

Gesunde Tipps & Rezepte für die Grillsaison





Was wär ein Sommer ohne ein Grillfest?

An lauen Sommerabenden gemütlich im Garten sitzen, gemeinsam mit Freunden essen und einfach den Tag angenehm ausklingen lassen, das ist Sommer! Wer beim Grillen ein paar wichtige Tipps beherzigt, is(s)t obendrein noch gesünder!

■ INHALT

Gesund grillen	3
Sicher grillen	4
Grillgerichte	
Gemüsespieße mit feiner Dillsoße	5
Makrele gegrillt mit Zitronenthymian	6
Lammkoteletts aus dem Morgenland	7
Putenspieße	8
Balkanspieße	9
Spareribs mit Sojabohnensprossensalat	10
Beilagen	
Folienkartoffeln	11
Gegrilltes Brot und Gemüse	11
Salate und Dips	
Bunter Kartoffelsalat	12
Tzatziki	13
Zucchini-Salat	13
Erdbeer- Rucolasalat	14
Das andere Tomatenketchup	15

Gesund grillen, gewusst wie:

1. Rauch von offenem Feuer enthält viele PAK (Polyzyklische Aromatische Kohlenwasserstoffe) – das sind krebserregende Substanzen, die beim Verbrennen von Holz, Kohle und Erdöl entstehen. PAK-haltiger Rauch gelangt in das Grillgut, wenn Fett in die Glut tropft und verbrennt. Benutzen Sie einen Elektrogrill oder weichen Sie auf Holzkohle aus.
2. Benutzen Sie einen Grill mit seitlichen Feuerstellen. So kann keine Flüssigkeit in die Glut tropfen.
3. Beachten Sie schon vor dem Anheizen die Windrichtung. Wählen Sie den Standort des Grillers so, dass der Rauch nicht zu den Gästen zieht.
4. Verwenden Sie kein Papier oder harzreiches Holz. Wenn es verbrennt, entstehen viel PAK.
5. Grillkohle durchbrennen lassen und dann auseinanderbreiten. Wenn die Kohle rot glüht und überall von einer feinen, weißen Aschenschicht bedeckt ist, kann das Grillgut aufgelegt werden. Rauchfreie Glut enthält wesentlich weniger PAK. Ein einfacher Temperaturtest: Wenn man die Handfläche 10 bis 15 cm über der Glut hält und sie nach 3 Sekunden wegziehen muss, ist die richtige Grilltemperatur erreicht.
6. Der Grillrost muss heiß sein, sonst bleibt das Grillgut am Rost kleben. Bestreichen Sie den heißen Rost vor dem Auflegen des Grillgutes noch leicht mit ölgetränktem Küchenpapier.
7. Spezielle Grilltassen aus Aluminium oder das Überziehen des Rostes mit Alufolie (glänzende Seite nach oben), verhindern, dass Fleischsaft und Fett in die Glut tropfen und sich gefährlicher Rauch bildet.
8. Verwenden Sie am besten mageres Fleisch, und tupfen Sie es vor dem Grillen gut ab. Ideal sind ganze Fleischstücke, wie Steaks oder Koteletts, Zubereitungen aus Faschierem oder weiße Würste – diese Lebensmittel sind nicht gepökelt.
9. Grillen Sie kein gepökelttes Fleisch und Würste (Geselchtes, Speck, Leberkäse, Frankfurter Würstchen). Beim starken Erhitzen können sich Nitrosamine bilden, die ebenfalls Krebs erregen.
10. Legen Sie dünnere Fleischstücke näher an die Glut, dickere weiter entfernt. Für Steaks oder Koteletts soll der Abstand ca. 10 cm betragen.

