



DAS FOOD PROCESSOR KOCHBUCH

40 REZEPTE UND EXPERTEN-TIPPS
FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG

Rezepte von Veerle de Pooter
Fotos von Tony Le Duc

KitchenAid



KITCHENAID - DAS FOOD PROCESSOR KOCHBUCH

DAS FOOD PROCESSOR KOCHBUCH

40 REZEPTE UND EXPERTEN-TIPPS FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG

Rezepte: Veerle de Pooter | Fotos: Tony Le Duc

KitchenAid



DAS FOOD PROCESSOR KOCHBUCH

40 REZEPTE UND EXPERTEN-TIPPS FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG

Der KitchenAid Artisan 4L Food Processor liefert immer professionelle Resultate. Er ist leistungsstark, zuverlässig und vielseitig – Hacken, Schneiden, Reiben, Würfeln und Mixen geht mit dem Artisan 4L Food Processor präzise und effizient.

Der Food Processor ist mit dem revolutionären ExactSlice-System ausgestattet, mit dem auch die schwierigsten Schnitttechniken ein Leichtes sind. Köche können die Scheibendicke über einen externen Hebel bei Bedarf sofort anpassen – bei laufendem Motor und ohne das Messer herausnehmen zu müssen.

Verle de Pooter hat drei Experten – einen Ernährungsberater, eine Ärztin und einen Chemiker – zu Rate gezogen, um die außerordentlichen Resultate illustrieren zu können, die mit KitchenAid möglich sind. So entstanden 40 köstliche, neue und gesunde Rezepte.

Die schmackhaften Gerichte sind einfach zuzubereiten, werden vielfach Schritt für Schritt beschrieben oder können mithilfe eines Videos ganz einfach nachgekocht werden. Um die Rezeptvideos anschauen zu können, müssen Sie die kostenlose Layar-App auf Ihr Smartphone oder Tablet herunterladen und die Seite mit dem Layar-Symbol scannen: Sie werden dann direkt zum Video weitergeleitet.

Dieses Buch enthält auch nützliche Tipps und Ratschläge unserer drei Experten. Sie erfahren zum Beispiel, wie man leckere und gleichzeitig gesunde Gerichte zubereitet, wie gut Obst und Gemüse für Körper und Gesundheit sind und was es mit Foodpairing auf sich hat.

Wir hoffen, dass Sie beim Nachkochen unserer Rezepte für Familie und Freunde viel Spaß haben werden und Lust auf neue Kochkreationen mit dem KitchenAid Artisan 4L Food Processor bekommen.

Dirk Vermeiren
Geschäftsführer KitchenAid Europa, Inc.



Die Experten Als Arzt und Ernährungsberater verfügt Thierry Hanh über langjährige Erfahrung bei der Entwicklung ausgewogener, nährstoffreicher Menüs für Köche und andere Auftraggeber. Die Theorie, dass die Liebe zu gutem Essen und gesunde Ernährung ausgezeichnet zusammenpassen, manifestiert sich in den Menüs in diesem Buch. Die Hausärztin Marleen Finoult plädiert dafür, mehr Obst und Gemüse zu essen. Mit unseren Rezepten machen Sie den ersten Schritt in die richtige Richtung. Bernard Lahousse und Peter Coucquyt sind Pioniere des Foodpairing, das eine neue Welt an überraschenden Zutatenkombinationen eröffnet. Verwenden Sie unsere Rezepte und experimentieren Sie mit köstlichen Obst- und Gemüsepaaren.

Die Meisterwerkzeuge Dank ExactSlice-System meistert der Artisan 4L Food Processor die kniffligsten Schnitttechniken. Neben dem Mehrzweckmesser, das auch in einer kleineren Ausführung mitgeliefert wird, sind fünf verschiedene Schnittfunktionen verfügbar. So können Sie mit dem 8-mm-Würfelaufsatz Zutaten in kleine Würfel zerteilen – eine tolle Innovation des Artisan 4L Food Processor. Mit der verstellbaren Schnittscheibe können Sie über einen externen Hebel genau einstellen, wie dick oder dünn die Scheiben werden sollen. Separate Scheiben zum Zerkleinern von Gemüse, zum Reiben von Käse und zum Schneiden von Pommes frites ergänzen das Werkzeugset.

Die Rezepte 40 Rezepte setzen die Theorien unserer drei Experten über gesundes Essen in die Praxis um. Die einzelnen Experten-Interviews werden von passenden Rezepten begleitet. Auf die Theorie folgt also sofort die Praxis! Zudem finden Sie in diesem Buch zehn Rezepte, die Schritt für Schritt beschrieben werden. So lernen Sie die vielen Funktionen des Artisan 4L Food Processor nach und nach gut kennen.

Die Produkte Kartoffeln, Zwiebeln, Tomaten, Wurzelgemüse und Zitrusfrüchte sind in der europäischen Küche wichtige Zutaten und eignen sich ausgezeichnet für die Verarbeitung mit dem Artisan 4L Food Processor. Die oben genannten fünf Gruppen ziehen sich wie ein roter Faden durch dieses Buch. Überhaupt spielen Obst und Gemüse aufgrund ihres Nährstoffreichtums in dieser Ausgabe eine herausragende Rolle. Bei den Schritt-für-Schritt-Rezepten wird deren Zubereitung noch deutlicher und ausführlicher beschrieben.



Extras Einige Seiten dieses Buchs sind mit Augmented Reality von Layar verfügbar und enthalten digitale Inhalte, die Sie mit Ihrem Smartphone anzeigen können.

SO FUNKTIONIERT ES:

Schritt 1: Laden Sie die kostenlose Layar-App für iPhone oder Android herunter.

Schritt 2: Suchen Sie Seiten mit dem Layar-Logo.

Schritt 3: Öffnen Sie die Layar-App, richten Sie das Smartphone auf die Seite und scannen Sie sie.

Schritt 4: Halten Sie das Smartphone über die Seite, um den interaktiven Inhalt anzuzeigen.

Wenn Sie LAYAR nicht benutzen: Sie finden die Videos auf der Site www.kitchenaid.eu/foodprocookbook.

INHALT

Dirk Vermeiren	00	VORWORT	005
		INHALT	007
	01	DIE MEISTERWERKZEUGE <i>Schnitttechniken</i>	008
	02	DIE LEBENSMITTEL <i>Tomaten, Zwiebeln, Kartoffeln, Zitrusfrüchte und Wurzelgemüse eignen sich ausgezeichnet für die Verarbeitung mit dem Food Processor.</i>	016
Dr. Thierry Hanh	03	INTERVIEW MIT DEM ERNÄHRUNGSBERATER <i>Üben Sie Disziplin und gönnen Sie sich ab und zu etwas</i>	030
		4 NÄHRSTOFFREICHE MENÜS	034
Dr. Marleen Finoult	04	INTERVIEW MIT DER ÄRZTIN <i>Man sollte bei Kindern so früh wie möglich mit einer ausgewogenen Ernährung beginnen.</i>	074
		REZEPTE <i>Vitamine und Mineralstoffe für Gesundheit und Wohlbefinden</i>	078
Bernard Lahousse & Peter Coucquyt	05	INTERVIEW ÜBER FOODPAIRING <i>Foodpairing ist das ideale Werkzeug, um über den Bereich des Möglichen hinauszugehen</i>	104
		REZEPTE <i>Ungewöhnliche, ausgezeichnete Geschmackskombinationen</i>	110
	06	ANHANG <i>Leserhinweise</i>	137
		<i>Alphabetisch geordnetes Rezeptverzeichnis</i>	138
		<i>Alphabetisch geordnetes Zutatenverzeichnis</i>	140
		<i>Herausgeber- und Mitarbeiterverzeichnis</i>	142
		<i>Zu den Buchautoren</i>	143

Schnitttechniken

MESSER

Mehrweckmesser aus Edelstahl

Das ist das vielseitigste Messer und kann zum Hacken, Pürieren und Mixen von Zutaten verwendet werden. Es sorgt für eine sehr praktische, wasserdichte Verriegelung mit der Arbeitsschüssel, sodass das Messer während des Herausnehmens von Zutaten in der Schüssel bleiben kann.



Mini-Mehrweckmesser aus Edelstahl

Diese kleinere Version des Mehrweckmessers passt in die Minischüssel und erfüllt dieselbe Funktion wie sein „größerer Bruder“, ist jedoch für kleinere Mengen konzipiert.



SCHEIBEN

Wendbare Zerkleinerungsscheibe

Die Zerkleinerungsscheibe dient dem Reiben harter Gemüse und Früchte, beispielsweise Karotten, Kartoffeln oder Äpfeln, ist aber auch für Hartkäse und sogar Schokolade geeignet. Die Scheibe ist wendbar. Sie können wählen, ob Sie feine oder mittelgroße Stücke haben möchten. Verwenden Sie die Scheibe in der Arbeits- oder Vorbereitungsschüssel zur raschen Zubereitung köstlicher Salate, Rösti und Quiches und vieler anderer Gerichte.

Verstellbare Schnittscheibe

Dank des extern verstellbaren Messers kann die Schnittscheibe hauchdünne sowie bis zu 5 mm dicke Scheiben schneiden. Durch mehr oder weniger Druck beim Einfüllen der Zutaten über das Zuführrohr können Sie die Dicke der Scheiben noch weiter beeinflussen. Im Umgang mit dieser Scheibe ist Vorsicht geboten. Verwenden Sie beim Aufsetzen der Scheibe auf die Arbeits- bzw. Vorbereitungsschüssel die Fingeraussparungen.

Schnitttechniken



SCHEIBEN

8-mm-Würfelaufsatz

Der Würfelaufsatz ist nützlich beim Hacken von Gemüse und Obst in 8 mm große Würfel, zum Beispiel von Kartoffeln, Zwiebeln, Mangos und Melonen. Dieser Aufsatz ist eine einzigartige Innovation für die Artisan-Küchenmaschine. Damit können Sie wunderbare Gerichte wie Tatar, Suppen mit Einlage, Frittata usw. herstellen. Im Umgang mit den Einzelteilen des Würfelaufsatzes ist Vorsicht geboten, vor allem mit dem Messer. Verwenden Sie beim Aufsetzen auf die Arbeits- bzw. Vorbereitungsschüssel die Fingeraussparungen.



Pommes-frites-Scheibe

Diese Scheibe macht genau das, was der Name schon sagt: Sie schneidet Kartoffeln – und anderes festes Gemüse – in Stücke der Größe von Pommes frites. Im Umgang mit dieser Scheibe ist Vorsicht geboten. Verwenden Sie beim Aufsetzen der Scheibe auf die Arbeits- bzw. Vorbereitungsschüssel die Fingeraussparungen.



Reibescheibe

Die Reibescheibe dient dem Reiben von Hartkäse wie Parmesan oder Gruyère, dem Verarbeiten von Eiswürfeln für Cocktails und dem Schaben von Schokoladesplintern für Desserts. Käse oder Schokolade sollten vor der Verarbeitung gut gekühlt sein, da die Masse in der Arbeits- oder Vorbereitungsschüssel ansonsten zusammenklebt.



SCHRITT FÜR SCHRITT | ANDALUSISCHE GAZPACHO (FÜR 6 PERSONEN)



1 Gurke, 1 Gemüsezwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen.



2 rote Paprikaschoten aushöhlen. Das vorbereitete Gemüse zusammen mit 1 kg Strauchtomaten grob hacken. Das gesamte Gemüse mit dem Mehrzweckmesser in der Arbeitsschüssel auf Stufe 2 pürieren.



1 Esslöffel mildes Paprikapulver und 2 Esslöffel Sherry-Essig zugeben. Erneut verarbeiten. 150 ml natives Olivenöl extra über das Zuführrohr bei laufendem Motor zugießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Mehrere Stunden kalt stellen, vorzugsweise über Nacht, damit sich der Geschmack entfalten kann. In der Zwischenzeit 75 g Schinken, 3 große Essiggurken, 2 hartgekochte Eier und einige Zweige glatte Petersilie fein hacken.



3 Scheiben Brot würfeln und in der Pfanne goldbraun und knusprig rösten. Die Gazpacho in gekühlten Schüsseln anrichten, mit den Garnierungen bestreuen und mit etwas nativem Olivenöl extra beträufeln.



Tomaten

TOMATE

- Die Tomate ist eine der beliebtesten Gemüsesorten weltweit. Das spiegelt sich auch in den vielen verschiedenen alten Tomatensorten wieder, die heute angeboten werden.
- Eine reife Tomate sollte am besten roh gegessen werden. Wenn sie noch nicht ganz reif sind, können sie Tomaten am besten dämpfen, braten oder grillen. Eine Prise Zucker trägt zur Geschmacksentfaltung bei.
- Tomaten enthalten viel Lycopin, ein Antioxidans, das gegen Prostatakrebs schützen soll.



GRÜNE TOMATE

- Wer glaubt, dass grüne Tomaten unreif sind, liegt falsch. Manche Sorten bleiben auch in vollreifem Zustand grün, wie Green Zebra oder Evergreen.
- Grüne Tomaten enthalten weniger Säure als rote – eine ideale Basis für Marmeladen, Chutneys und sogar süße Nachspeisen.

SCHWARZE TOMATE

- Schwarze Tomaten fallen durch ihre dunkelbraune bis schwarze Haut auf. Das Fruchtfleisch ist hingegen rot und hat ein erdiges, fast rauchiges Aroma.
- Eine der bekanntesten Sorten ist Black Krim, die ursprünglich aus Russland stammt.



KIRSCH- ODER COCKTAILTOMATE

- Der Begriff „Kirsche“ ist etwas irreführend, da nicht alle Kirschtomaten rund bzw. rot sind. Einige Sorten sind gelb oder orangefarben, während andere wiederum birnenförmig sind (z. B. Yellow Pear).
- Kirschtomaten werden oft roh für zwischendurch oder in Salaten gegessen, doch gebraten oder gegrillt schmecken sie viel besser, da sich dabei der natürliche Zucker in den Früchten entfalten kann.

FLEISCHTOMATE

- Die Fleischtomate ist eine der größten Tomaten. Einzelne Früchte wiegen bis zu 450 g. Zwei bekannte Sorten sind Marmande und Ox Heart.
- Das süße und saftige Fruchtfleisch der Fleischtomate ist ideal für Salate und Carpaccios sowie als Brotbelag.



FLASCHENTOMATE

- Die Flaschentomate – eine bekannte Sorte ist die San Marzano – hat eine längliche Form und ist weniger saftig als andere Artgenossen.
- Flaschentomaten eignen sich perfekt zum Braten, Trocknen und Pürieren für Saucen, jedoch weniger für den rohen Verzehr.



