeer und Paprika. Oscar Garcia Marquez schneidet Gemüse und wippt sanft zur Musik. Wenn er für seine Empanadas neue Zutaten aus dem Regal holt, legt er kleine Tanzschritte ein. Melodisch klingen seine Kreativionen à la Hühnerfleisch, Oliven, Paradeiser oder Rind-



Zuerst wird der Teig ausgerollt, dann gefüllt und zu Teigtaschen geformt. Anschließend werden die Empanadas kurz frittiert



fleisch, Eier und Rosinen.

Seit einigen Monaten betreibt der 50-Jährige, der in renommierten Küchen wie bei DO&CO arbeitete, einen Cateringservice für Empanadas: Dabei handelt es sich um gefüllte Teigtaschen, die in Südamerika und Spanien gerne als Streetfood verzehrt

werden. Die Argentinier künden sogar einmal im Jahr den besten Empanada-Bäcker. Garcia Marquez: „Viele Zutaten braucht es für die Spezialität gar nicht: Wasser, Mehl und je nach Füllung die Zutaten und Gewürze. Entweder man bäckt oder frittiert. Ich bevorzuge die Fritteuse, denn nur so bekommt der Teig ein schönes Goldgelb.“

Ein Kofferraum voll

Die Liebe zu Österreich entstand durch Zufall. Als Garcia Marquez seine Kicker-Karriere in Guatemala krankheitsbedingt beenden musste, hatte ein enger Freund die rettende Idee: „Verkauf doch Empanadas.“ Schließlich konnte der damals begeisterte Hobbykoch mit 28 Jahren schwer in Frühpensi-

on gehen. Die Geschichte hatte nur einen kleinen Haken: Die gefüllten Teigtaschen gehören in Guatemala nicht zu den landestypischen Speisen. Den Studenten am Campus war es aber egal, das Fingerfood kam an. Eines Tages wollte der Jungunternehmer einen Kofferraum voller Empanadas aufs Land liefern. Auf der Fahrt lernte er die Österreicherin Elisabeth kennen, die für ihre Dissertation in Guatemala forschte. Ein halbes Jahr später fand der Umzug nach Österreich statt, Hochzeit und drei Töchter folgten.

Die jungen Damen des Hauses zeigen sich von der neuen „Heimtätigkeit“ des Vaters ganz begeistert. Wird es in der Küche aber zu laut, dann befüllt Garcia Marquez den Kofferraum mit Empanadas und fährt davon.



Oscar und Elisabeth Garcia Marquez

Lafer kocht

FÜRS WOCHENENDE



Asiatisch kombiniert

Aromatisch: Satéspieße aus Indonesien werden mit Chutney und Tandoori aus Indien gemixt.

Ein Gericht, das sich gut vorkochen lässt und nach Feierabend schnell fertig ist: Das Orangen-Papaya-Chutney ist schnell vorbereitet und bleibt einige Tage im Kühlschrank frisch. Und den Spießern schadet es nicht, wenn sie ein paar Stunden länger mariniert werden. Die Kombination von Fleisch und Chutney ist eine wahre Geschmacksexplosion. Saté oder Satey heißt übrigens wörtlich übersetzt „Fleisch, das auf Bambusspießchen über Holzfeuer gegrillt wird“.

Satéspeße mit Orangen-Chutney

Zutaten für 4 Portionen:

2 Orangen, 1 rote Chilischote, 1 rote Zwiebel, 1 EL Olivenöl, 2–3 EL Weißweinessig, 50 g Zucker, ½ Papaya, 1 EL fein gehackte Minze, 300 g Hühnerbrust, 300 g Roastbeef, 1 EL Tandooripaste, 1 EL Honig, 1 kl. Chilischote (fein gehackt), 100 ml Buttermilch, Salz, Pfeffer, 1 EL Sonnenblumenöl

Rezept für 4 Portionen:

1 Orangen schälen und das Weiße der Schale entfernen. Geschälte Orangen in kleine Würfel schneiden. Rote Chili in feine Streifen schneiden.

2 Zwiebel fein würfeln und mit Chilistreifen in Olivenöl anschwitzen. Mit Essig ablöschen und samt Zucker und Orangenwürfel langsam einkochen, bis die Flüssigkeit fast verkocht ist. Papaya würfeln und mit der Minze unter die Masse mischen, Chutney im Kühlschrank abkühlen lassen.

3 Hühnerbrust und Roastbeef in lange Streifen schneiden. Tandooripaste mit Honig, gehacktem Chili und Buttermilch verrühren. Mit Pfeffer würzen.

4 Die Fleischstreifen wellenartig auf Holzspieße stecken und mit der Buttermilch-Mischung rundum einstreichen. 30 Minuten marinieren lassen.

5 Satéspieße aus der Marinade nehmen, etwas abtropfen lassen und in einer heißen Pfanne in Öl von beiden Seiten 2–3 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Chutney servieren.



MICHAEL WISSING BFF

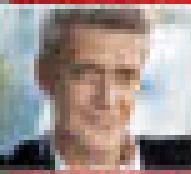
KURTER ONLINE-GEWINNSPIEL



PLANET ERDE – LIVE IN CONCERT

14. März 2015, 20 Uhr, Wiener Stadthalle

Die spektakulärsten Bilder unserer Erde aus der BBC-Erfolgsserie auf gigantischer Leinwand live begleitet vom National Symphony Orchestra.



„Planet Erde – Live in Concert“-Moderator Max Moore berichtet über die Arbeit der Tierfilmer und nimmt die Zuschauer zwei Stunden lang mit auf ein rauschendes akustisch-visuelles Abenteuer, von den tiefsten Höhlensystemen der Welt bis zu den Himalaya-Gipfeln, von den Eiswäldern bis zum tropischen Dschungel, vom Kalahari-Delta bis zu den farbenprächtigen Korallenriffen unserer Ozeane.

25 x 2 Karten zu gewinnen!

KURIER verlost für Samstag, 14. März 2015, 25 x 2 Karten für „Planet Erde – Live in Concert“ in der Wiener Stadthalle | Halle D | Kartenabholung ab 19 Uhr | Beginn 20 Uhr.

Jetzt nur online bis 8. März 2015 mitspielen & gewinnen unter: KURIER.at/gewinnspiele



Alle Infos und die detaillierten Teilnahmebedingungen finden Sie auf unserer FBSEITE www.planet-erde-live.de