



## So isst Österreich besser

### Folge 1

18.2.2026 – ORF1 – 21.05 Uhr

**Rezepte von Max Stiegl, Gut Purbach/Burgenland**

#### PESTO

##### **Zutaten:**

- 500 g Tomaten (frisch und getrocknet)
- 30 g Pinienkerne
- 100 g Parmesan oder Bergkäse
- 2 Knoblauchzehen
- 125 ml Olivenöl
- Basilikum
- Salz

##### **Zubereitung:**

Getrocknete und kurz angebratene Tomaten zerkleinern und mit den Pinienkernen, dem Knoblauch und dem Käse mörsern. Olivenöl hinzugeben. Kurz vor dem Anrichten noch Salz und Basilikum hinzufügen.

#### MÜSLIRIEGEL

##### **Zutaten:**

- 175 g Nüsse
- 50 g Datteln
- 50 g Feigen
- 50 g Mandeln
- 50 g Cranberries
- Kokosfett

##### **Zubereitung:**

Die Mandeln kurz anrösten. Im Anschluss alle Zutaten mit dem zuvor leicht erwärmten Kokosfett in den Mixer geben. Die Masse in Formen füllen und über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.

## **EIWEISSSHAKE**

### **Zutaten:**

- 1,5 l Buttermilch
- 4 Bananen
- 250 g Heidelbeeren
- Vanilleschote
- Minze

### **Zubereitung:**

Die Bananen schälen und mit den Heidelbeeren, der Minze und der Buttermilch mixen. Die Vanilleschote längs aufschneiden, Mark auskratzen und zugeben.

Den fertigen Shake mit frischen Minzblättern und Rosenblüten garnieren.