■ GESUND & SICHER GRILLEN

11. Koteletts, Steaks, Grillspieße etc. nur einmal wenden. Zeit zum Wenden ist, wenn sich an der Oberseite des Fleisches Tröpfchen bilden. Nach dem Wenden benötigt das Fleisch nur noch kurze Zeit zum fertig Grillen.
12. Wendemanöver nur mit der Grillzange durchführen. Beim Anstechen mit der Gabel tritt der Fleischsaft aus.
13. Nach dem letzten Grillgang den noch heißen Rost mit einer Drahtbürste oder zusammengeknüllter Alufolie reinigen.
14. Vor dem Servieren das Fleisch in eine Grillschale legen, mit Alufolie abdecken und 3 – 5 Minuten rasten lassen. Das Fleisch ist dann beim Anschneiden saftiger und zarter.
15. Schneiden Sie verbrannte Stellen großzügig ab, sie enthalten besonders viele HCA (Heterozyklische Amine). HCA befinden sich vor allem in braun bis schwarz gegrillten Nahrungsmitteln und können nach einer Aktivierung im Stoffwechsel das Erbgut schädigen.



Grillen, aber sicher:

1. Zum Anzünden niemals Benzin, Spiritus oder andere Brandbeschleuniger nehmen. Es besteht höchste Explosionsgefahr.
2. Bevor Sie mit dem Grillen beginnen, legen Sie sich alle Werkzeuge und Hilfsmittel in Reichweite. Einmal entzündet, sollten Sie den Griller nicht mehr alleine lassen.
3. Wenn sich Flammen ausbreiten, diese mit Sand ersticken. Kein Wasser zum Löschen verwenden! Die heißen Spritzer können Brandwunden verursachen.
4. Wer am Grillgerät steht, soll keine Kleidung aus synthetischen Fasern tragen. Im Falle eines Brandes verschmelzen sie sofort mit der Haut.
5. Niemals heiße Asche in die Mülltonne leeren. Es besteht akute Brandgefahr.

Gemüsespieße mit feiner Dillsauce

Zutaten für 4 Personen

- 2 Stück große rote Paprikaschoten
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 100 g fettreduzierter Schafkäse oder mit Sojasauce und Knoblauch mariniertes Tofu
- 1 Teelöffel Oregano
- 250 g Champignons
- 8 Stück Schalotten
- 1 Stück Zucchini
- 1 Stück Melanzani
- Salz, jodiert
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Bund Dill
- 400 g Magermilchjoghurt 1% Fett
- 1 Stück unbehandelte Zitrone
- 8 Stück Spieße



Zubereitung:

1. Die Paprikaschoten waschen, gut trocken tupfen und längs halbieren. Kerne und helle Trennwände sorgfältig entfernen, das Fruchtfleisch längs in etwa 3 cm breite Streifen schneiden.
2. In einer Pfanne mit Deckel 1 Esslöffel Olivenöl erhitzen, die Paprikastreifen (Hautseite nach unten) zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 - 7 Minuten braten. Paprikastreifen herausnehmen, etwas abkühlen lassen und die Haut abziehen.
3. In der Zwischenzeit den Schafkäse in kleinfingerdicke, etwa 2 cm lange Streifen zerteilen und in dem Oregano wenden. Die Champignons mit Küchenpapier abreiben oder kurz waschen, die Stiele abschneiden. Die Schalotten schälen und längs halbieren.
4. Die Zucchini waschen, gut trocken tupfen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden, ebenso die Melanzani. Die Melanzanischeiben vierteln. Die Schafkäse- bzw. die marinierten Tofustücke in die Paprikastreifen einwickeln.
5. Pro Person zwei Spieße ölen, darauf abwechselnd ein Stück Schalotte, eine Zucchinischeibe, ein in Paprika eingerolltes Stück Schafkäse, einen Champignon, ein Stück Melanzani und so weiter aufreihen, mit einem Schalottenstück als Halt abschließen. Das Gemüse leicht salzen und pfeffern.
6. Die Spieße in einer Alu-Grillschale etwa 10 Minuten grillen, dann die Spieße wenden und weitere 10 bis 15 Minuten fertig grillen.
7. Für die Sauce den Dill waschen, trocken schütteln und klein schneiden. Joghurt mit Dill, Salz, Pfeffer, etwas geriebener Zitronenschale und Zitronensaft verrühren.
8. Die heißen Spieße auf der kalten Sauce servieren.