WEISSE TOMATE

- Weiße Tomaten gehören zu den alten Sorten, die jetzt in den Geschäften angeboten werden. Dazu gehören u. a. die Varietäten White Beauty und Great White.
- Die weiße Tomate ist von allen Tomatensorten die süßeste und kann deshalb sowohl für süße als auch für salzige Gerichte verwendet werden, denn im Grunde ist die Tomate kein Gemüse, sondern Obst!

Zwiebeln

ZWIEBEL

- Zwiebeln haben eine braune oder gelbe Schale und cremefarbenes Fruchtfleisch, das mäßig bis extrem scharf sein kann.
- Obwohl Zwiebeln meist als Basis für viele Gerichte dienen, können sie auch als Gemüse serviert werden: gefüllt, geröstet oder püriert in Suppen.
- Zwiebeln enthalten Kalium, Vitamin C, Folsäure und Vitamin B6.



FRÜHLINGSZWIEBEL

- Der Geschmack von Frühlingszwiebeln bewegt sich zwischen normalen Zwiebeln und Schnittlauch. Verwenden Sie Frühlingszwiebeln roh in Tomaten- oder Kartoffelsalat oder sanft in Butter geschmort mit gedünstetem grünem Gemüse.
- Frühlingszwiebeln enthalten reichlich Vitamin C und A, Kalium und Eisen.

KNOBLAUCH

- Es gibt viele verschiedene Sorten Knoblauch, wie Rocambole oder Rockenbolle mit kleinen Zehen, aber auch große Sorten, die aus einer einzigen großen Kugel bestehen.
- Knoblauch soll bei koronaren Herzerkrankungen eine präventive Rolle spielen. Sie müssten jedoch täglich mindestens 7 Zehen essen, damit diese Wirkung zeigt!



SCHALOTTE

- Die Schalotte hat ein charakteristisches Aroma, das milder und süßer ist als das der Zwiebel. Dadurch ist sie bei Köchen überall auf der Welt sehr beliebt.
- Sie können Schalotten wie Zwiebeln verwenden. Beachten Sie dabei jedoch Folgendes: Sie können Zwiebeln durch Schalotten ersetzen, aber nicht andersherum.
- Schalotten enthalten doppelt so viel Vitamin C als Zwiebeln.

LAUCH

- Lauch hat einen angenehm süßlichen Geschmack, der am besten gekocht zur Geltung kommt. Lauch kann jedoch auch roh gegessen werden.
- Lauch passt hervorragend zu Kartoffeln, Eiern, Käse und Schinken in Suppen, Gratins und Quiches. Oder servieren Sie Babylauch gebraten oder gedünstet mit einem Mittelmeer-Dressing.
- Lauch enthält viel Folsäure, Eisen und Kalium.



ROTE ZWIEBEL

- Die rote Zwiebel hat attraktives, knackiges, weiß-lila Fruchtfleisch. Sie kann süß und mild, aber auch recht scharf sein.
- Rote Zwiebeln sind roh köstlich in Salaten und Salsas. Sie lassen sich sowohl mit Obst wie Blutorangen und Mangos als auch mit Gemüse wie Fenchel oder Radicchio ausgezeichnet kombinieren.



FRISCHER KNOBLAUCH

- Frischer Knoblauch wird vor der eigentlichen Reife im Frühsommer geerntet. Die Knoblauchknollen haben eine weiche, geschmeidige Haut. Die Zehen sind noch nicht voll ausgebildet.
- Aufgrund des grasig-süßen Geschmacks kann frischer Knoblauch roh in Salaten, Dipsaucen und Dressings verwendet werden.

Kartoffeln

BINTJE

- Die Sorte Bintje zeichnet sich durch große Knollen, feste Konsistenz und neutralen Geschmack aus, weshalb sich dieser Alleskönner ausgezeichnet für Pommes frites, Salat, Püree, Rösti usw. eignet.
- Die Bintje-Kartoffel wurde 1905 von einem niederländischen Lehrer entwickelt und nach einem seiner ehemaligen Schüler benannt.



KING EDWARD

- Die King Edward ist eine englische Kartoffelsorte aus dem Jahr 1902. Die ovalen Knollen sind an den rosafarbenen Flecken auf der Schale zu erkennen.
- King Edward liefert knusprige Bratkartoffeln und luftiges Püree.



OPPERDOEZER

- Die Opperdoezer erzeugt ovale Knollen mit sehr dünner Schale und cremig-gelbem, festkochendem Fleisch.
- Diese Kartoffelsorte darf nur im nordholländischen Dorf Opperdoes angebaut werden und gilt aufgrund ihres Geschmacks als Delikatesse.



VITELOTTE

- Die Vitelotte oder „Trüffelkartoffel“ ist aufgrund der auffälligen Farbe – sie ist sowohl innen als auch außen lila – etwas Besonderes.
- Vitelotte-Kartoffeln sollten gebraten oder gedämpft verzehrt werden, da beim Kochen die Farbe ins Kochwasser entweicht.



JERSEY ROYAL

- Die Jersey Royal wird seit über 130 Jahren auf der Insel Jersey kultiviert. Geschützte Ursprungsbezeichnung.
- Die Jersey Royal wird für ihren unvergleichlichen Geschmack und ihre Konsistenz gerühmt. Aus diesem Grund wird sie üblicherweise einfach gekocht oder gedünstet und mit geschmolzener Butter serviert.



RATTE

- Die Ratte erzeugt kleine, längliche und festkochende Knollen mit einem Aroma, das an Esskastanien erinnert.
- Der süßliche Geschmack der Ratte kommt am besten durch Kochen oder Dämpfen in der Schale und Servieren der zerdrückten Kartoffel mit Butter oder Olivenöl zur Geltung.

CORNE DE GATTE

- Die Sorte Corne de Gatte verdankt ihren Namen der typischen Form, die an Ziegenhörner erinnert. Unter der rosafarbenen Schale verbirgt sich sehr festes Fleisch mit einer süß-nussigen Note.
- Diese Sorte eignet sich perfekt für Bratkartoffeln oder zum Backen unter einer Salzkruste. Bei beiden Methoden wird der Geschmack intensiver.



Zitrusfrüchte

ZITRONE

- Zitronen sind in der Küche unerlässlich: Ihr saurer Saft ist ein toller Ersatz für Salz. Außerdem sorgt er dafür, dass sich Zutaten durch Oxidieren nicht braun verfärben.
- Zitronenschale verleiht Salaten, Gerichten mit Meeresfrüchten, cremigen Desserts, Gebäck usw. eine extra Dimension.
- Zitronen sind voller Vitamin C, Kalium und Folsäure.



LIMETTE

- Limetten verfügen über eine wohlriechende Schale und einen geschmacksintensiven Saft. Verwenden Sie Limetten wie Zitronen.
- Damit sich Limetten besser auspressen lassen, sollten Sie sie erst mit der Handfläche rollen. Dadurch quetschen Sie das Fruchtfleisch und setzen den Saft frei.
- Limetten dienen als gute Vitamin-C-Quelle.



MANDARINE

- Die Mandarine sieht aus wie eine kleine, abgeflachte Orange. Das weiche, süße und duftende Fruchtfleisch lässt sich leicht in Schnitze teilen.
- Mandarinen dienen als ausgezeichnete Vitamin-C-Quelle.



BLUTORANGE

- Diese Orangenkreuzung hat eine orangerote Schale und dunkelrotes Fruchtfleisch. Sie wurde 1850 zum ersten Mal kultiviert. Der Geschmack ist süßsauer bis recht sauer.
- Der hellrote Saft der Blutorange kommt in Sorbets, Vinaigretten, Pudding und Marinaden am besten zur Geltung.
- Blutorangen sind besonders köstlich in Kombination mit Fenchel, Chicorée, Feta, Meeresfrüchten und Fisch.



GRAPEFRUIT

- Die Grapefruit hat gelbes, rosafarbenes oder rotes Fruchtfleisch, das entweder roh oder als Saft verzehrt werden kann.
- Der bittersüße Geschmack der Grapefruit kommt gegrillt und in Kombination mit Huhn, Schweinefleisch, Meeresfrüchten und Avocado bestens zur Geltung.
- Grapefruits sind voller Vitamin C und A sowie Folsäure.



ORANGE

- Die Orange ist eine Frucht mit unzähligen Einsatzmöglichkeiten. Die Geschmackspalette reicht von honigsüß bis herb. Die Schale verleiht vielen Gerichten einen typischen Geschmack.
- Orangen lassen sich nicht nur hervorragend mit Meeresfrüchten, Ente und Schweinefleisch kombinieren, sondern auch mit Wurzelgemüse und orangefarbenen Früchten.
- Orangen enthalten viel Vitamin C und Kalium.

POMELO

- Dieses große Mitglied der Zitrusfamilie kann einen Durchmesser von 25 cm und ein Gewicht von 2 kg erreichen.
- Pomelo hat sehr dicke Haut, die eingelegt oder kandiert werden kann. Das helle, grüngelbe Fruchtfleisch schmeckt mild und süß.



Wurzelgemüse

KAROTTE

- Nicht alle Karotten sind orange: Sie gibt es in allen Formen, Farben und Größen, zum Beispiel die lilafarbene Cosmic Purple oder die kegelförmige Chantenay.
- Der Geschmack von Karotten entfaltet sich am besten gebraten oder gedämpft durch sirupartiges Glacieren. Kombinieren Sie Karotten mit Zutaten, die deren Süße betonen oder damit kontrastieren, wie Limette, Koriander, Ahornsirup oder Orange.
- Karotten enthalten viel Vitamin A, C und B, Folsäure und Kalium.



RADIESCHEN

- Radieschen sind die kleinsten Vertreter der Wurzelgemüse. Doch man sollte sich nicht täuschen lassen, denn trotz ihrer geringen Größe sind Radieschen echte Geschmacksbomben.
- Radieschen werden zumeist roh in Vinaigretten, Carpaccios, Salsas und Pickles zusammen mit Räucherfisch, kaltem Braten und Milchprodukten verzehrt.
- Das Grün der Radieschen sollten Sie gleich nach dem Einkauf entfernen, da sie ansonsten ihren Biss verlieren und weich werden.



SPEISERÜBE

- Die bekannteste Speiserübensorte ist außen lila-weiß und hat ein feines, etwas bitteres Aroma. Doch die süßeste Sorte (Golden Ball) ist gelb und hat ein fast buttriges Aroma.
- Speiserüben sind Globetrotter. Sie werden überall auf der Welt gegessen und können mit vielen verschiedenen Zutaten kombiniert werden, wie Koriander, Orange, Honig, Kreuzkümmel und sogar Vanille.
- Speiserüben sind reich an Vitamin C.



ROTE BETE

- Betonen Sie den erdigen Geschmack Roter Bete mit den herzhaft-salzigen und bitteren Aromen von Räucherfisch, Meerrettich, Rucola oder Radicchio.
- Kochen Sie Rote Bete ungeschält, da sonst der Saft ins Kochwasser entweicht. Oder rösten Sie Rote Bete im Ofen. So kann der natürliche Zucker karamellisieren.
- Rote Bete enthalten viel Kalium, Vitamin A und C sowie Magnesium.



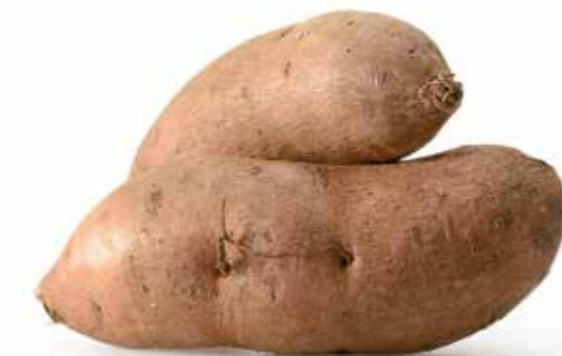
KNOLLESELLERIE

- Unter der pockennarbigten Schale der Knollensellerie befindet sich geschmacksintensives und sehr breit einsetzbares Gemüse. Roh gerieben ist Sellerie in Salaten mit Senf, Dill oder Meerrettichcreme eine Delikatesse.
- Wenn man Knollensellerie kocht, ist der Geschmack leicht süß und nussig. Ein perfekter Partner für Schweine-, Hirsch-, Reh- oder Wildschweinbraten mit gebratenen oder gerösteten Süßkartoffeln und Kürbis.
- Knollensellerie enthält Vitamin C, Kalium und Phosphor.



PASTINAK

- Pastinak ist eine unterbewertete Gemüsesorte: Genießen Sie das süße und nussige Aroma durch Rösten oder Braten, da sich dadurch der natürliche Zucker entfalten kann.
- Pastinak ist gern in Gesellschaft von Honig, Zitrusfrüchten, Senf, warmen Gewürzen wie Zimt und Ingwer, holzigen Gewürzen wie Rosmarin und Salbei, Milchprodukten und Schweinefleisch.
- Ob gebraten, gekocht oder als Püree enthält Pastinak Kalium, Folsäure und Vitamin C.



SÜßKARTOFFEL

- Trotz des Namens handelt es sich bei Süßkartoffeln nicht um Kartoffeln, sondern um Wurzelgemüse. Manche sind innen orangefarben und saftig. Süßkartoffeln mit weißlichem Fleisch sind dagegen mehlig.
- Süßkartoffeln können wie herkömmliche Kartoffeln zubereitet werden, doch der süße Geschmack passt ausgezeichnet zu exotischen Aromen wie Limette, Kokosnuss, Zitronengras, Ingwer und Chili.
- Süßkartoffeln – ganz besonders die mit orangefarbenem Fruchtfleisch – enthalten viel Vitamin A und Kalium.



SCHRITT FÜR SCHRITT | KARTOFFEL-KREBS-RÖSTI MIT HARISSA-GURKENSALAT (FÜR 4 PERSONEN)



300 g festkochende, ungeschälte Kartoffeln 10 Minuten kochen und dann abgießen. Kartoffeln schälen, sobald sie genug abgekühlt sind, und mit der wendbaren Zerkleinerungsscheibe mit der mittleren Seite oben auf Stufe 1 in die Vorbereitungsschüssel reiben.



In eine Schüssel geben und 400 g weißes Krebsfleisch, 1 Esslöffel Kreuzkümmel und 1 Teelöffel Harissa (Chilipaste aus Marokko) hinzugeben. $\frac{3}{8}$ eingelegte Zitrone, $\frac{1}{2}$ Bund Koriander und 4 Frühlingszwiebeln fein hacken. In die Schüssel geben, würzen und gut vermischen.



Daraus 8 Frikadellen formen und 1 Stunde kalt stellen. 2 geschälte und ausgehöhlte Gurken mit der verstellbaren Schnittscheibe auf Stufe 1 mit mittlerer Einstellung in Scheiben schneiden.



2 Esslöffel Weißweinessig, 1 Esslöffel flüssiger Honig, $\frac{1}{2}$ Teelöffel Harissa, 1 Esslöffel Mohn und 4 Esslöffel Olivenöl verquirlen. $\frac{1}{2}$ Bund Minze fein hacken, zum Dressing geben und mit Salz abschmecken. Unter die Gurke mischen.



