

15.02.- 19.02.2021

Abwehrkräfte sind gefragt - IMMUNSTÄRKENDE FRISCHGEWÜRZE

Diese 4 Gemüsesorten schmecken so intensiv, dass sie kaum jemand frisch verspeisen möchte. Aber als Gewürz sind sie in vielen Speisen gar nicht wegzudenken.

So verleiht der **Knoblauch** nicht nur vielen Gerichten der mediterranen, sondern auch der österreichischen Küche das gewisse Etwas.

Ingwer findet man nicht nur in Tees und asiatischen (Curry)-Gerichten, sondern ist auch in der Weihnachtsbäckerei sehr beliebt.

Kren passt zu Fisch- und Fleischgerichten, aber auch zu Wintergemüse wie Rote Rüben und Schwarzwurzeln schmeckt er herrlich.

Und **Kurkuma** ist auch ein sehr beliebtes Gewürz, das in keiner Küche fehlen darf



KNOBLAUCH

Der „duftende“ Inhaltsstoff **Allicin** wirkt als Radikalfänger, kann Herz- und Kreislauferkrankungen vorbeugen und wirkt zusätzlich antibakteriell und antiviral.

Lagerung: Bei 0-1°C und 65-70% Luftfeuchtigkeit. (optimal im Steinguttopf). So hält er bis zu 7 Monaten. Aufbewahrung im Kühlschrank ist nur bei frischem Knoblauch nötig.

Tipp: Wird der innere Trieb vor der Verwendung entfernt, mildert dies das Aroma, aber auch die Wirkung.



KURKUMA

Dem enthaltenen gelben Farbstoff **Curcumin** wird eine entzündungshemmende, antioxidative und sogar krebshemmende Wirkung zugeschrieben.

Lagerung: Kurkuma am besten im Kühlschrank lagern. Im Gemüsefach bei ca. 4-8 Grad hält sich Kurkuma bestens.

Tipp: Kurkuma lässt sich problemlos einfrieren. Bei Bedarf am besten noch im gefrorenen Zustand reiben. Die gelbe Farbe ist wasserlöslich und lässt sich leicht mit Alkohol entfernen.

KREN

Die hohe Konzentration an ätherischen Senfölen wirkt antibakteriell, reinigend und durchblutungsfördernd. Er liefert zudem viel Vitamin C und stärkt damit die Abwehrkräfte.

Lagerung: Ungewaschen hält sich Kren bei 0-4°C und mind. 80% Luftfeuchtigkeit bis zu 1 Jahr. Für eine lange Lagerung die Krenstange am besten in ein mit Essig befeuchtetes Tuch wickeln und in den Kühlschrank legen.

Tipp: Kren vor dem „Reißen“ in Wasser einlegen: dadurch bekommt er seine nötige Festigkeit.

Hitze mindert sein Aroma. Deshalb erst kurz vor Schluss dem Gericht zugeben.



INGWER

Die Wurzel enthält 20 verschiedene ätherische Öle und hilft dadurch bei allerlei Beschwerden, wie zB Reise- und Schwangerschaftsübelkeit sowie Magenproblemen. Er wirkt außerdem schweißtreibend und hilft so bei Erkältungen.

Lagerung: Ingwer verträgt keinen Frost! Er braucht Temperaturen um 3°C und 85-90% Luftfeuchtigkeit. In einer luftdichten, trockenen, Frischhaltebox bleibt das Aroma am besten erhalten und er trocknet nicht aus.

Tipp: Ingwer kann auch eingefroren werden. Am besten vorher zerkleinern, so hat man immer eine portionierte Menge griffbereit.

Er ist eine perfekte Marinadenzutat, da er Enzyme aktiviert, die das Fleisch zart machen.

Der - nicht nur äußerst gesunde - sondern auch noch schlankmachende und immunstärkende Drink

Ingwer-Kurkuma-Drink

Zutaten für 1 Person: 500 ml Mineralwasser ohne Kohlensäure, 1 TL Kurkuma, 1 Stück frischer Ingwer (1-2cm), Saft von 1 Zitrone, 1 TL Ahornsirup, etwas schwarzer Pfeffer, Eiswürfel, 1 Scheibe Zitrone, frische Minze

ZUBEREITUNG: Mineralwasser aufkochen. Kurkuma-Pulver und Ingwer in Scheibchen zugeben, 1 Min. weiterkochen. Hitze reduzieren und 10 Min. köcheln. Etwas abkühlen lassen und dann durch einen Papier-Teefilter abgießen. Mit dem Zitronensaft, Ahornsirup und schwarzem Pfeffer verquirlen. In ein Glas mit Eiswürfeln geben, mit frischer Minze und Zitronenscheibe garnieren.



Pikanter Karfiol mit Nuss-Bröseln



Zutaten für 4 Personen: 1 großer Karfiol, 100 g Butter, 100 g Brösel, 50 g geriebene Nüsse, 12 Sardellenfilets, 4 EL Kapern, 3 hart gekochte Eier, Salz

ZUBEREITUNG: Sardellenfilets abtropfen lassen, Kapern bei Bedarf halbieren, Eier schälen und fein hacken. Karfiol in Röschen teilen, bissfest garen. Butter aufschäumen lassen, Brösel und Nüsse bei mittlerer Hitze unter Rühren goldbraun rösten. Karfiol auf Tellern anrichten, leicht salzen, mit Nuss-Butterbröseln bestreuen, Kapern, Sardellen sowie Eier darauf verteilen, mit Kartoffeln und Blattsalat servieren.



