

## INTERVIEW MIT

# Verena hoch zwoa

**SUSHI, ABER REGIONAL.** Sushi klingt nach Tokio und Tempura – funktioniert aber auch wunderbar im Pongau. Verena Schnegg & Verena Hovig, gemeinsam unterwegs als „Verena hoch zwoa“, rollen keine fernen Träume, sondern echte Herzensprojekte: Sushi mit regionalem Dreh, Kursen voller Aha-Momente – und bald sogar einem Buch.

**Was verbindet euch beide – und wie arbeitet ihr zusammen?**

Uns verbindet ganz klar die Liebe zum Essen. Schönes Anrichten, Gastgeberin sein und den Genuss in den Mittelpunkt zu stellen – das schätzen wir beide sehr. Und ehrlich: Gibt es etwas Besseres, als in guter Gesellschaft Selbstgemachtes zu genießen? Das Besondere an uns ist, dass wir uns blind verstehen. Jede übernimmt ihren Part, wir ergänzen uns perfekt. Oft braucht es dafür nicht einmal Worte.

**Welche Rolle spielt Kochen im Alltag?**

Eine maßgebliche. Als Mamas kochen wir viel. Das sehen wir allerdings nicht als Pflicht, sondern als Spielwiese für Kreativität.

**Warum gerade Sushi – und warum ein Kochkurs?**

Weil wir es lieben! Die Rollen sind vielseitig, individuell und gar nicht so kompliziert, wenn man die Technik kennt. Und seien wir uns ehrlich: Unsere Region hat so viele großartige Zutaten, die mussten einfach mit ins Spiel. Seit einigen Jahren bereiten wir unser Sushi selbst zu, da es im Pongau nur selten er-

hältlich ist. Daraus ist eine echte Leidenschaft entstanden. Deshalb wollten wir die Möglichkeit schaffen, diese Begeisterung zu teilen – mit einem Kochkurs, den es in unserer Region so bisher noch nicht gab.

**Seit wann regional?**

Von Anfang an. Klar, Nori-Blätter und Klebereis gibt's nicht vom Bauern nebenan. Aber Obst und Gemüse beziehen wir aus der Region. Und sogar unseren Fisch in Sushi-Qualität bekommen wir direkt aus Hüttenschlag vom årla Fisch.

**Skepsis oder Begeisterung?**

Natürlich. Irgendwer runzelt immer die Stirn. Aber sobald der Funke überspringt (und das tut er fast immer), ist Begeisterung garantiert.

**Welche Zutaten aus der Region eignen sich besonders?**

Wir binden sehr gerne saisonales Obst und Gemüse ein, Kräuter aus unseren Gärten aber auch Fleisch und Fisch aus der Region ein.

**Lieblingskombi/Publikumslieblinge?**

Generell kombinieren wir gerne Fisch mit säurehaltigen Früchten, Pfirsich, Mango...

dazu eine knusprige Komponente wie Röstzwiebel – ergibt ein wahres Geschmackserlebnis! Besonders beliebt





**Verena & Verena.** Zwei Frauen, ein Name: Freunde wundern sich bis heute, dass es dabei nicht ständig zu Verwechslungen kommt. Verwurzelt sind die beiden im Salzburger Land, mit Kräutern im Garten und einem Faible für gutes Essen. Die Liebe zum Anrichten, die Freude am Gastgeben und die feste Überzeugung, dass nichts schöner ist, als in guter Gesellschaft Selbstgemachtes zu genießen, verbindet sie. So entstand auch die gemeinsame Projektidee für Sushi-Kurse mit regionalem Twist. „Verena hoch zwoa“ – ursprünglich als Scherzname für ein einmaliges Projekt gedacht – ist auch zwei Jahre später noch Programm. Jetzt im Herbst erscheint ihr erstes gemeinsames Buch, das online bei den beiden vorbestellbar ist:

**Verena Hoving**  
[www.verialleinunterjungs.com](http://www.verialleinunterjungs.com)  
Instagram: @veri\_alleinunterjungs

**Verena Schnegg**  
[www.vrenalikocht.com](http://www.vrenalikocht.com)  
Instagram: @vrenali.kocht

sind die saisonalen Röllchen: grüner Spargel mit Thunfisch, heiße Pfirsichrolle, Prosciutto-Roll, Steirer-Rolle, Birne küsst Maroni, Alpenroll mit knusprigem Speck und Röstzwiebel (um nur ein paar zu nennen).

#### **Warum Regionalität?**

Wir legen großen Wert auf einen respektvollen Umgang mit Lebensmitteln. Wo immer es möglich ist, setzen wir auf kurze Transportwege. Das trifft auf beinahe alle unsere Zutaten zu.

#### **Was nehmen**

#### **Teilnehmer:innen mit?**

Sushi-Basics, ein schöner Abend in guter Runde und on top ein Goodie-Bag. Vor allem aber das Glücksgefühl: „Das habe ich mit meinen Händen gemacht.“

#### **Aha-Momente bei euren Kursen?**

Die Inside-Out-Technik, wie etwa bei der Steirer-Roll, ist ein echter Dauerbrenner. Man nennt sie im Fachjargon auch California Roll. Da gibt's immer diesen Aha-Moment,

»



DIGITAL oder KLASSISCH?  
It's a mix! We shake it for you.

JETZT BIST DU DRAN:

Werbeagentur für starke Marken und digitale Performance.  
0664 / 428 9000 | [info@vlach.digital](mailto:info@vlach.digital) | [www.vlach.digital](http://www.vlach.digital)



**DIGITAL  
MARKETING  
WERBEAGENTUR**

wenn die Teilnehmenden merken: Oh, das geht ja viel einfacher (und hübscher) als gedacht!