Krebs-Rösti in pflanzlichem Öl in der Pfanne auf beiden Seiten braten, bis die Rösti goldbraun und knusprig sind. Mit dem Gurkensalat servieren.





Dr. Thierry Hanh ist Arzt, Ernährungswissenschaftler und Pharmaberater. Er will Köchen zeigen, wie sie ausgewogene, gesunde und nährstoffreiche Menüs voller Geschmack kreieren können.

03 INTERVIEW MIT DEM ERNÄHRUNGSBERATER

Üben Sie Disziplin und gönnen Sie sich ab und zu etwas.

Ich bin seit 30 Jahren als Arzt und Ernährungsberater tätig. Ich arbeitete zunächst als medizinischer Leiter in einem Pharmaunternehmen, das sich auf künstliche Ernährung für Menschen spezialisierte, die nicht mehr selbstständig essen konnten. Dabei geht es um eine ganz bestimmte Art der Nahrungszufuhr, nämlich intravenös. Die intravenöse Zufuhr von Fetten stellt einen sehr komplexen Vorgang dar. Damals verfügte nur *ein* Labor weltweit über das nötige Know-how. Heute ist die Situation anders; wir wissen inzwischen mehr über das Verfahren. Doch damals war es überaus wichtig, kleine Fetttropfen zu produzieren. Denn diese Tropfen müssen durch den Körper transportiert werden können, ohne eine Fettembolie auszulösen. Das also waren meine ersten Vorstöße in die Welt der Ernährungswissenschaft.

Zuvor hatte ich mich bei meiner Arbeit im Bereich Reanimation bereits in die Ernährungslehre vertieft. Dieser Arbeit bin ich zehn Jahre nachgegangen. Danach gründete ich eine Beratungsfirma – HAT Consultants. Mein Anliegen war Unternehmen mit unterschiedlichem Hintergrund auf (ernährungs-)wissenschaftlicher Ebene zu unterstützen. Dazu gehörten pharmazeutische und Wellness-Unternehmen.

Die Zusammenarbeit mit Köchen entstand aus meinem Interesse für therapeutische Prävention heraus, die sich wiederum aus der Zusammenarbeit mit Wellness-Instituten ergab. Dort werden auch die Essgewohnheiten von Kunden unter die Lupe genommen. Mit anderen Worten: Ein Ernährungsberater schreibt eine bestimmte Diät vor, wobei der Kunde diese „spezielle Ernährung“ für den Hausgebrauch umsetzen muss. Dasselbe gilt für die Köche in den Wellness-Instituten: Sie müssen diese Rezepte ebenfalls umsetzen können. Daraus entstand die Idee, Köche so auszubilden, dass sie unter Berücksichtigung von Diätvorschriften kochen. Dabei handelt es sich um individuelle Schulungen, wobei der Ernährungsberater dem Koch möglichst viel Wissen bezüglich der Auswahl von Zutaten, der Portionierung, der Präsentation und anderen Dingen vermitteln kann – natürlich ohne dabei den Geschmack und die Freude am Essen aus den Augen zu verlieren.

Das Ziel dieser Einzelschulungen ist die Entwicklung von Fähigkeiten, sodass die Köche ausgewogene Menüs anstatt individueller Gerichte zubereiten können.

Geschmack, Freude und Gesundheit sind Kernbegriffe, die ich als Richtlinien bei meinen Schulungen einsetze. Die teilnehmenden Köche sind am Ende in der Lage, diese Vorgaben in ausgewogene, nährstoffreiche und leckere Menüs umzusetzen. Deshalb lege ich so viel Wert auf die Fähigkeiten des Duos Ernährungsberater-Koch. Das umfasst alles von der Wahl der Hauptzutat bis hin zur Präsentation auf dem Teller. Zum Beispiel sind 80 oder 100 Gramm Fleisch pro Portion für die meisten Chefköche völlig unakzeptabel. Es gibt jedoch kleine Tricks, diese Menge anders zu präsentieren. Man kann das Fleisch dünner schneiden oder es als Fächer auf dem Teller anordnen. 80 oder 100 Gramm klingt vielleicht wenig, doch wenn man ein Menü mit Vor-, Haupt- und Nachspeise isst, ist die Menge an Eiweiß tatsächlich ausreichend.

Mit anderen Worten: Großzügigkeit sollte nicht länger den Leitfaden für die Portionierung darstellen, sondern Köche sollten sich stattdessen daran orientieren, was ihre Kunden wirklich brauchen. Dies stimmt nämlich nicht immer überein. Viele Leute gehen in ein Restaurant, weil sie gut essen möchten. Oft bedeutet das, dass sie eine üppige Portion erwarten. Sie wollen etwas für ihr Geld haben. Doch es gibt auch Menschen, die bei ihrem Restaurantbesuch zwar satt werden möchten, ohne sich dabei unnötig vollzustopfen. Häufig wählen Restaurantbesucher nur einen Gang, weil die Portionen so groß sind. Ich glaube, dass Restaurantbesitzer da aus diesem Grund liegen. Wenn sie kleinere Portionen servieren würden, würden die Besucher auch mehrere Gänge bestellen. Gäste würden ein ausgewogenes Menü mit Vor-, Haupt- und Nachspeise einem einzigen, großen Gang vorziehen. Und das hat mehrere Vorteile. Ein Menü aus zwei oder drei Gängen bietet mehr Nährstoffvielfalt als nur ein Gang. Und da die Gänge hintereinander serviert werden, hat man mehr Zeit, die einzelnen Speisen zu verdauen. Das bedeutet, dass man viel entspannter beim Dessert anlangt und sich auch darauf freut. Zudem profitiert auch der Koch in finanzieller Hinsicht.

Ich bin jedoch kein Pedant und messe nicht alles bis aufs letzte Gramm ab. Wenn es nach mir geht, ist allen alles erlaubt. Gelegentlich sollte sich jeder etwas Besonderes gönnen, wie zum Beispiel einen guten Schweinebraten mit allem Drum und Dran. Man achtet dann mehr darauf, was man davor und danach zu sich nimmt, und vermeidet so überflüssige Kalorien. Doch seine eigenen Bedürfnisse sollte man unter Kontrolle haben, denn man kann sich nicht morgens, mittags und abends Extras leisten. In dieser Hinsicht ist es wichtig, zwischen Gourmets und Vielessern zu unterscheiden. Vielesser stopfen sich voll, während Gourmets ihr Essen genießen. Für einen Gourmet sind 50 oder 100 Gramm genug, doch für einen Vielesser reichen auch keine 500 Gramm. Ich finde es falsch, immer zwischen Freude am Essen und gesunder Ernährung zu trennen. Viele Spitzenköche glauben, dass man beides unmöglich miteinander kombinieren kann.

Die prangende Frage lautet: Ist Essen geschlechterspezifisch? Trotz aller Fortschritte, die wir in den letzten Jahrzehnten erzielt haben, sind Frauen und Männer in Sachen Ernährung nicht gleich. Eine erwachsene Frau darf 2.000 Kalorien pro Tag zu sich nehmen, ein Mann 2.500. Warum? Weil der männliche und der weibliche Körper völlig verschieden sind. Eine Frau bringt Kinder zur Welt, ein Mann leistet dabei nur einen kleinen Beitrag. Das ist ein riesengroßer Unterschied. Frauen verfügen über einen höheren Fettanteil, der für die Fortpflanzung erforderlich ist. Dieses Fett erfüllt lediglich den Zweck, das Stillen zu erleichtern. Das weibliche Hormonsystem ist also vollkommen anders als das männliche. Zweitens ist auch die Muskelmasse bei Männern und Frauen unterschiedlich. Männer haben mehr Muskeln als Frauen. Dies geht auf prähistorische Zeiten zurück, als die Männer noch Jäger waren. Drittens unterscheiden sich auch die Bedürfnisse von Männern und Frauen. Während Frauen eine Vorliebe für Süßes haben, bevorzugen Männer eher

Herzhaftes. Frauen haben mehr Bedarf an Abwechslung, Männer dagegen geben sich meistens mit einem einzigen Gang zufrieden. Schon kleine Ernährungsveränderungen beim Mann bewirken Gewichtsverlust. Bei Frauen ist die Situation komplexer. Als ich an meinem Buch *Maigrir en gardant la santé ... pour les hommes* [Gewicht verlieren und gesund bleiben ... für Männer] arbeitete, brachte ich auch diese These vor. Es ist jedoch viel schwieriger, einen Mann zu sportlicher Betätigung anzutreiben als eine Frau. In Bezug auf Ernährung lässt sich der Hauptunterschied an den Mineralstoffen festmachen. Frauen brauchen mehr Eisen, Magnesium und Kalzium. Doch da Männer mehr Muskeln haben, brauchen sie auch mehr Proteine.

Ich habe die Website www.nutrissime.com ins Leben gerufen, da ich Menschen helfen wollte, beim Abnehmen ihre Schuldgefühle loszuwerden. Ja, man darf ein Drei-Gänge-Menü essen, ohne sich dabei schuldig zu fühlen. Für alle anderen – die kein Gewicht verlieren wollen – dient die Website als Informationsquelle. Sie können die Informationen nach Belieben einsetzen. Ich will keine Regeln aufstellen, sondern deutlich machen, was innerhalb eines ausgewogenen und nährstoffreichen Ernährungsplans möglich ist.

Die Rezepte auf der Website stammen sowohl von Liebhabern und Bloggern als auch von Köchen. Nutrissime ist also eine tolle Datenbank mit vielen Rezepten.. An Nutrissime gesendete Rezepte werden automatisch geprüft und einer ernährungswissenschaftlichen Analyse unterworfen. Sie werden anhand von sieben Lebensmittelgruppen analysiert. Wir verwenden dabei keine komplizierten Konzepte wie Fette, Kohlenhydrate oder Ähnliches. Stattdessen sprechen wir von Lebensmittelgruppen, von denen man täglich eine bestimmte Menge zu sich nehmen sollte, wie z. B. Proteine – Fisch, Fleisch und Eier –, Obst und Gemüse, Milchprodukte usw. Bei jedem Menü können Sie kontrollieren, ob Sie genug von den einzelnen Lebensmittelgruppen zu sich genommen haben, und können bei Bedarf die Mengen bei der nächsten Mahlzeit anpassen. Wir rechnen nicht präzise nach Gramm, sondern geben eine allgemeine Übersicht darüber, wie man eine ausgewogene Mahlzeit zusammenstellt.

Erläuterung zu den Nährwertdaten, die bei den Menüs genannt werden:
Die Nährwerte für die folgenden Menüs – Energie in Kalorien und Gesamtgewicht in Gramm – wurden für eine Person berechnet. Die Daten wurden entsprechend dem Richtwert für die Tageszufuhr (GDA) berechnet und stellen die optimalen Werte für einen Erwachsenen mit einer Tageseinnahme von 2.000 kcal dar, wobei eine Hauptmahlzeit (Mittag- oder Abendessen) 800-1.000 kcal enthält. Die genannten Werte für die nachstehenden Menüs entsprechen den europäischen Richtlinien. Die Berechnungen wurden von Nutrissime.com angestellt.

Man trennt immer zwischen Freude am Essen und gesunder Ernährung, obwohl die beiden gut zu kombinieren sind.

MENÜ 1



Dieses Menü enthält 985 kcal pro Portion à 880 g.

Ihre andere Hauptmahlzeit muss auch Eiweiß enthalten, damit Ihr Tag ausgeglichen ist. Dieses Menü enthält viele Ballaststoffe und deckt über 68 % bzw. 17 g Ihres Tagesbedarfs. Die Kohlenhydratmenge ist zufriedenstellend und deckt fast 33 % des Tagesbedarfs. Da dieses Menü nur wenig zusätzlichen Zucker enthält, ist Süßes im Laufe des Tages begrenzt erlaubt.

Für 4 Portionen:

- 1 mittelgroße Kartoffel
- 2 Stangen Lauch
- 1 Bund grüner Spargel
- 15 g Butter
- 600 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Sahne
- 1 Sträußchen Basilikum
- frische Thymianblätter, zum Garnieren
- Salz und frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer

Olivenpüree:

- 115 g Kalamata- oder Niçoise-Oliven
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zweig Thymian
- 4 EL Olivenöl

VICHYSOISE MIT GRÜNEM SPARGEL UND OLIVENPÜREE

Die verstellbare Schnittscheibe auf die Arbeitsschüssel setzen. Die Kartoffel schälen und der Länge nach halbieren. Wurzelansatz und grüne Blätter der Lauchstangen abschneiden. Die holzigen Spargelenden abbrechen. Das Gemüse mit der dicksten Einstellung auf Stufe 1 schneiden. Die Butter in einem großen Topf zergehen lassen und das Gemüse bei mäßiger Hitze weich dünsten. Gemüsebrühe hinzugießen, würzen und den Deckel auf den Topf setzen. Das Gemüse weich kochen.

In der Zwischenzeit das Mehrzweckmesser auf die Arbeitsschüssel setzen. Das gare Gemüse im Topf zusammen mit der Sahne und dem Basilikum auf Stufe 2 pürieren, die Suppe abkühlen lassen und dann in den Kühlschrank stellen.

Nun das Püree mit schwarzen Oliven zubereiten. Die Küchenmaschine mit der Minischüssel und dem Minimesser bestücken. Die Oliven entsteinen und zusammen mit der geschälten und zerdrückten Knoblauchzehe, fein gehacktem Thymian und Olivenöl in die Minischüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf Stufe 1 zu einem glatten Püree verarbeiten.

Die Spargel-Vichyssoise auf 4 Suppenteller verteilen und Olivenpüree darüber träufeln. Mit Thymianblättern garnieren.