Bulgur-Gemüse gratiniert

Zutaten für 4 Personen: 400 ml Wasser, 200 g Bulgur, 200 g würziger Hartkäse, 150 g Melanzani, 120 g Zucchini, 1 Paprika, oder kunterbuntes Gemüse aus der Biokiste, 1 Zwiebel Chilipulver, nach Belieben Suppenwürze, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Kräuter nach Belieben, Olivenöl zum Anbraten

ZUBEREITUNG: Wasser salzen, zum Kochen bringen, Bulgur einrieseln lassen, 10-15 Minuten köcheln, bis das Wasser aufgesogen ist. Käse reiben, Gemüse in Würfel schneiden, Zwiebel und Kräuter fein hacken. Olivenöl erhitzen, Melanzani-Würfel darin braten, bis sie weich sind, Zwiebel und restliches Gemüse zugeben, kurz mitrösten, Bulgur untermengen, mit Chilipulver, Suppenwürze, Salz und Pfeffer würzen, in eine Auflaufform geben, mit Käse bestreuen, bei 200°C 15-20 Minuten im Rohr überbacken, mit frischen Kräutern bestreut servieren.



Kokosreis mit Mango

wir holen uns Thailand nach Hause

Zutaten 2 Personen: ca. 400 ml Kokosmilch, Reis (Klebreis oder Risottoreis), 1 ½ EL Zucker, 1 Prise Salz, 1 Mango, 2 EL Kokosraspeln

ZUBEREITUNG: Die Kokosmilch in einen geben. Die leere Pkg. zur Hälfte mit Klebreis füllen und diesen ebenfalls in den Topf geben. Zucker und Salz dazugeben, verrühren und aufkochen lassen. In der Zwischenzeit die Mango schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. Zum Reis geben, vermischen und den Reis auf ganz kleiner Flamme in 20-30 Min. ausquellen lassen. Immer wieder umrühren, der Reis klebt leicht an. Bei Bedarf etwas Wasser dazugeben. Die Kokosraspel trocken in einer Pfanne anrösten und kurz vor dem Servieren über den Reis streuen. Schmeckt warm und kalt.

Karfiol-Erdäpfelsuppe mit Kurl



Zutaten für 4 Personen: 250 g Karfiol, 150 g Kartoffeln, 4 Knoblauchzehen, 2 Zwiebeln, 1 Bio-Zitrone (Schale), 1l Gemüsebrühe, 125 ml Sauerrahm, 1 EL Butter, 1 TL Curcuma, Piment, Muskat, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1/2 Bund Petersilie

ZUBEREITUNG: Karfiol in kleine Röschen teilen, in 250 ml Gemüsebrühe bissfest garen. Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden, Knoblauch, Zwiebel und Petersilie fein hacken. Knoblauch und Zwiebel in Butter anschwitzen, Kartoffeln zugeben, mit 750 ml Gemüsebrühe aufgießen, mit Zitronenschale, Piment und Muskat würzen, zugedeckt 20 Min. köcheln lassen, von der Platte nehmen, Sauerrahm einrühren, Suppe pürieren, nochmals erwärmen (aber nicht mehr aufkochen, sonst flockt der Sauerrahm aus). Karfiol mit der Gemüsebrühe unter die Kartoffelcreme rühren, mit Curcuma würzen, mit Petersilie bestreut servieren.

Spaghetti mit Melanzani



Zutaten für 4 Personen: 500 g Spaghetti, 500 g Tomaten, 300 g Melanzani, 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 1 roter Pfefferoni, Zucker, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Handvoll Basilikumblätter, Olivenöl zum Anbraten

ZUBEREITUNG: Spaghetti al dente kochen. Tomaten häuten (mit kochendem Wasser überbrühen), würfeln. Knoblauch und Pfefferoni fein, Basilikum grob hacken, Zwiebel ringelig schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Pfefferoni in Olivenöl anbraten, Tomaten zugeben, einkochen lassen, mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Melanzani in Scheiben schneiden, trocken tupfen, in Olivenöl braten, bis sie weich sind, etwas salzen. Spaghetti mit den Tomaten vermengen, mit Melanzanischeiben belegen, mit Basilikum bestreut servieren.

Lauchkuchen



Zutaten für 4 Personen: 1 Pkg. Blätter oder Mürbteig, 200 g Schinken, 150 g Bergkäse gerieben, 120 g Lauch, 60 g Zwiebel, nach Belieben 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer .

Guss: 250 ml Sauerrahm, 2 Eier, Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG: Schinken, Lauch und Zwiebel fein schneiden, vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen, Mürbteig damit befüllen. **Guss:** Sauerrahm, Eier, Muskatnuss, Salz und Pfeffer verrühren, den Belag damit übergießen. Lauchkuchen mit Käse bestreuen, 30 Minuten bei 200°C backen. Dazu passt ein grüner Blattsalat.

KARFIOL

MELANZANI

ZUCCHINI

LAUCH

MANGO