



**ORF**

## Zurück zur Natur - Wien Donaustadt

### Hopfensprossen-Frittata

Rezept von Alwin Schragner, Café Schillwasser, 1220 Wien

Zutaten (für 4 Personen):

400 g Hopfensprossen/Hopfenspargel

8 Eier

2 EL Butter

100 ml Schlagobers

200 g Feta

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Butter in einer großen Pfanne schmelzen, Hopfensprossen waschen und in der Butter anschwitzen.

Eier mit Salz, Pfeffer und Schlagobers verquirlen und über die Hopfensprossen leeren.

200 g Feta zerbröseln und über die Eimasse verteilen.

Bei kleiner Hitze mit geschlossenem Topfdeckel braten, bis das Ei gestockt ist. Nicht wenden.

Mit einem frischen, gemischten Salat servieren.

### Kräutersirup

Rezept von Maria Kinzl, Café Schillwasser, 1220 Wien

Zutaten:

1 l Apfelsaft

900 g Zucker

33 g Zitronensäure

100 g Kräuter, Zusammensetzung gemischt je nach Geschmack

1 Zitrone, Schale unbehandelt

Zubereitung:

Apfelsaft mit Zucker und Zitronensäure aufkochen, sodass sich der Zucker vollständig auflöst. Zur Seite stellen und abkühlen lassen.

Kräuter am besten bei Sonnenschein ernten, liegen lassen, damit Insekten rauskrabbeln können. Anschließend waschen, klein schneiden und zusammen mit der in dünne Scheiben geschnittenen Zitrone zum abgekühlten Saft geben.

3 Tage zugedeckt kühl stellen. Durch ein Geschirrtuch abseihen und abfüllen. Um längere Haltbarkeit zu gewähren, kann der Sirup nochmal auf 70°C erhitzt werden.