MENÜ 1



Für 4 Portionen:
 320 g Lammfilet
 2 Zitronen
 2 Zwiebeln
 2 TL Kreuzkümmel
 50 g Butter
 eine gute Prise Pimentón (spanisches, geräuchertes Paprikapulver)
 4 Salatköpfe „Little Gem“
 Salz und frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer

Hummus aus weißen Bohnen:
 1 rote Chilischote
 eine kleine Handvoll glatte Petersilie
 2 EL natives Olivenöl extra
 400 g Cannellini- oder Feuerbohnen aus der Dose
 4 EL weißes Tahin aus nicht gerösteten Sesamsamen

LAMM-KEBAB IN ZITRONENMARINADE MIT HUMMUS AUS WEISSEN BOHNEN

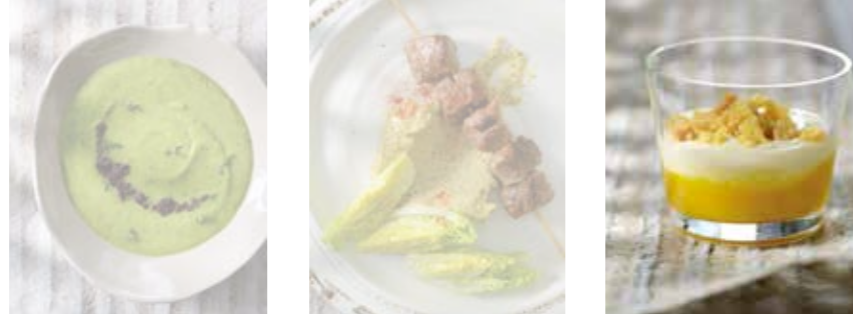
Das Lammfleisch in 3-cm-Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Zitruspresse auf die Küchenmaschine setzen. Die Schale einer Zitrone mit einem Gemüseschäler entfernen. Dann auf Stufe 1 den Saft beider Zitronen auspressen und über das Lammfleisch gießen. Die Küchenmaschine mit der Minischüssel und dem Minimesser bestücken. Zitronenschale und Zwiebeln auf Stufe 1 verarbeiten und dann mit dem Kreuzkümmel zum Lamm geben. Mit Pfeffer würzen und gut mischen. Abdecken und 1 Stunde lang in den Kühlschrank stellen.

In der Zwischenzeit die Minischüssel und das Minimesser reinigen. Die Samen der Chilischote entfernen und zusammen mit Petersilie und Olivenöl auf Stufe 1 fein hacken. Die Bohnen abgießen und unter kaltem, strömendem Wasser abspülen. Zusammen mit dem Tahin in die Minischüssel geben. Auf Stufe 1 zu einem glatten Püree verarbeiten. Mit Salz abschmecken. In eine Schüssel löffeln und beiseite stellen.

Kurz vor dem Grillen die Butter zergehen lassen und die Paprika einrühren. Abschmecken. Das Lammfleisch aus der Marinade nehmen und auf 4 Spieße spießen. Mit der Paprikabutter bestreichen, mit Salz abschmecken und nach Geschmack grillen. Sofort mit dem Hummus und Little-Gem-Salat servieren.



MENÜ 1



Für 4 Portionen:
 50 g Zucker
 1 EL Akazienhonig
 einige Safranfäden
 ½ Vanilleschote
 225 ml Wasser
 2 Comice-Birnen
 Saft einer halben Zitrone
 300 g Vanillejoghurt

Polenta-Streusel:
 25 g Mehl
 25 g kalte Butter
 25 g Polenta
 15 g Zucker

SAFRAN-BIRNEN-PÜREE MIT VANILLEJOGHURT UND POLENTA-STREUSELN

Zunächst die Polenta-Streusel zubereiten. Den Ofen auf 180°C vorheizen. Die Küchenmaschine mit der Minischüssel und dem Minimesser bestücken. Mehl und Butter in die Minischüssel geben und auf Stufe 1 verarbeiten, bis die Mischung wie Brotbrösel aussieht. Polenta und Zucker hinzufügen und erneut verarbeiten. Die Streusel auf einem mit Pergamentpapier ausgelegten Backblech verteilen und 15 Minuten lang backen, bis die Streusel goldbraun und knusprig sind.

Für das Birnenpüree Zucker, Honig, Safran, die aufgeschlitzte Vanilleschote und Wasser in einen Topf geben. Zum Kochen bringen und köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Birnen schälen, vierteln und entkernen. Zum Sirup geben und köcheln lassen, bis die Birnen weich sind. In der Zwischenzeit die Minischüssel und das Minimesser reinigen. Die weichen Birnen mit einem Schaumlöffel aus dem Sirup nehmen und mit dem Zitronensaft in der Minischüssel auf Stufe 2 pürieren. Das Birnenpüree und das Vanillejoghurt in vier Serviergläser schichten. Mit Polenta-Streuseln bestreuen.





SCHRITT FÜR SCHRITT | ZWIEBELSUPPE MIT CIDRE UND KABELJAU (FÜR 4 PERSONEN)



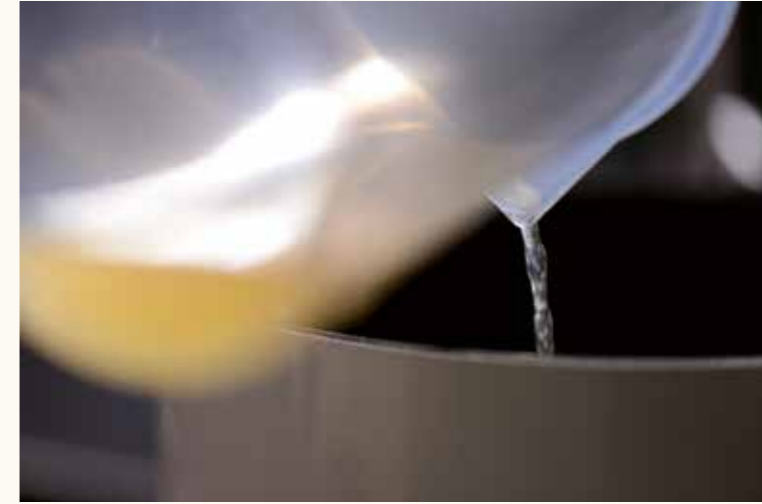
600 g Zwiebeln schälen. Zwiebeln mit der verstellbaren Schnittscheibe mit mittlerer Einstellung auf Stufe 2 in die Arbeitsschüssel schneiden. 120 g Butter in einer großen Pfanne zergehen lassen.



Zwiebeln mit 6 Zweigen Thymian und 1 Esslöffel Honig zugeben. Bei starker Hitze anbraten, bis die Zwiebeln anfangen zu karamellisieren. Die Zwiebeln mit 450 ml trockenem Cidre ablöschen.



400 ml Hühnerbrühe zugießen und köcheln lassen, bis die Zwiebeln weich sind. Zwiebeln ohne den Thymian mit dem Mehrzweckmesser in der Arbeitsschüssel auf Stufe 2 glatt pürieren.



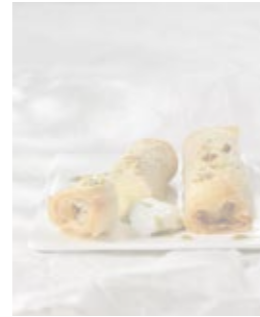
200 ml Crème double zugießen, wieder pürieren und abschmecken. 300 g Kabeljaufilet in 4 Portionen zerteilen.



Den Fisch in 2 Esslöffeln Olivenöl 2-3 Minuten auf jeder Seite anbraten. Den Fisch auf 4 Suppenteller verteilen und die Zwiebelsuppe um den Fisch verteilen.



MENÜ 2



Dieses Menü enthält 1.000 kcal pro Portion à 990 g.

Die Gerichte dieses Menüs sind gute Eiweißquellen und decken über 55 % des Tagesbedarfs an Proteinen ab. Der Fisch liefert zudem Omega-3-Fettsäuren. Dieses Menü enthält auch Vitamin C und B12 sowie 15 g Ballaststoffe.

Für 4 Portionen:
 250 g Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 2 rote Chilischoten
 6 Stängel Zitronengras
 25 g Koriander
 2 EL pflanzliches Öl
 2 Kaffirlimettenblätter
 250 g Knollensellerie
 250 g Karotten
 250 g Pastinak
 250 g festkochende Kartoffeln
 750 ml Hühner- oder Gemüsebrühe
 250 ml Kokosmilch
 50 ml Fischesauce
 Saft einer Limette

WURZELGEMÜSEBRÜHE MIT ZITRONENGRAS

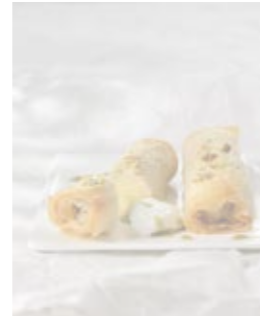
Die Küchenmaschine mit der Minischüssel und dem Minimesser bestücken. Zwiebel, Knoblauch, Chilischoten, zwei Stängel Zitronengras und alle Korianderstiele auf Stufe 1 fein hacken. Das Pflanzenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelmischung 5 Minuten anschwitzen. Die restlichen Zitronengrasstängel quetschen und zusammen mit den Kaffirlimettenblättern in den Topf geben.

Den Würfelaufsatz auf die Küchenmaschine setzen. Das Gemüse schälen und auf Stufe 1 würfeln. Die Gemüsegewürfel in den Topf geben und 5 Minuten dünsten. Die Brühe und die Kokosmilch zugeben, aufkochen und köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

Korianderblätter fein hacken. Die Brühe mit der Fischesauce und dem Limettensaft würzen, dann den Koriander unterrühren. In 4 Suppenteller löffeln und servieren.



MENÜ 2



Für 4 Portionen:
 6 große Chicoréestauden
 1 Bananenschalotte
 5 cm Ingwer
 25 g Butter
 3 EL Honig
 300 ml Blutorangensaft
 100 ml Fischbouillon
 1 EL Olivenöl
 4 Seebarschfilets à 125 g
 fein geriebene Orangenschale zur Garnierung
 Salz und frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer

SEEBARSCH MIT CHICORÉE-BLUTORANGE-INGWERKOMPOTT

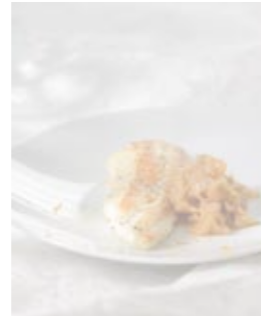
Die verstellbare Schnittscheibe auf die Küchenmaschine setzen. Die äußeren Blätter des Chicorée entfernen und die Wurzelenden abschneiden. Dann die Chicoréestauden vierteln. Schalotte schälen. Den Chicorée und die Schalotte mit der dicksten Einstellung auf Stufe 1 in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und fein hacken.

Die Butter in einem großen Topf bei mäßiger Hitze zergehen lassen. Chicorée, Schalotte und Ingwer 5 Minuten dünsten. Honig, Orangensaft und Fischbouillon zugießen, dann den Herd herunterschalten. Köcheln lassen, bis der Chicorée weich ist und sich die Flüssigkeit reduziert hat. Nach Geschmack würzen.

Das Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen und darin die Fischfilets anbraten. Nach Geschmack würzen und mit dem Chicoréekompott servieren. Mit geriebener Orangenschale garnieren.



MENÜ 2



Für 4 Portionen:
 50 g blanchierte Mandeln
 25 g blanchierte Haselnüsse
 25 g ungesalzene Pistazienkerne ohne Schale
 2 EL Zucker
 ½ TL gemahlener Kardamom
 4 reife Bananen
 4 große Filo-Teigblätter
 25 g zerlassene Butter
 4 EL fettfreier, griechischer Joghurt zum Servieren

Grünteesirup:
 50 g Zucker
 100 ml Wasser
 ¼ TL Matcha (gemahlener Grüntee aus Japan)
 Limettensaft nach Geschmack

BANANENRÖLLCHEN MIT NÜSSEN UND GRÜNTEESIRUP

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Die Küchenmaschine mit der Minischüssel und dem Minimesser bestücken.

Nüsse, Zucker und Kardamom auf Stufe 1 feinmahlen. Die Bananen schälen und halbieren.

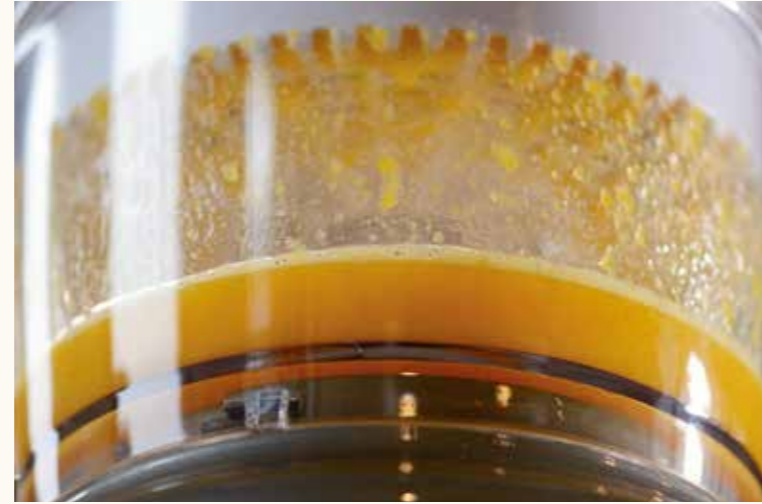
Alle Teigblätter mit geschmolzener Butter bestreichen, in der Breite halbieren und dann alle Teigstücke vertikal einmal zusammenfalten. Die Bananenhälften in den Nüssen wälzen und ans Ende der Teigrechtecke legen. Aufrollen, mit geschmolzener Butter bestreichen und mit noch mehr Nüssen bestreuen. Auf mit Pergamentpapier ausgelegte Backbleche legen und 15 Minuten backen, bis die Röllchen goldbraun und knusprig sind.

In der Zwischenzeit Zucker, Wasser und Matcha in einem kleinen Topf verrühren. Köcheln lassen, bis die Flüssigkeit eingedickt ist. Nach Geschmack Limettensaft zufügen. Die Bananenröllchen aus dem Ofen nehmen und mit Sirup beträufeln. Auf einem Teller neben einem Löffel Joghurt und mit den restlichen Nüssen bestreut servieren.





SCHRITT FÜR SCHRITT | ORANGENSORBET MIT BESCHWIPSTEM ZITRUS-SALAT (FÜR 4 PORTIONEN)



6-7 Orangen und 1 Zitrone halbieren. Die Orangen mit der Zitruspresse in der Arbeitsschüssel auf Stufe 1 auspressen und 600 ml Saft abmessen. Die Zitrone auch auspressen und zum Orangensaft geben.



Aus 150 g Zucker und 150 ml Wasser einen Sirup herstellen. 300 ml Zuckersirup abmessen und zum Zitrus-saft gießen. In einer Eismaschine verarbeiten und gefrieren lassen, bis das Eis fest ist.



4 Orangen und 2 rosa Grapefruit schälen und die weiße Haut entfernen. Über einem kleinen Topf Schnitze zwischen den Fruchthäuten herausschneiden. So fangen Sie den Saft auf.



Die Schnitze in eine Schüssel geben und die leeren Häute auspressen, um den Saft vollends aufzufangen. Aufkochen lassen und zu einem Sirup einkochen. Vom Herd nehmen und 3 Esslöffel Grand Marnier unterrühren.



Über die Zitrus-schnitze geben und vorsichtig unterheben. Mit einer Kugel Orangensorbet servieren. Mit frischer Minze garnieren.



MENÜ 3



Dieses Menü enthält 960 kcal pro Portion à 750 g.

Die Gerichte dieses vegetarischen Menüs enthalten viel einfach ungesättigte Fettsäuren, die eine wichtige präventive Rolle beim Schutz vor kardiovaskulären Krankheiten spielen. Dieses Menü enthält neben Vitamin C auch reichlich Ballaststoffe und deckt damit über 60 % bzw. 16 g des Tagesbedarfs ab.