#### **Häufige Vorurteile?**

„Roher Fisch und kalter Reis? Niemals!“ – bis sie die erste Rolle probieren. Und dann wird schnell nachgenommen. Und außerdem: Wer sagt eigentlich, dass es immer diese klassisch, konventionelle Sushirolle sein muss?

#### **Was erwartet Leser:innen jetzt im Herbst?**

Ein Sushi-Rezeptheft, auf das wir uns schon riesig freuen. Nicht nur, weil es voller Schritt-für-Schritt-Anleitungen, saisonaler Ideen und Tipps aus unseren Kursen steckt, sondern



Herzblut hineingelegt. Für uns ist es nicht nur ein Kochbuch, sondern auch ein gemeinsames Projekt, das zeigt, wie viel Freude im Tun und im Teilen steckt.

**„Für uns ist Kochen viel mehr als „Essen machen“ – es ist Begegnung, Kreativität und ein kleines Stück Lebensfreude.“**

**Verena & Verena** über ihre große Leidenschaft

auch, weil wir es wirklich gemeinsam erarbeitet haben. Jede Rolle, jedes Foto, jede Idee ist ein Stück von uns beiden. Wir haben unsere Lieblingsrezepte gesammelt und ganz viel

#### **Welche Pläne habt ihr für die Zukunft?**

Mehr Kurse, mehr verrückte Kombis und wer weiß schon, was uns noch so einfällt.

#### **Was bedeutet für euch Kochen – über das Handwerk hinaus?**

Für uns ist Kochen viel mehr als „Essen machen“. Es ist Begegnung, Kreativität und ein kleines Stück Lebensfreude. Es entsteht nicht nur ein Gericht, sondern auch Gemeinschaft, sei es im Familienalltag oder bei unseren Kursen.

#### **Gibt es eine Zutat, die für euch nie fehlen darf?**

Für uns ist es nicht die eine Zutat, sondern die Qualität

dahinter. Am liebsten greifen wir zur Bio-Kiste mit frischem Obst und Gemüse, zu Fleisch aus der Metzgerei oder Fisch aus der Region – einfach, weil man den Unterschied schmeckt. Es ist ein bisschen wie beim Handwerk: Mit gutem Werkzeug lässt sich sauberer arbeiten, und beim Kochen ist es genauso – hochwertige Produkte sind das Fundament für jedes gute Gericht.

#### **Was wünscht ihr euch, dass**

#### **die Menschen aus eurer Arbeit mitnehmen?**

Wir möchten die Leute dazu ermutigen, Neues auszuprobieren. Sei es beim Kochen oder beim Kombinieren von Zutaten. Es muss nicht immer das Altbekannte sein. Wer sich traut, über den gewohnten Tellerrand hinauszuschauen, entdeckt schnell, wie spannend und vielfältig Kochen sein kann. Und dass Regionalität und internationale Küche wunderbar zusammenpassen.

**LIENBACH**  
Sicherheitszylinder  
Schließenanlagen  
06412 / 8952  
St. Johann  
neben Dieselkino





BAD  
WOHNEN  
KÜCHE



unsere steine  
erzählen geschichten  
für **orte mit bedeutung**

# Steirer Roll

**BY VERENA HOCH 2.** Sushi schmeckt uns zu allen Jahreszeiten, der Herbst bietet am Sushiteller aber auch einiges!

## ZUTATEN

### Zutaten (Füllung):

Vorgegarter Kürbis ( bei Hokkaido gerne mit Schale, in feinen Streifen), Ruccola, Wasabi-Frischkäsecreme, Lachsforelle (optional), Röstzwiebel, Noriblätter, Sushireis

### Toppings:

Gehackte Kürbiskerne , Kernöl, Ringelblumenblüten



**herzgsell**  
Marmor Stein & Form

ennspark 1  
5541 altenmarkt  
+43 6452 7322  
office@herzgsell.at  
[www.herzgsell.at](http://www.herzgsell.at)



## 1 Mise en place

Bereite deinen Arbeitsplatz gut vor! Darunter fallen: Wasserschüsselchen (Handarbeit, für deine Finger), Frischkäsefüllung, in Frischhaltefolie gewickelte Bambusmatte, Fülle deines Sushis. Wir bereiten den Sushi Reis vor und färben diesen mit flüssiger Aktivkohle.

## 2 Zubereitung mit Reis

Wenn du kein XL Sushi magst, schneide fast 1/3 deines Noriblattes ab. Reste kannst du für Nigiris, Cones etc. verwenden. Achte darauf, dass die glänzende Seite deines Noriblattes

nach unten schaut. Verteile den Sushireis auf die rauhe Seite (nicht zu dick auftragen) und „massiere“ (Kurzinsider) den Reis, so dass sich eine ebenmäßige Einheit bildet – keine homogene Masse! Man darf das Reiskorn nach wie vor wahrnehmen. Gib ein frisches Stück Frischhaltefolie auf die Reismasse und wende das Noriblatt inklusive Reis.

## 3 Wasabi-Frischkäsecreme

Die glänzende Seite bestreichst du nun hauchdünn mit der Wasabi-Frischkäsecreme. Belege das untere Drittel mit der

Füllung und rolle das Ganze mit leichtem Druck ein.

## 4 Das Topping

Toppe deine Steirer Roll mit gehackten Kürbiskernen und ggf. Rinnelblumenblüten. Für uns darf bei einer echten Steirer Roll ein paar Tröpfchen Kernöl auf keinen Fall fehlen! Schneide die Sushirolle mit einem scharfen Messer in mundgerechte Stücke und genieße dein Sushi mit selbst eingelegtem Ingwer und einer hochwertigen Sojasauce. Die Kombination Fisch, Crunch, nussiger Kürbis und Kernöl sind ein wahrer Genuss!