■ GRILLGERICHTE

Makrele gegrillt mit Zitronenthymian

Zutaten für 4 Personen

20 g Butter

1 Bund Zitronenthymian

1 Stück unbehandelte Zitrone

Salz, jodiert

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

4 Stück kleine Makrelen

4 Zweige Rosmarin



Zubereitung:

1. Die Butter schmelzen. Zitronenthymian ohne die groben Stiele fein hacken. Von der Zitrone die Schale abreiben, den Saft auspressen. Die Kräuter mit etwas von dem Saft und etwa 1 Teelöffel von der abgeriebenen Zitronenschale unter die Butter rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Makrelen innen waschen, die Bauchhöhle leicht salzen und je einen Zitronenthymian-Zweig hinein legen. Die Fische auf beiden Seiten bis auf die Gräten im Abstand von 3 cm einschneiden. Mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln. Die Kräuterbutter in die Schnitte streichen.
3. Die Makrelen pro Seite 8 - 10 Minuten grillen. Damit der Fisch nicht zerfällt, verwendet man am besten einen Fischkorb, ein spezielles Gitter zum Grillen von Fischen.

Lammkoteletts aus dem Morgenland

Zutaten für 4 Personen

- 150 g Joghurt mit 1 % Fett
- Salz, jodiert
- 4 Stück Knoblauchzehen
- 3 Esslöffel Öl
- 0,5 Teelöffel Anissamen
- 1 Messerspitze Zimtpulver
- 1 Messerspitze gemahlener Kreuzkümmel
- schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 0,5 Bund frische Minze
- 2 Stück kleine Melanzani
- 4 Stück doppelte Lammkoteletts (je etwa 150 g)



Zubereitung:

1. Das Joghurt salzen und kühl stellen.
2. Den Knoblauch schälen und hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin kurz anbraten. Den Anissamen, das Zimtpulver, den Kreuzkümmel und Pfeffer hinzufügen. Alles etwa 1/2 Minute anbraten. Die Pfanne von der Herdplatte nehmen.
3. Die Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen, fein hacken und mit der Würzmischung verrühren.
4. Die Melanzani waschen, trocken tupfen und die Stielansätze entfernen. Die Melanzani halbieren, das Fruchtfleisch mit einer Gabel mehrmals einstechen und mit etwas Würzmischung bestreichen. Die Hälften wieder zusammensetzen und die Melanzani in Alufolie einwickeln.
5. Die Fettränder der Lammkoteletts einschneiden. Die Koteletts mit Würzmischung bestreichen. Jeweils zwei Koteletts übereinander in eine flache Schüssel legen und zugedeckt etwa 2 Stunden ziehen lassen.
6. Die Würzmischung von den Lammkoteletts abtupfen. Die Koteletts und die Melanzani auf den Grill legen. Die Koteletts auf jeder Seite 5 – 7 Minuten grillen, dabei nach einigen Minuten mit der Würzmischung bestreichen. Die Melanzani etwa 10 Minuten grillen.
7. Die Melanzani aus der Folie nehmen und auf jede Hälfte einen Klecks Joghurt geben. Mit den Lammkoteletts zusammen anrichten.

■ GRILLGERICHTE

Putenspieße

Zutaten für 4 Personen

- 1 Teelöffel eingelegte grüne Pfefferkörner
 - 50 ml halbtrockener Weißwein
 - 125 ml Ananassaft (aus der Flasche)
 - 1 Teelöffel Paprikapulver , rosenscharf
 - 500 g Putenbrustfilet
 - 4 Scheiben frische Ananas
 - 1 Stück mittelgroße rote Paprikaschote
 - 1 Stück mittelgroße grüne Paprikaschote
 - 8 Stück mittelgroße Zwiebeln
 - 2 Esslöffel Öl
- Für die Grillspieße: Öl
Grillspieße
1 Stück Alu-Grillpfanne



Zubereitung:

1. Die Pfefferkörner im Mörser zerquetschen und in einer Schüssel mit dem Weißwein, dem Ananassaft und dem Paprikapulver verrühren.
2. Die Putenbrust waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Das Fleisch in eine Schüssel geben und die Marinade darüber gießen. Zugedeckt etwa 3 Stunden marinieren.
3. Die Ananasscheiben in Stücke schneiden. Die Paprikaschoten vierteln, von den Stielansätzen, den Kernen und den weißen Trennwänden befreien, waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und halbieren. Alle Stücke sollten etwa die gleiche Größe wie die Fleischwürfel haben.
4. Die Putenbrustwürfel aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. Abwechselnd mit der Ananas, den Paprikaschoten und den Zwiebeln auf die leicht geölten Spieße stecken. Die Spieße in die Alu-Grillpfanne legen und rundum 20 – 25 Minuten grillen. Die Hälfte der Marinade mit dem Öl verrühren und die Spieße während des Grillens immer wieder damit bepinseln.

Balkanspieße

Zutaten für 8 Personen

400 g Huftsteak (Hüferl, Hüferscherzel, Hieferl)

400 g Lammfleisch aus der Keule

800 g kleine Zwiebeln

16 Stück mittelgroße feste Tomaten

16 Stück grüne Peperoni (aus dem Glas, mild oder scharf)

3 Esslöffel Öl

4 Stück Knoblauchzehen

0,5 Teelöffel Cayennepfeffer

2 Teelöffel Paprikapulver, rosenscharf

Für die Grillspieße: Öl

Grillspieße

1 Stück Alu-Grillpfanne



Zubereitung:

1. Das Steak und das Lammfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und halbieren. Die Tomaten waschen und ebenfalls halbieren, dabei die Stielansätze entfernen.
2. Die Fleischwürfel, die Zwiebeln, die Tomaten und die Peperoni abwechselnd auf die leicht geölten Grillspieße stecken. Die Spieße in die Alu-Grillpfanne legen.
3. Das Öl in eine kleine Schüssel geben. Die Knoblauchzehen schälen und durch die Presse dazudrücken. Den Cayennepfeffer und das Paprikapulver darunter rühren.
4. Die Spieße rundherum 30 - 35 Minuten grillen, dabei mehrmals mit der Ölmischung bestreichen.

■ GRILLGERICHTE

Spareribs mit Sojabohnensprossensalat

Zutaten für 4 Personen

- 4 Esslöffel Honig
- 4 Esslöffel Sojasauce
- 1 Messerspitze Cayennepfeffer
- 1 Teelöffel Senfpulver
- 1,5 kg Schälrippperl (es eignen sich sowohl Karree- als auch Brustripperl)
- 1 Stück Alu-Grillpfanne
- Für den Salat:
- 250 g Sojabohnensprossen
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Stück mittelgroße rote Paprikaschote
- 4 Esslöffel Essig
- Salz, jodiert
- weißer Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Prise Zucker
- 4 Esslöffel Öl
- 0,5 Kopf Eisbergsalat



Zubereitung:

1. Den Honig mit der Sojasauce und dem Cayennepfeffer verrühren. Das Senfpulver mit einem Esslöffel kaltem Wasser glatt rühren und unter die Marinade mischen. Die Rippchen mit der Marinade bestreichen und zugedeckt im Kühlschrank etwa 4 Stunden ruhen lassen.
2. Inzwischen für den Salat in einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Die Sprossen hineingeben und etwa 1 Minute blanchieren, dann in einer Schüssel mit eiskaltem Wasser abschrecken. Die Sprossen in einem Sieb gut abtropfen lassen.
3. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und ohne das dunkle Grün in feine Ringe schneiden. Die Paprikaschote halbieren, vom Stielansatz, den Kernen und den weißen Trennwänden befreien, waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.
4. Den Essig mit Salz, Pfeffer und dem Zucker verrühren. Das Öl nach und nach darunter schlagen. Die Sprossen, die Zwiebeln und die Paprikawürfel in die Marinade geben.
5. Kurz vor dem Servieren den Eisbergsalat putzen, in mundgerechte Stücke schneiden, waschen und trocken schwenken. Den Eisbergsalat in einer flachen Schüssel ausbreiten und den Sprossensalat darauf anrichten.
6. Die Rippchen aus der Marinade nehmen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die restliche Marinade beiseite stellen. Die Rippchen in eine Alu-Grillpfanne legen und 15 - 20 Minuten (dicke Rippen 30 - 35 Minuten) grillen. Dabei häufig mit der Marinade bestreichen.