Für 4 Portionen:
 400 g gekochte Rote Bete
 125 g frischer Ziegenkäse
 1 EL Crème fraîche
 2 EL blanchierte Haselnüsse
 2 Handvoll Brunnenkresse

Marinade:
 4 EL natives Olivenöl extra
 1 EL Rotweinessig
 1 TL Honig
 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
 1 EL feingehackter Thymian
 1 EL feingehackter Majoran
 Salz und frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer

ROTE-BETE-TATAR MIT ZIEGENKÄSECREME, HASELNÜSSEN UND BRUNNENKRESSE

Den Würfelaufsatz auf die Küchenmaschine setzen. Rote Bete auf Stufe 1 würfeln. Alle Zutaten für die Marinade in einer Schüssel verrühren. Rote Bete hinzufügen, alles vermischen und bei Zimmertemperatur 1 Stunde lang marinieren.

Ziegenkäse und Crème fraîche in der Minischüssel auf Stufe 1 glatt rühren. Nach Geschmack würzen. Die Haselnusskerne ohne Öl in einer Pfanne rösten. Danach grob hacken. Kurz vor dem Servieren den Rote-Bete-Tatar in 4 Schüsseln anrichten. Die Ziegenkäsecreme daneben löffeln und mit den gerösteten Haselnüssen und der Brunnenkresse garnieren.



MENÜ 3



Für 4 Portionen:
 175 g Puy-Linsen
 600 ml Gemüsebrühe
 1 rote Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 1 rote Chilischote
 1 großer Zweig Rosmarin
 1 TL getrockneter Oregano
 400 g Aubergine
 400 g Zucchini
 400 g Strauchtomaten
 2 EL Olivenöl
 50 g Sauerteigbrot
 1 Sträußchen Basilikum
 Salz und frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer

Petersilienöl:
 25 g glatte Petersilie
 3 EL Olivenöl
 1 EL Zitronensaft

MEDITERRANER GEMÜSEGRATIN MIT PUY-LINSEN UND PETERSILIENÖL

Linsen in der Gemüsebrühe bissfest kochen, abgießen und nach Geschmack würzen. Die Küchenmaschine mit der Minischüssel und dem Minimesser bestücken. Zwiebel, Knoblauch, Chilischote, Rosmarin und Oregano auf Stufe 1 fein hacken. Die Mischung unter die Linsen rühren und beiseite stellen.

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Die verstellbare Schnittscheibe auf die Küchenmaschine setzen. Auberginen, Zucchini und Tomaten mit der dicksten Einstellung auf Stufe 1 in Scheiben schneiden. Eine Grill- oder Bratpfanne erhitzen und die Auberginenscheiben mit dem Olivenöl bestreichen. Die Auberginen in der Pfanne garen und nach Geschmack würzen. Den Vorgang mit den Zucchini wiederholen. Die Linsen entweder in eine große Auflaufform geben oder auf 4 einzelne Formen verteilen. Die Auberginen- und Zucchinischnitten schichten und mit roher Tomate abschließen.

Sauerteigbrot und Basilikum in der Minischüssel auf Stufe 2 verarbeiten. Über das Gemüse verteilen und 15-20 Minuten backen. In der Zwischenzeit das Petersilienöl zubereiten. Alle Zutaten in der Minischüssel auf Stufe 2 vermischen. Mit Salz abschmecken und zusammen mit dem Gemüsegratin servieren.



MENÜ 3



Für 4 Portionen:
 4 Kreise aus Mürbeteig (je 7,5 cm)
 2 kleine Bananen
 Saft einer halben Limette
 2 TL Zucker
 geriebene Orangenschale zur Garnierung

Rhabarberpüree:
 200 g rosa Rhabarber
 2 cm Ingwer
 25 g Zucker

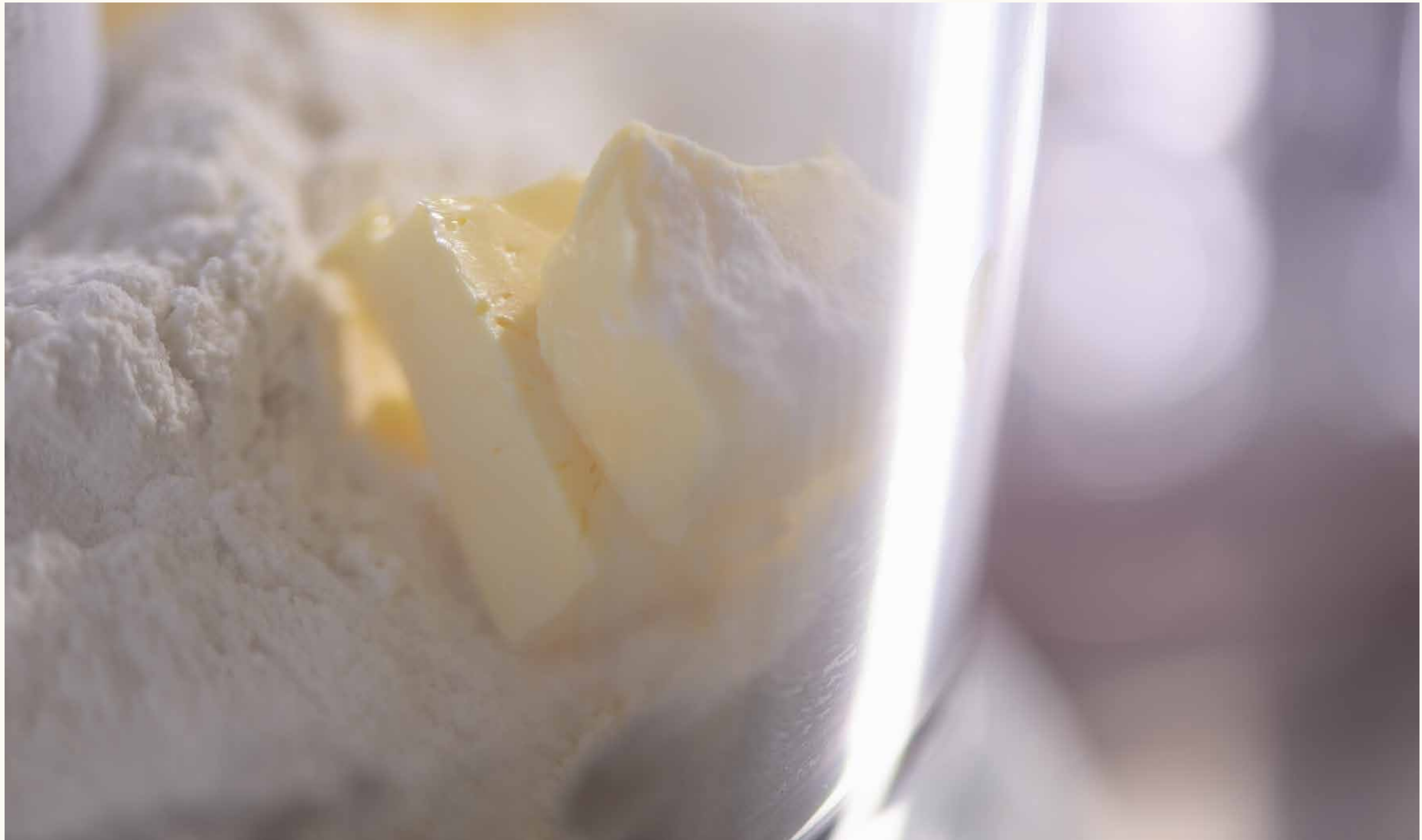
KARAMELLISIERTE BANANENKÜCHLEIN MIT RHABARBERPÜREE

Zunächst das Rhabarberpüree zubereiten. Den Rhabarber und Ingwer schälen und in grobe Stücke schneiden. Mit dem Zucker in einen Topf geben. Zum Kochen bringen und köcheln lassen, bis der Rhabarber weich ist. Die Küchenmaschine mit der Minischüssel und dem Minimesser bestücken. Rhabarber und Ingwer auf Stufe 1 glatt pürieren. Abkühlen lassen.

Den Ofen auf 190°C vorheizen. Die Teigkreise auf ein mit Pergamentpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit einer Gabel in die Teigblätter stechen und 5 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt sind. Das Rhabarberpüree auf dem Teig verteilen, aber die Ecken frei lassen.

Die verstellbare Schnittscheibe auf die Küchenmaschine setzen. Bananen schälen und auf Stufe 1 mit der dicksten Einstellung in Scheiben schneiden. Mit dem Limettensaft vermischen und auf dem Rhabarberpüree anrichten. Mit Zucker bestreuen und 10 Minuten backen, bis die Bananen gar sind. Mit geriebener Orangenschale garnieren und servieren.





SCHRITT FÜR SCHRITT | PISSALADIÈRE MIT ROTEN ZWIEBELN UND FLASCHENTOMATEN (FÜR 4-6 PERSONEN)



7 g Trockenhefe in 100 ml lauwarmem Wasser auflösen. 300 g Mehl '00' in die Arbeitsschüssel (mit Teigmesser) sieben. Etwas Salz und 90 g Butter in Würfeln hinzugeben. 1 verquirltes Ei und die Hefemischung zugeben.



Auf Stufe 1 so lange verarbeiten, bis sich eine Teigkugel gebildet hat. In eine Schüssel geben, abdecken und bei Zimmertemperatur gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. 1 kg rote Zwiebeln schälen und mit der verstellbaren Schnittscheibe mit mittlerer Einstellung auf Stufe 2 schneiden. 4 Esslöffel Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln weich dünsten.



4 Knoblauchzehen in Scheiben, 6 Zweige Thymian, 2 Esslöffel Balsamico und 2 Esslöffel Honig zugeben. Würzen und zugedeckt bei niedriger Hitze 20 Minuten köcheln lassen, bis die Zwiebeln weich sind. Die Luft aus dem Teig schlagen, kurz kneten und ausrollen.



Auf ein geöltes Backblech legen und mit der Zwiebelmischung bestreichen. 100 g Anchovisfilets kreuzweise darauf verteilen. 20 Minuten in einem vorgeheizten Ofen bei 200°C backen.



4-5 Flaschentomaten mit der verstellbaren Schnittscheibe mit der dicksten Einstellung auf Stufe 1 schneiden. Auf der Pissaladière anrichten und weitere 20 Minuten backen. Mit Thymian bestreuen und servieren.



MENÜ 4



Dieses Menü enthält 1.000 kcal pro Portion à 760 g.
Dieses eiweißreiche Menü deckt fast 70 % des Tagesbedarfs ab. Sie sollten die Eiweißmenge bei der nächsten Mahlzeit reduzieren, um die Zufuhr von Proteinen für diesen Tag auszugleichen. Dieses Menü enthält zudem reichlich Obst und Gemüse mit viel Vitamin C.

Für 4 Portionen:
3 Blutorange
2 kleine Fenchelknollen
½ rote Zwiebel
50 g entsteinte Kalamata-Oliven
½ Sträußchen Dille
1 EL Weißweinessig
50 ml natives Olivenöl extra
100 g Manouri- (oder Feta-)Käse
Salz und frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer

SALAT AUS FENCHEL, BLUTORANGE UND Roter ZWIEBEL MIT MANOURI-KÄSE

2 Orangen schälen und die weiße Haut entfernen. Über einem kleinen Topf Schnitze zwischen den Fruchthäuten herauschneiden. So fangen Sie den Saft auf. Die herausgeschnittenen Orangenschnitze beiseite stellen und die leeren Häute auspressen, um den Saft vollends aufzufangen. Die Schale der dritten Orange reiben und beiseite stellen. Die Orange auspressen und den Saft in den Topf geben. Aufkochen lassen und zu einem Sirup einkochen lassen. Abkühlen lassen.

Die verstellbare Schnittscheibe auf die Küchenmaschine setzen. Die grünen Fenchelstängel entfernen und die rote Zwiebel schälen. Fenchel und Zwiebel auf Stufe 1 mit der dünnsten Einstellung in Scheiben schneiden. In eine große Schüssel geben und mit den Blutorangenschnitzen vermischen. Die Küchenmaschine mit der Minischüssel und dem Minimesser bestücken. Oliven und Dill auf Stufe 1 grob hacken. In die Schüssel geben.

Den eingekochten Orangensaft, Essig und Olivenöl verrühren. Geriebene Orangenschale hinzugeben und nach Geschmack würzen. Zum Salat geben und vorsichtig untermischen. 30 Minuten stehen lassen, damit sich die Aromen entfalten können. Kurz vor dem Servieren in 4 Schüsseln löffeln und den Manouri-Käse über den Schüsseln zerkrümeln.



MENÜ 4



Für 4 Portionen:
 1 kleine Schalotte
 25 g Kapern
 abgeriebene Schale von ½ Zitrone
 eine kleine Handvoll glatte Petersilie
 350 g Putenhackfleisch
 1 EL Olivenöl
 4 Sesam-Hamburgerbrötchen
 eine Handvoll Rucola
 Salz und schwarzer Pfeffer

Tonnato-Creme:
 3 Anchovisfilets in Olivenöl
 50 g Thunfisch in Olivenöl aus der Dose
 1 EL Kapern
 2 EL Zitronensaft
 2 EL gehackte glatte Petersilie
 200 g Crème fraîche

PUTEN-BURGER MIT TONNATO-CREME

Die Küchenmaschine mit der Minischüssel und dem Minimesser bestücken. Schalotte, Kapern, Zitronenschale und Petersilie auf Stufe 1 verarbeiten. Das Hackfleisch untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. 4 etwa 1 cm dicke Hamburger formen.

Anchovis und Thunfisch abtropfen lassen. Zusammen mit Kapern, Zitronensaft und Petersilie in die Minischüssel geben. Auf Stufe 2 verarbeiten. Die Crème fraîche zugeben und im Pulsmodus kurz vermischen. Nach Geschmack würzen und kalt stellen.

Die Puten-Burger im Olivenöl in einer Grill- oder Bratpfanne garen. Auf den getoasteten Hamburgerbrötchen mit der Tonnato-Creme und Rucola servieren.



MENÜ 4



Für 4 Portionen:
 375 ml Milch
 375 ml Wasser
 3 Eiweiß
 75 g Vanillezucker (aus frischer Vanille)
 eine Prise Salz
 25 g ungesalzene Pistazienkerne ohne Schale
 Erdbeere als Garnierung, fein gewürfelt

Erdbeer-Gin-Coulis:
 250 g Erdbeeren
 75 g Akazienhonig
 2 EL Gin (Hendrick's oder andere Marke)

ÎLES FLOTTANTES MIT ERDBEER-GIN-COULIS

Zunächst Erdbeer-Gin-Coulis zubereiten. Die Küchenmaschine mit der Minischüssel und dem Minimesser bestücken. Erdbeeren waschen und Stielansatz entfernen. In die Minischüssel geben. Honig und Gin zugeben. Auf Stufe 2 zu einem glatten Püree verarbeiten. Durch ein Sieb (nicht aus Metall) pressen und beiseite stellen.

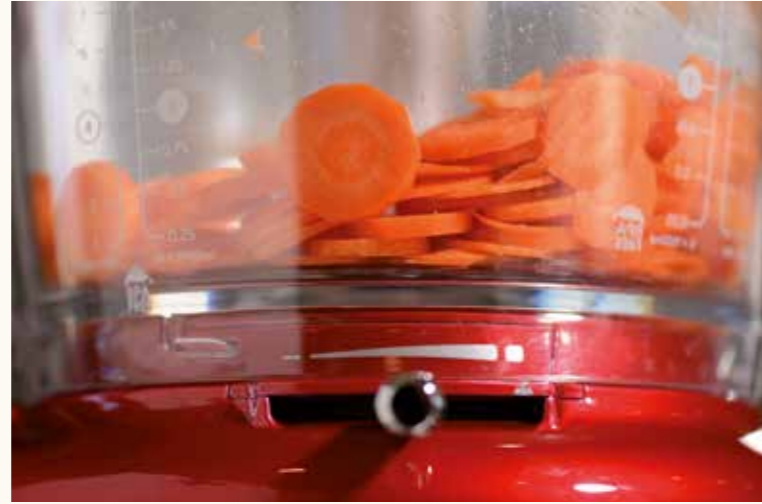
Milch und Wasser in einen breiten, aber nicht hohen Topf geben und sanft köcheln lassen. Stellen Sie sicher, dass die Arbeitsschüssel absolut fettfrei ist. Den Eiquirl aufsetzen. Die Eiweiße hineingeben und auf Stufe 2 zu weichem Schaum verarbeiten. Den Motor nicht ausschalten. Vanillezucker und Salz langsam zugeben und weiterschlagen, bis eine glänzende Meringemasse entsteht.

Mit zwei kleinen Esslöffeln Meringen zu Quenelles formen und in die heiße Milch gleiten lassen. Die Meringen 1 Minute auf jeder Seite pochieren, 4 Meringen gleichzeitig. Die fertigen Meringen mit einem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Erdbeer-Coulis auf die Teller verteilen und 2-3 Meringen daraufsetzen. Mit gehackten Pistazien bestreuen und den Erdbeerwürfeln garnieren. Sofort servieren.





SCHRITT FÜR SCHRITT | SALAT AUS WURZELGEMÜSE MIT KRÄUTERFRISCHKÄSE (FÜR 4 PERSONEN)



500 g Karotten schälen. 1 Bund Steckrüben putzen. Karotten mit der verstellbaren Schnittscheibe mit mittlerer Einstellung auf Stufe 1 in die Arbeitsschüssel schneiden. Dann die Karotten in kochendem Wasser bissfest garen, abgießen und in einer Schüssel beiseite stellen.

Steckrüben in Salzwasser 1 Minute blanchieren und dann abgießen. Danach unter den Karottensalat mischen.



1 Esslöffel Honig unterrühren. ½ Bund Dill fein hacken, unter 125 g Frischkäse rühren und 1 Esslöffel Sahnemeerrettich zugeben.



6 Esslöffel Olivenöl und 2 Esslöffel Cidre-Essig vermischen. Würzen. Die noch warmen Karotten mit der Vinaigrette vermischen. Die Steckrüben auf Stufe 1 mit dem Würfelaufsatz würfeln.



Das Gemüse vorsichtig in ein paar Handvoll Rucola wickeln. Den Wurzelgemüsesalat mit dem Kräuterfrischkäse servieren.





Dr. Marleen Finoult schloss 1987 ihre Ausbildung zur Hausärztin ab. Nach einem Abstecher nach Afrika stieg sie in die Medienwelt ein und lancierte *Bodytalk*, eine Zeitschrift mit einem großen Publikum zu den Themen Gesundheit, Psychologie und Ernährung.

04 INTERVIEW MIT DER ÄRZTIN

Man sollte bei Kindern so früh wie möglich mit Gemüse beginnen.

Ich bin Ärztin und Journalistin. Nachdem ich 1987 meine Ausbildung zur Hausärztin abgeschlossen hatte, fühlte ich mich in meinem Beruf recht einsam. Also ging ich nach Afrika und wurde dort „Busch-Doktor“. Doch auch dort fand ich nicht, was ich suchte. Ich ging zurück und suchte nach neuen Herausforderungen. Ich landete durch reinen Zufall als Journalistin bei einem Fachblatt. Und dort fasste ich endlich Fuß. Das ist jetzt 20 Jahre her. Ich schrieb zuerst für die Fachpresse und richtete mich dann an ein breiteres Publikum, was mir eher zusagt. Vor sechs Jahren wechselte ich zur Roularta Media Group und hob dort *Bodytalk* aus der Taufe, eine Zeitschrift über gesundes Essen, Psychologie, Sport und Gesundheit im Allgemeinen.

Obst und Gemüse sind sehr gesund, doch wir essen zu wenig davon. Ich sage immer, man sollte seinen Teller in zwei Bereiche aufteilen. Auf der einen Hälfte liegt Gemüse, ein weiteres Viertel ist für Fisch, Fleisch bzw. bei Vegetariern Fleischersatz, und das letzte Viertel ist für Reis, Pasta oder Kartoffeln. Wenn man den Teller so einteilt, nimmt man mehr Gemüse zu sich als die Lebensmittelpyramide vorschreibt. Doch in Zukunft werden wir uns wohl intensiver mit Nachhaltigkeit auseinandersetzen müssen. Wir essen zu viel Fleisch und Fisch, dafür aber zu wenig Obst und Gemüse. Es ist ein guter Leitfaden, dem ich selbst auch versuche zu folgen. Wir sollten zwei Stück Obst und drei Portionen Gemüse pro Tag zu uns nehmen. Eine Portion Obst ist eine Handvoll Trauben oder Kirschen, und eine Portion Gemüse ist ein gehäufter Esslöffel.

Gemüse enthalten viel Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien. Ballaststoffe sind für die Darmfunktion wichtig. Wenn man nur durchgegartes Fleisch, Kartoffeln, weißen Reis und Brot isst, bekommt man garantiert Darmprobleme wie Verstopfung oder Krämpfe. Man muss also Ballaststoffe essen. Sie erleichtern auch den Transport anderer Nährstoffe. Und Vitamine brauchen wir auch. Skorbut ist eine Krankheit, die früher oft Matrosen traf,

da es auf den Schiffen kein frisches Obst und Gemüse gab. Diese Krankheit kommt im Westen so gut wie nicht mehr vor. Echter Vitaminmangel ist selten und kommt nur bei Menschen vor, die sich sehr einseitig ernähren, zum Beispiel Studenten im Examensstress oder chronisch Kranke. Wie weiß man, ob jemand an Vitaminmangel leidet? Brüchige Nägel, stumpfes Haar, Aften am Mund usw.

In den letzten 10 bis 20 Jahren fand man einen Zusammenhang zwischen Mangel an Vitamin D und Osteoporose. Im Winter bleibt man eher drinnen. Morgens steigt man ins Auto und fährt ins Büro, und abends fährt man direkt wieder nach Hause. Man geht nicht mehr nach draußen. Deshalb hat man weniger Kontakt mit der Sonne, und gerade Vitamin D wird nun einmal durch den Aufenthalt in der Sonne erzeugt. Man benutzt auch stärkere Tagescremes mit Sonnenschutzfaktor, der auch die gesundheitsfördernden Eigenschaften der Sonne abblockt. Doch auch im Winter braucht man ein bisschen Sonnenlicht. Hautkrebs stellt im Sommer eine Gefahr dar, wenn man viel Sonnenschein ausgesetzt ist. Man kann im Sommer nicht einfach eine Reserve an Vitamin D anlegen, weil man den Körper jeden Tag aufs Neue mit Vitamin D versorgen muss. Am besten sollte man täglich 15 bis 20 Minuten nach draußen gehen.

Es wurden epidemiologische Untersuchungen angestellt, ob Obst und Gemüse vor Krebs schützen. Wenn wir die Bevölkerung in Gruppen einteilen, die viel, wenig oder kein Obst und Gemüse essen, wird deutlich, dass die erste Gruppe besser gegen bestimmte Arten von Krebs geschützt ist. Besonders Dickdarm- und Magenkrebs, was vielleicht auf den hohen Anteil an Ballaststoffen in Obst und Gemüse zurückzuführen ist. Doch bei Brust- und Lungenkrebs konnte dieser Zusammenhang nicht festgestellt werden. Damit man von den positiven Effekten im Kampf gegen Krebs allgemein profitieren kann, sollte man bei Kindern so früh wie möglich mit Obst und Gemüse beginnen. Indirekt schützen Obst und Gemüse vor kardiovaskulären Krankheiten, da sie wenig Kalorien enthalten. Der hohe Anteil an Ballaststoffen sorgt zudem für ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl. In dieser Hinsicht sind Obst und Gemüse gut für Herz und Blutgefäße, da sie eine zu hohe Fettzufuhr verhindern.

Brokkoli und Heidelbeeren werden oft als „Superlebensmittel“ bezeichnet, doch diese Behauptung ist umstritten. Gemüse ist ganz allgemein von Belang. Dabei sollte man unbedingt abwechseln; einseitige Ernährung ist nicht gut. Ja, Brokkoli ist gesund, aber Salat ist auch gesund. Es gibt also keine „Superlebensmittel“. Wenn wir uns jedoch auf ganz bestimmte Nährstoffe konzentrieren, stehen einige Lebensmittel ganz oben auf der Liste. Erdbeeren, Kiwis und Heidelbeeren beispielsweise enthalten extrem viel Vitamin C, sogar mehr als Orangen. Wer gesund ist, strahlt das auch aus. Obst und Gemüse sind gut für alle Organe, auch für die Haut, denn auch die Haut ist ein Organ. Und auch Haare und Nägel profitieren. Gibt es Lebensmittel, die eine besonders günstige Wirkung haben? Nein. Noch einmal: Es ist wichtig, genug Obst und Gemüse zu essen.

Die Qualität von Tiefkühlgemüse und sogar Dosengemüse ist heutzutage sehr gut. Es gibt so viel Konkurrenz, dass der Unterschied zwischen gefrorener und frischer Ware minimal ist, wenn es um Geschmack und Vitamingehalt geht. Am besten ist immer noch biologisches Gemüse frisch aus dem eigenen Garten, das sofort zubereitet wird. Doch das ist nicht für jeden machbar. An zweiter Stelle steht frisches Gemüse aus dem Supermarkt. Oder vielleicht auch nicht ... Denn wie frisch ist ein Produkt noch, wenn man es tagelang im Kühlschrank aufbewahrt? Tiefkühlgemüse dagegen wird direkt nach der Ernte eingefroren. In diesem Fall sollte man beim Wocheneinkauf besser frisches Gemüse für die ersten Tage kaufen und Tiefkühlgemüse für die anderen Wochentage.

Es werden jeden Tag neue Theorien über Lebensmittel aufgestellt, wie zum Beispiel die Steinzeit- oder Paläo-Diät. Es sind richtige Hypes, und bei Bodytalk erhalten wir Dutzende Fragen darüber. Doch Hypes ebbten auch wieder ab. Roh ist sicherlich nicht die beste Art und Weise, Gemüse zu essen. Würde man alles roh essen, bekäme man es mit Verdauungsproblemen zu tun. Der menschliche Körper ist darauf nicht eingestellt. Die Säure-Basen-Diät ist schlichtweg falsch. Es stimmt, dass es saure und basische Lebensmittelprodukte gibt, doch der PH-Wert in unserem Blut ist konstant. Wenn der PH-Wert unseres Bluts sehr sauer oder sehr basisch werden würde, wäre man wirklich schwer krank! Beim Essen von sauren Zutaten werden die Werte im Blut sofort reguliert. Die Säure-Basen-Diät ist also kompletter Unsinn. Man kann es mit unserer Körpertemperatur vergleichen: Sie bleibt konstant, 37°C.

Hier lauert die Gefahr: Man hat genug von den vielen Diäten. An der Universität von Gent hat man dies erforscht. Wenn Menschen zu viele widersprüchliche Informationen über Lebensmittel erhalten, neigen sie auch dazu, ihre guten Essgewohnheiten über Bord zu werfen.

Um Fettsucht zu vermeiden, müssen wir unseren Kindern beibringen, mehr Obst und Gemüse zu essen. Obst-Pflichttage an Grundschulen haben sich als großer Erfolg erwiesen. Es handelt sich um eine Initiative, wobei Kinder einmal pro Woche anstatt Keksen oder Chips ein Stück Obst in die Schule mitbringen müssen. Eine gute Methode, Kinder mehr Obst essen zu lassen. Manche Schulen kaufen Obst und verteilen oder verkaufen es. Für ganz wenig Geld hat man dann einen Apfel. Was auch hilft, sind Butterbrotdosen in der Form einer Banane. Kinder mögen Bananen, aber sie werden im Schulranzen oder Rucksack leicht zerquetscht.

Eine tolle Idee ist es, Gemüse als Gesicht auf dem Teller anzurichten. Kirschtomaten dienen zum Beispiel als Augen. Kochbücher für Kinder sind interessant, weil sie zeigen, wie man spielerisch mit gesunden Zutaten kochen kann. Man kann Gemüse auch unter Kartoffelpüree mischen. Meine Kinder mögen keinen Rosenkohl, aber wenn ich ihn mit Kartoffelpüree vermische, essen sie ihn gerne. So können Kinder neue Geschmacksrichtungen kennenlernen. Doch man sollte nicht alles auf einmal ausprobieren. Manche glauben, sie müssten ihrem Baby so viele verschiedene Sachen wie möglich geben. Gehen Sie es dagegen langsam an. Wenn Sie zu viel auf einmal probieren, entwickeln Kinder eher eine Aversion gegen bestimmte Lebensmittel.

Wir sollten zwei Stück Obst und drei Portionen Gemüse pro Tag zu uns nehmen.