Gegrilltes Brot

Zutaten für 4 Portionen

4 Scheiben Schwarzbrot mit 2 EL Olivenöl oder Knoblauchöl bestreichen und grillen.
Knoblauchöl ist Öl, das mit 3 zerdrückten Knoblauchzehen gewürzt wurde.



Folienkartoffeln

Zutaten für 4 Personen

8 - 12 mehligere Kartoffel (je nach Größe)

Alufolie

Zubereitung:

Die Kartoffeln gut bürsten, in Alufolie wickeln und in die Glut setzen.

Je nach Größe brauchen die Kartoffeln 45 bis 90 Minuten. Wenn sich die Kartoffeln beim Anstechen mit der Gabel weich anfühlen, sind sie gar.

Gegrilltes Gemüse

Zutaten: Gemüse nach Wunsch

z.B. Paprika, Zucchini, Melanzani, Tomaten

Öl zum Einpinseln

Getrocknete Kräuter nach Geschmack (Basilikum, Oregano, Majoran, Thymian, Rosmarin,...)

Zubereitung:

Gemüse putzen und waschen.

In nicht zu kleine, flache Stücke schneiden (ca. 1/2 cm stark).

Eine Grillschale mit einem Pinsel leicht mit Öl einstreichen, damit das Gemüse nicht kleben bleibt. Das Gemüse eng auflegen und oberflächlich leicht mit Öl bepinseln und salzen. Etwa 20 Min. grillen. Gegen Ende der Garzeit mit frischen Kräutern bestreuen.

■ SALATE UND DIPS

Bunter Kartoffelsalat

Zutaten für 4 Personen

1 kg speckige Kartoffeln
Salz, jodiert
0,25 l Gemüsesuppe aus Würfeln oder Granulat
5 Esslöffel Weißweinessig
weißer Pfeffer , frisch gemahlen
3 Stück Frühlingszwiebeln
4 Esslöffel Rapsöl
1 Bund Radieschen
1 Kästchen Gartenkresse
0,25 Bund Liebstöckel
0,25 Bund Petersilie
Gänseblümchenblüten zum Garnieren



Zubereitung:

1. Die Kartoffeln in Salzwasser etwa 25 Minuten kochen, abgießen und noch warm schälen, in Scheiben schneiden. Die Gemüsesuppe mit dem Essig, Salz und Pfeffer erhitzen, über die Kartoffeln gießen.
2. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem zarten Grün in Scheiben schneiden. 1 Esslöffel von dem Öl in einer Pfanne erhitzen, die Frühlingszwiebeln kurz anbraten, dann über die Kartoffeln gießen. Das restliche Öl untermischen.
3. Die Radieschen in Scheiben schneiden. Einige zarte Blätter fein schneiden. Die Gartenkresse und die anderen Kräuter hacken und alles unter den Kartoffelsalat mischen.
4. Den Salat mit den Radieschenscheiben und den Gänseblümchenblüten garnieren. Bis zum Servieren etwas durchziehen lassen.

Tzatziki

Zutaten für 4 Personen

200 g Schaf-Joghurt mit 4,5 % Fett

500 g Kuh-Joghurt mit 1 % Fett

1 Stück Salatgurke

Salz

2 Stück Knoblauchzehen

1 Esslöffel Essig

1 Esslöffel Olivenöl



Zubereitung:

1. Ein Spitzsieb mit einer großen Kaffeefiltertüte auskleiden und die Joghurts zum Abtropfen hineingeben.
2. Die Salatgurke schälen und grob raspeln. Die Raspel in einer Schüssel mit etwa 1/2 Teelöffel Salz mischen und etwa 10 Minuten ziehen lassen.
3. Den abgetropften Joghurt in eine Schüssel geben, die Gurkenraspel in ein Sieb geben, mit einem Löffel etwas ausdrücken und hinzufügen. Die Knoblauchzehen schälen und durch die Knoblauchpresse zum Joghurt drücken. Den Essig und das Olivenöl dazugeben und alles gut verrühren. Noch einmal mit Salz abschmecken.
4. Das Tzatziki mit Gurkenscheiben und Tomatenachteln anrichten.