REZEPT 1

Für 4-6 Portionen:
 2 mittelgroße Auberginen
 2 EL Olivenöl
 400 g Kichererbsen aus der Dose
 2 Stängel Bleichsellerie
 2 Zweige Pfefferminze
 2 EL Rosinen
 1 EL weißer Balsamico-Essig
 4 EL Ricotta
 2-3 TL frisches Pesto
 4-6 Scheiben Ciabatta
 Salz und frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer

Tomatensalsa:
 375 g Strauchtomaten
 1 Knoblauchzehe
 1 EL Rotweinessig
 2 EL Olivenöl mit Zitronengeschmack

AUBERGINEN-KICHERERBSEN-CAPONATA MIT KRÄUTER-RICOTTA-CROSTINI

Den Würfelaufsatz auf die Küchenmaschine setzen. Die Auberginen auf Stufe 1 würfeln und in Olivenöl bei mäßiger Hitze weich dünsten. Die Kichererbsen abtropfen lassen. Sellerie und Minze fein hacken. Auberginenwürfel, Kichererbsen, Sellerie, Minze und Rosinen in einer großen Schüssel vermischen. Mit Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Küchenmaschine mit der Minischüssel und dem Minimesser bestücken. Tomaten mit Knoblauch, Essig und Olivenöl auf Stufe 1 fein hacken und abschmecken. Unter die Caponata rühren und bei Zimmertemperatur ziehen lassen, damit sich die Aromen entfalten können.

Ricotta und Pesto vermischen. Ciabatta-Scheiben rösten und mit dem Ricotta-Gemisch bestreichen. Die Caponata auf 4-6 Tellern anrichten und mit den Crostini servieren.

Dieser italienische Salat mit Auberginen und Kichererbsen liefert Mineralstoffe wie Kalium und Folsäure. Die Tomaten bringen viel Vitamin C auf den Tisch.



Scannen Sie die rechte Seite, um direkt zum Rezeptvideo zu gelangen



REZEPT 2

Für 4 Portionen:
 450 g Lauch (weißer Teil)
 300 g grüner Spargel
 100 g geräucherter Schinkenspeck in Würfeln
 Schnittlauch zur Garnierung

Trüffel-Gribiche:
 3 Bio-Eier (Zimmertemperatur)
 1 TL Kapern
 1 TL grober Senf
 1 Zweig Estragon
 ½ Sträußchen Dill
 1 EL Estragonessig
 2 EL Olivenöl
 1 EL Trüffelöl
 Salz und frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer

GEDÄMPFTER LAUCH UND SPARGEL MIT TRÜFFEL-GRIBICHE

Zunächst die Trüffel-Gribiche zubereiten. Einen kleinen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Die Eier vorsichtig in das kochende Wasser gleiten lassen. Die Eier 10 Minuten kochen. In der Zwischenzeit die Küchenmaschine mit der Minischüssel und dem Minimesser bestücken. Kapern, Senf, Estragon, Dill, Essig, Oliven- und Trüffelöl auf Stufe 2 zu einer glatten Masse verarbeiten. Die Eier unter fließendem, kaltem Wasser abschrecken, damit sich die Eigelbränder nicht dunkel verfärben. Eier schälen, vierteln und ebenfalls in die Minischüssel geben. Auf Stufe 1 verarbeiten, bis die Eier fein gehackt sind. Nach Geschmack würzen.

Die äußeren Blätter des Lauchs entfernen. Die holzigen Spargelenden abbrechen. Die verstellbare Schnittscheibe auf die Küchenmaschine setzen. Lauch und Spargel auf Stufe 1 mit der dicksten Einstellung in Scheiben schneiden. Lauch und Spargel gar dämpfen, bis sie bissfest sind. Warmhalten.

Schinkenspeck in einer Pfanne ohne Fett bräunen. Gemüse und Schinkenspeck auf 4 Tellern anrichten und Trüffel-Gribiche daneben löffeln. Mit gehacktem Schnittlauch garnieren.

Spargel hat eine Menge Nährstoffe zu bieten, wie Vitamin A, B1, B2 und C. Lauch enthält dagegen eine Menge Eisen. Zusammen mit den Proteinen der Eier ist das Gericht ein echter Knaller.



REZEPT 3

Für 4 Portionen:
 15 g getrockneter Hijiki- (oder Arame-)Seetang
 1 Gurke
 125 g Champignons
 200 g Daikon-Rettich
 400 g Tintenfisch

Wasabi-Dressing:
 50 ml Limettensaft
 2 EL Mirin (süßer, japanischer Reiswein)
 1,5 TL helle Sojasauce
 1 TL Matcha (gemahlener Grüntee aus Japan)
 1 TL Wasabi-Paste

JAPANISCHER SALAT MIT WASABI-DRESSING UND GEGRILTEM TINTENFISCH

Seetang 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen, abgießen, in einen Topf geben und Wasser zugeben, bis der Seetang knapp bedeckt ist. 20 Minuten köcheln lassen, wieder abgießen und abkühlen lassen. Alle Zutaten für das Dressing verrühren.

Die verstellbare Schnittscheibe auf die Küchenmaschine setzen. Daikon schälen und die Gurke der Länge nach halbieren. Champignons säubern und die Stiele stutzen. Daikon, Gurke und Champignons auf Stufe 1 mit mittlerer Einstellung in Scheiben schneiden. Gemüse und Seetang mit dem Wasabi-Dressing vermischen. Ziehen lassen, während Sie den Tintenfisch zubereiten.

Tintenfische säubern, indem Sie das Rückgrat und die Fangarme entfernen. Dann die Körper auf einer Seite aufschneiden. Flach auf die Arbeitsfläche legen und die Ränder so abschneiden, dass Sie Dreiecke erhalten. Tintenfisch unter fließendem, kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. Ein Gittermuster in den Tintenfisch schneiden und leicht mit pflanzlichem Öl bestreichen. Eine Bratpfanne stark erhitzen und den Tintenfisch 30 Sekunden anbraten. Wenden und weitere 10 Sekunden braten.

Den Salat kurz vor dem Servieren abtropfen lassen und auf 4 Tellern verteilen. Tintenfisch auf dem Salat anrichten und mit Wasabi-Dressing beträufeln.

Dieser Salat nach japanischer Art ist eine hervorragende Vitaminquelle: B₁ und B₂ im Tintenfisch und Vitamin C in der Gurke und im Rettich.



REZEPT 4

Für 4-6 Portionen:

1 mehlig kochende Kartoffel
 1 Pastinake
 2 Karotten
 75 g Wirsing
 eine kleine Handvoll glatte Petersilie
 1 großer Zweig Rosmarin
 3 EL zerlassene Butter
 1 Blatt Blätterteig
 1 Ei
 2 TL Mohn
 Salz und frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer

Knoblauchcreme:

2 Knollen frischer Knoblauch
 100 ml Vollmilch

WINTERGEMÜSESTRUDEL MIT KNOBLAUCHCREME

Den Ofen auf 210°C vorheizen. Die verstellbare Schnittscheibe auf die Küchenmaschine setzen. Das Gemüse schälen und auf Stufe 1 mit mittlerer Einstellung zerkleinern. Den Wirsing raspeln. Petersilie und Rosmarin fein hacken. Gemüse und Wirsing in kochendem Salzwasser 5-10 Minuten blanchieren oder bis beides weich ist. Abgießen. Dann in einer großen Schüssel mit der geschmolzenen Butter und den gehackten Kräutern vermischen. Nach Geschmack würzen.

Teig ausrollen und das Gemüse auf die Mitte verteilen. Die Ränder dabei frei lassen. Den Teig über der Füllung zusammenfalten. Ei leicht schlagen und damit den Strudel bestreichen. Mit Mohn bestreuen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. 20-25 Minuten backen, bis der Strudel goldbraun und knusprig ist.

In der Zwischenzeit die Knoblauchcreme zubereiten. Die äußere Haut des Knoblauchs entfernen und die Knolle grob hacken. In einen Topf geben und die Milch mit einer Prise Salz zugeben. Zum Kochen bringen und köcheln lassen, bis der Knoblauch weich ist. Den Inhalt des Topfs in die Minischüssel geben und auf Stufe 2 zu einem glatten Püree verarbeiten. Durch ein feines Sieb streichen, abschmecken und warmhalten.

Den Gemüsestrudel aus dem Ofen nehmen und nach 10 Minuten in 4-6 Stücke schneiden. Mit der Knoblauchcreme servieren.

Dieses Gericht ist für die, die es herzhaft lieben, denn es enthält eine Menge Knoblauch. Knoblauch ist gesund, da es vor koronaren Herzerkrankungen schützen soll.





SCHRITT FÜR SCHRITT | TOMATEN-RADIESCHEN-SALAT MIT TAGLIATA UND SALSA VERDE (FÜR 4 PERSONEN)



600 g Kirschtomaten waschen. Tomaten mit der verstellbaren Schnittscheibe mit der dicksten Einstellung auf Stufe 1 in die Vorbereitungsschüssel schneiden. 1 Bund Radieschen waschen, putzen und mit mittlerer Einstellung auf Stufe 1 in Scheiben schneiden.



2 Esslöffel Olivenöl, 1 Teelöffel Rotweinessig und ½ Teelöffel Salz hinzufügen. Beiseite stellen. 1 Knoblauchzehe, 1 Teelöffel Salz, 2 Anchovisfilets, 1 Teelöffel Senf, 1 Esslöffel Kapern, 1 Bund Basilikum, ½ Bund Minze und ½ Bund glatte Petersilie in die Minischüssel geben.



Auf Stufe 2 mit 4 Esslöffeln Olivenöl und 2 Esslöffeln Zitronensaft vermischen und dann abschmecken. 2 Esslöffel schwarze Pfefferkörner mit einem Mörser grob zerkleinern.



Zwei Ribeye-Steaks (entbeint, 250 g) damit einreiben. 1 Esslöffel Olivenöl und 1 Esslöffel Butter in einer Bratpfanne stark erhitzen. Die Steaks kurz anbraten (englisch) und mit Salz würzen.



Die Steaks 5-10 Minuten ruhen lassen und dann in Streifen schneiden. Tomaten-Radieschen-Salat auf 4 Tellern anrichten und mit der Tagliata und Salsa verde anrichten.



REZEPT 5

Für 4 Portionen:
 800 g Brokkoli
 4 EL Ricotta
 150 ml Hummerbouillon
 2 EL Crème double
 25 g kalte Butter
 25 g Forellenrogen
 Spritzer Zitronensaft
 12 große Kaisergranaten
 Court-bouillon, zum Kochen der Kaisergranaten
 geröstete Mandelblätter, zum Garnieren
 frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer und Meersalz

BROKKOLIPÜREE MIT KAISERGRANATEN UND FORELLENROGEN-JUS

Das Mehrzweckmesser auf die Küchenmaschine setzen. Brokkoli in Röschen zerteilen und diese in kochendem Salzwasser weich kochen. Abgießen und mit dem Ricotta auf Stufe 2 pürieren. Warmhalten.

Hummerbouillon und Crème double in einem kleinen Topf auf die Hälfte einkochen lassen. Vom Herd nehmen und die kalte Butter unterrühren, bis die Sauce etwas dickflüssiger ist. Dann mit dem Forellenrogen vermischen. Mit einem Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Warmhalten.

Die Kaisergranaten in der Court-bouillon nicht zu gar kochen. Das Brokkolipüree auf 4 Teller verteilen. Die Kaisergranaten auf dem Püree verteilen und mit der Sauce beträufeln. Mit den Mandelblättern garnieren.

Brokkoli enthält reichlich Vitamin C, Kalium, Eisen und Folsäure. Ein Tausendsassa, der auch noch schnell zuzubereiten ist!



REZEPT 6

Für 4 Portionen:
 2 EL weiche Butter
 1 TL grober Senf
 1 Knoblauchzehe
 1 Zweig Salbei
 Schale von ½ Zitrone
 4 Hühnerbrüste mit Haut zu je 100 g
 Salz und frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer

Süßkartoffeln:
 750 g Süßkartoffeln
 1 EL pflanzliches Öl
 1 EL Butter
 1 Zwiebel
 50 g Pancetta
 250 g Baby-Spinat

Honig-Jus:
 3 EL Honig
 100 ml Hühnerbrühe
 1 Lorbeerblatt
 1 EL Butter
 Saft einer halben Zitrone

SENFHÜHNCHEN AUS DEM OFEN MIT SÜSSKARTOFFELN, SPINAT UND HONIG-JUS

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Die Küchenmaschine mit der Minischüssel und dem Minimesser bestücken. Butter, Senf, Knoblauch, Salbei und Zitronenschale auf Stufe 2 glatt rühren. Nach Geschmack würzen. Die Senfbutter unter den Hühnerhäuten verteilen. Die Brüste auf ein Bratblech legen und 20 Minuten im Ofen garen.

Den Würfelaufsatz auf die Küchenmaschine setzen. Süßkartoffeln schälen und auf Stufe 1 würfeln. Butter und Öl in einem großen Topf bei mäßiger Hitze erhitzen. Zwiebel und Pancetta fein hacken und im Topf weich dünsten. Süßkartoffeln zugeben und mit geschlossenem Deckel kochen, bis die Kartoffeln gar sind. In letzter Minute die Spinatblätter einrühren und warten, bis der Spinat zusammengefallen ist. Nach Geschmack würzen und warmhalten.

Den Honig-Jus zubereiten. Honig, Hühnerbouillon und Lorbeerblatt in einen Topf geben und köcheln lassen, bis sich die Flüssigkeit um zwei Drittel reduziert hat. Die Butter einrühren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Warmhalten.

Hühnerbrüste aus dem Ofen nehmen und auf 4 Tellern anrichten. Süßkartoffeln und Spinat daneben anrichten und Honig-Jus auf den Tellerrändern verteilen. Sofort servieren.

Süßkartoffeln sind eine gute Vitamin-A-Quelle. Dazu kommen Vitamin C und Eisen, die der Spinat liefert: Dieses Gericht ist nicht zu unterschätzen.



REZEPT 7

Für 4 Portionen:
 2 große Karotten
 1 Zucchini
 150 g Tiefkühlerbsen
 250 g Linguine (oder Spaghetti)
 1 EL Olivenöl
 4 Kalbsschnitzel zu je 100 g

Zitronen-Basilikum-Sauce:
 Saft von 2 Zitronen
 75 ml Olivenöl
 75 g Parmesan
 1 Sträußchen Basilikum
 Salz und frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer

FRÜHLINGSGEMÜSE, ZITRONEN-BASILIKUM-LINGUINE UND KALBSSCHNITZEL

Zunächst die Zitronen-Basilikum-Sauce zubereiten. Die Küchenmaschine mit der Minischüssel und dem Minimesser bestücken. Alle Zutaten auf Stufe 2 gut vermischen. Nach Geschmack würzen und beiseite stellen.

Die wendbare Zerkleinerungsscheibe auf die Küchenmaschine setzen (feine Seite oben). Karotten schälen und die Enden der Zucchini abschneiden. Gemüse auf Stufe 1 zerkleinern und beiseite stellen. Erbsen auftauen lassen. Pasta in kochendem Salzwasser al dente kochen. Abgießen und sofort mit dem zerkleinerten Gemüse, den Erbsen und der Sauce vermischen. Durch die Hitze der Pasta wird das Gemüse teilweise gegart.

Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen und die Kalbsschnitzel bei starker Hitze anbraten. Nach Geschmack würzen und mit den Frühlingsgemüse-Linguine servieren.