Zucchini-Salat

Zutaten für 4 Personen

4 Stück kleine Zucchini (etwa 400 g)

1 Bund Basilikum

250 g Kirschtomaten

2 Esslöffel Weißweinessig

Salz, jodiert, Pfeffer, frisch gemahlen

1 Messerspitze scharfer Senf

4 Esslöffel Olivenöl

Zubereitung:

1. Die Zucchini waschen und abtrocknen. Die Stielansätze abschneiden. Die Zucchini auf einer Gemüseribe grob raspeln.
2. Das Basilikum abspülen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und die größeren in feine Streifen schneiden. Die Kirschtomaten waschen und vierteln.
3. Den Essig mit Salz, Pfeffer und dem Senf kräftig rühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Das Öl darunter schlagen, bis eine cremige Marinade entsteht.
4. Die Zucchini gründlich mit der Marinade vermischen. Das Basilikum und die Tomaten unterheben. Den Salat kurz durchziehen lassen und nochmals abschmecken.

Erdbeer-Rucolasalat

Zutaten für 4 Personen

- 1 Hand voll Alfalfasprossen
- 400 g Erdbeeren
- 100 g Rucola
- 1 Bund Basilikum
- 2 Teelöffel Zitronensaft
- 2 Esslöffel lieblicher Weißwein
- Salz, jodiert
- weißer Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Prise Zucker
- 2 Esslöffel Walnussöl



Zubereitung:

1. Die Alfalfasprossen abbrausen und in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Die Erdbeeren waschen, trocken tupfen und entkernen. Kleine Beeren halbieren, große vierteln.
3. Den Rucola waschen, trocken schleudern und die langen Stiele abknipsen. Vier Teller mit dem Rucola auslegen.
4. Das Basilikum waschen, trocknen und die Blättchen von den Stielen zupfen.
5. Den Zitronensaft mit dem Wein, etwas Salz und Pfeffer und dem Zucker verrühren. Langsam das Öl unter die Sauce schlagen.
6. Die Erdbeeren auf dem Salat anrichten, die Sprossen darüber geben, alles mit der Salatsauce beträufeln und mit den Basilikumblättchen bestreuen.

Das andere Tomatenketchup

Zutaten für 4 Personen

750 g Tomaten
250 g Zwiebeln
2 Stück frische Chilischoten
3 Esslöffel Öl
6 Stück Gewürznelken
150 ml Rotweinessig
150 g Vollzucker aus Zuckerrüben
Salz, jodiert
Pfeffer, frisch gemahlen
Muskatnuss , frisch gerieben



Zubereitung:

1. Die Tomaten einritzen und mit kochendem Wasser überbrühen. Abschrecken und die Haut der Tomaten abziehen. Die Tomaten vierteln und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch würfeln.
2. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Chilischoten längs aufschneiden, entkernen und klein schneiden.
3. Das Öl in einem größeren Topf erhitzen. Die Zwiebeln darin glasig braten. Die Tomaten, die Chilischoten, die Nelken den Essig, den Zucker und die Gewürze dazugeben. Bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten kochen. Dabei ab und zu umrühren. Das „andere Tomatenketchup“ auskühlen lassen.

Besuchen Sie unser Online-Magazin:
www.FORUMGesundheit.at
Unsere Leistungen: www.oogkk.at

OÖ  GKK
FORUM GESUNDHEIT
Wir leisten Gesundheit

Die gesunden Rezepte wurden zusammengestellt:
Mag.^a Gerda Lichtenberger, Ernährungswissenschaftlerin der OÖGKK
OÖ Gebietskrankenkasse, Gruberstraße 77, 4021 Linz.