Zitronen sind wichtige Vitamin-C-Lieferanten, während Karotten und Zucchini Vitamin A liefern. Dieses Pastagericht tut Ihnen wirklich gut!



Scannen Sie die rechte Seite, um direkt zum Rezeptvideo zu gelangen



REZEPT 8

Für 4 Portionen:
2 Beutel Hagebuttentee
400 ml kochendes Wasser
100 g Zucker
450 g gemischte rote Beeren wie Erdbeeren, Himbeeren und rote Johannisbeeren
Kerne eines Granatapfels, zum Garnieren

Melone-Basilikum-Sorbet:
1 reife Charentais- oder Cantaloupe-Melone
250 ml Zuckersirup (aus Wasser und Zucker zu gleichen Teilen)
½ Sträußchen Basilikum
2 EL Zitronensaft
1 Eiweiß

ROTE-BEEREN-GAZPACHO MIT MELONE-BASILIKUM-SORBET

Die Teebeutel in einen Messbecher geben. Zucker und Wasser unter Rühren zugeben, bis sich der Zucker aufgelöst hat. 10 Minuten ziehen lassen. Das Mehrzweckmesser auf die Küchenmaschine setzen und die gewaschenen Beeren einfüllen. Hagebuttensirup zugießen und das Obst auf Stufe 2 pürieren. Durch ein Sieb (kein Metall) in eine Schüssel streichen und kalt stellen.

Die Arbeitsschüssel und das Mehrzweckmesser säubern. Melone halbieren. Kerne entfernen und Melone schälen. Melone grob zerkleinern und auf Stufe 2 mit dem Zuckersirup und Basilikum pürieren. In einen Messbecher geben und kalt stellen.

Das gut gekühlte Melonenpüree in eine Eismaschine geben und 10 Minuten verarbeiten. Eiweiß leicht schlagen und in die eingeschaltete Eismaschine geben. Weitere 10 Minuten verarbeiten. Beeren-Gazpacho in 4 tiefe Teller geben und jeweils in die Mitte eine Kugel Melonen-Sorbet legen. Mit Granatapfelkernen bestreuen und servieren.

Wer behauptet, Desserts seien schlecht? Rote Beeren strotzen nur so vor Vitamin C. Jeder Löffel dieser Gazpacho-Kreation schmeckt nicht nur gut, sondern trägt auch zu Ihrer Gesundheit bei.



REZEPT 9

Für 4 Portionen:
 ½ große, reife Ananas (siehe unten)
 6 EL weißer Rum
 1 TL zerstoßene rosa Pfefferkörner
 Kokosraspeln zur Garnierung

Joghurteis mit tropischen Früchten:
 1 große, reife Ananas
 1 Banane
 25 g frisches Kokosfleisch
 100 g hellbrauner Zucker
 2 EL weißer Rum
 250 g Naturjoghurt
 Saft einer halben Limette

GEGRILLTE RUM-ANANAS UND JOGHURTEIS MIT TROPISCHEN FRÜCHTEN

Zunächst das Joghurteis herstellen. Das Mehrzweckmesser in die Arbeitsschüssel setzen. Ananas oben und unten abschneiden und dann auf ein Schneidebrett stellen. Mit einem großen, gezackten Messer die Ananas von oben bis unten schälen. Ananas der Länge nach vierteln und den faserigen Kern entfernen. Zwei Viertel beiseite stellen und den Rest in Stücke schneiden.

Banane schälen und in Stücke schneiden. Ananas und Banane in die Arbeitsschüssel geben. Die restlichen Zutaten für das Joghurteis zufügen und auf Stufe 2 zu einer glatten Masse verarbeiten. In der Eismaschine 15 Minuten verarbeiten und gefrieren lassen, bis das Eis fest genug ist zum Servieren.

Arbeitsschüssel säubern und verstellbare Schnittscheibe einlegen. Die beiden übrigen Ananasviertel auf Stufe 1 mit der dicksten Einstellung zerkleinern. Die Scheiben in eine Schüssel geben. Rum und Pfefferkörner zugeben, vermischen und 20 Minuten ziehen lassen.

Kurz vor dem Servieren eine Grillpfanne stark erhitzen. Die Ananasscheiben 1-2 Minuten grillen, bis sie karamellisieren. Mit einer Kugel Joghurteis anrichten. Mit Kokosraspeln bestreuen und sofort servieren.

Ananas und Bananen sind als gute Lieferanten von Vitamin B und C ein tolles Duo und bieten zudem für Ihren Körper wichtige Ballaststoffe. Und natürlich sind es auch noch leckere Früchtchen!





SCHRITT FÜR SCHRITT | QUICHE MIT KAROTTE, KORIANDER UND ZIEGENKÄSE (FÜR 6 PERSONEN)



200 g Mehl und etwas Salz in eine Arbeitsschüssel (mit Mehrzweckmesser) sieben. 100 g kalte Butter in Würfeln zugeben. Auf Stufe 1 verarbeiten, bis die Mischung wie Brotbrösel aussieht. 4 Esslöffel kaltes Wasser zugeben und gut vermischen, bis sich eine Teigkugel bildet. 1 Stunde kalt stellen.



600 g Karotten schälen und mit der wendbaren Zerkleinerungsscheibe mit mittlerer Seite oben auf Stufe 2 reiben. 1 Zwiebel fein hacken. 2 Esslöffel Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Karotten und die Zwiebel weich dünsten.



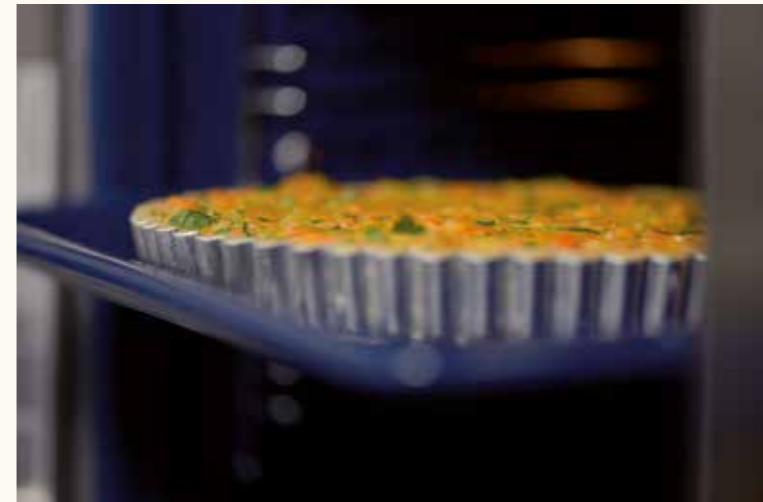
½ Teelöffel Salz und 200 ml Hühnerbrühe zugeben und köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Vom Herd nehmen. 3 Eier verquirlen, 100 g Ziegenkäse dazugeben sowie 1 Bund fein gehackter Koriander.



Die abgekühlte Karottenmischung unterheben. Mit Pfeffer abschmecken. Den Teig ausrollen und eine Springform mit einem Durchmesser von 20 cm damit auslegen.



Die Karottenmischung einfüllen und 35 Minuten in einem vorgeheizten Ofen bei 200°C backen. Mit Brunnenkressesalat servieren.





05 INTERVIEW ÜBER FOODPAIRING

Foodpairing ist das ideale Werkzeug, um über den Bereich des Möglichen hinauszugehen.

Bernard Lahousse Der Wissenschaftler und Feinschmecker Bernard Lahousse entwickelte Foodpairing, ein neuer Ansatz beim Kombinieren verschiedener Lebensmittel auf der Grundlage wissenschaftlicher Geschmacksanalysen. Die Methode wird inzwischen weltweit von Köchen angenommen und praktiziert.

Chef Peter Coucquyt Der Koch Peter Coucquyt verdiente sich 20 Jahre lang seine kulinarischen Fertigkeiten in Sternerestaurants wie Hof van Cleve und Kasteel Withof in Belgien. Jetzt arbeitet er mit Bernard Lahousse zusammen und widmet sich dem Foodpairing.

Ich heiße Peter Coucquyt. Ich habe meine Ausbildung an der Hotelschule Ter Duinen in Koksijde in Belgien absolviert. Nach meiner Lehrzeit arbeitete ich 16 Jahre im Sternerestaurant Hof van Cleve in Kruishoutem. Ich fing im Vorderhaus an, wechselte jedoch nach drei Jahren in die Küche und trug dazu bei, dass das Restaurant zu dem wurde, was es heute ist. Nach meiner Zeit im Hof van Cleve, errichtete ich Kasteel Withof in Brasschaat, wo ich vier Jahre blieb und mir in der Zwischenzeit einen Michelin-Stern verdiente. Auf diese Zeit geht auch meine erste Zusammenarbeit mit Bernard zurück. Ich traf Bernard bei einem Weinseminar, bei dem er als Gastreferent auftrat.

B: Das war einer meiner ersten Vorträge über Foodpairing.

P: Mich interessierte das Thema, weil mich Kochen und Wissenschaft schon immer faszinierten. Ich las schon Artikel und Bücher zu dem Thema, als ich noch im Hof van Cleve arbeitete.

B: Ich bin jedoch kein ausgebildeter Koch wie Peter. Ich habe als Biowissenschaftler einen wissenschaftlichen Hintergrund. Doch mich fasziniert die Gastronomie schon seit jeher. Ich koche und esse leidenschaftlich gerne. Ich bin ein echter Feinschmecker. Ich habe immer viel in der Küche gestanden, doch jetzt habe ich nicht mehr so viel Zeit dazu wie früher. Ich habe sogar mal an einem Kochwettbewerb teilgenommen. Foodpairing wurde zum Thema, nachdem ich von Köchen wie Kobe Desramauts von In de Wulf und Sang-Hoon Degeimbre vom L'Air du Temps mitbekommen habe, dass sie nach neuen Kombinationen suchten. Ich habe daraufhin mithilfe der IWT [Agentur für Innovation durch Wissenschaft und Technologie] Forschungen angestellt. Nicht nur die Spitzenköche in Flandern setzen darauf, sondern auch der englische Chefkoch Heston Blumenthal (The Fat Duck) und Ferran Adrià (El Bulli, Spanien). Foodpairing hat sich jetzt auch auf die Cocktailwelt ausgeweitet. Ein momentan starker Trend.

INTERVIEW ÜBER FOODPAIRING

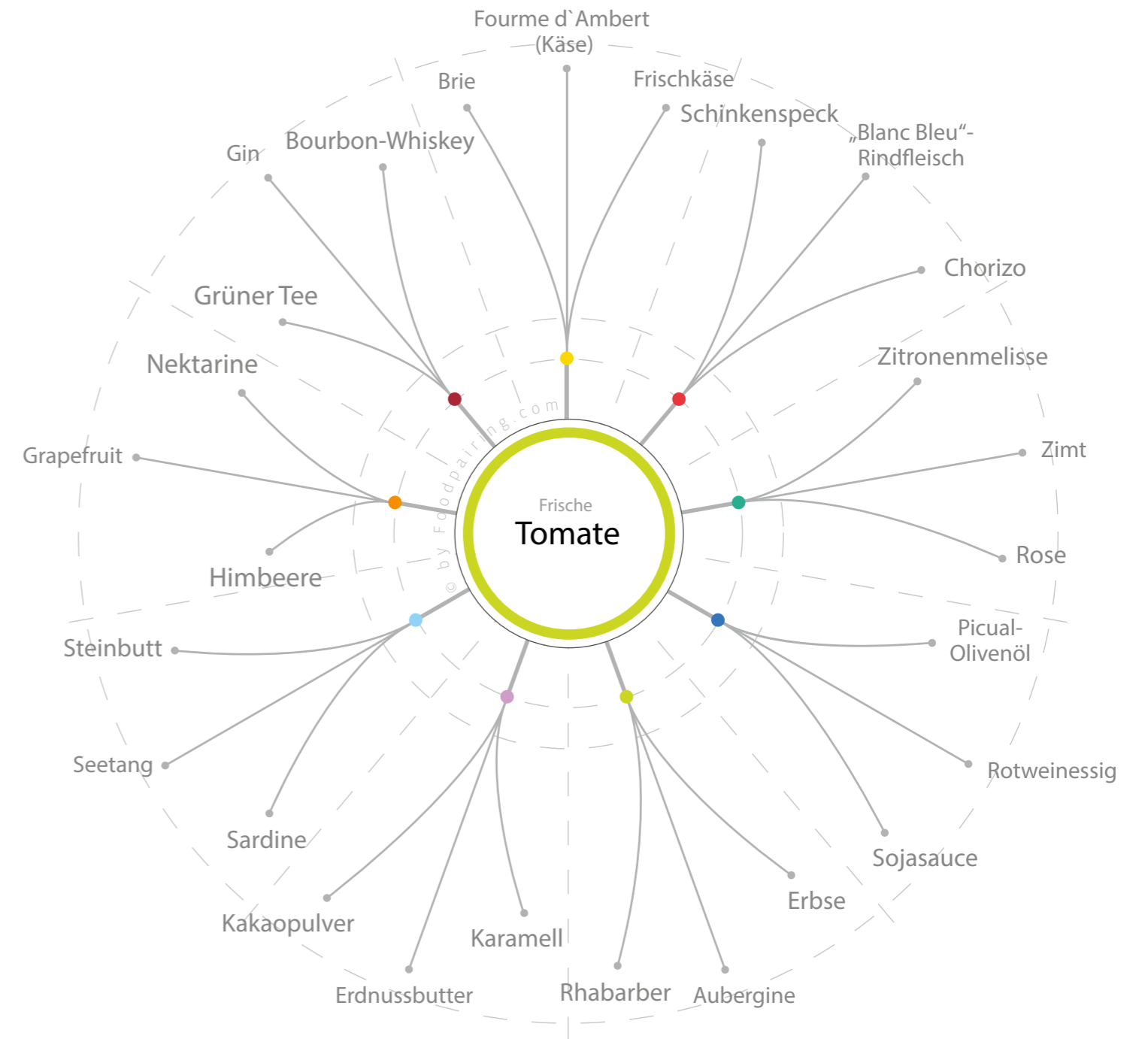
B: Was ist Foodpairing? Beim Foodpairing werden Lebensmittel wissenschaftlich analysiert. Anhand des Aromaprofils können wir bestimmen, welche Kombinationen möglich sind und welche wahrscheinlicher sind als andere. Foodpairing wird mithilfe von Foodpairing-„Bäumen“ angewandt. Die Hauptzutat befindet sich im Zentrum, während die zu kombinierenden Zutaten wie Getränke, Milch- und Fleischprodukte in Gruppen um die Hauptzutat angeordnet werden. Der Abstand ist ebenfalls ein wichtiger Faktor. Je kleiner der Abstand zur Hauptzutat ist, desto erfolgreicher ist die Kombination. Auf diese Art und Weise kann man endlos Kombinationen erstellen.

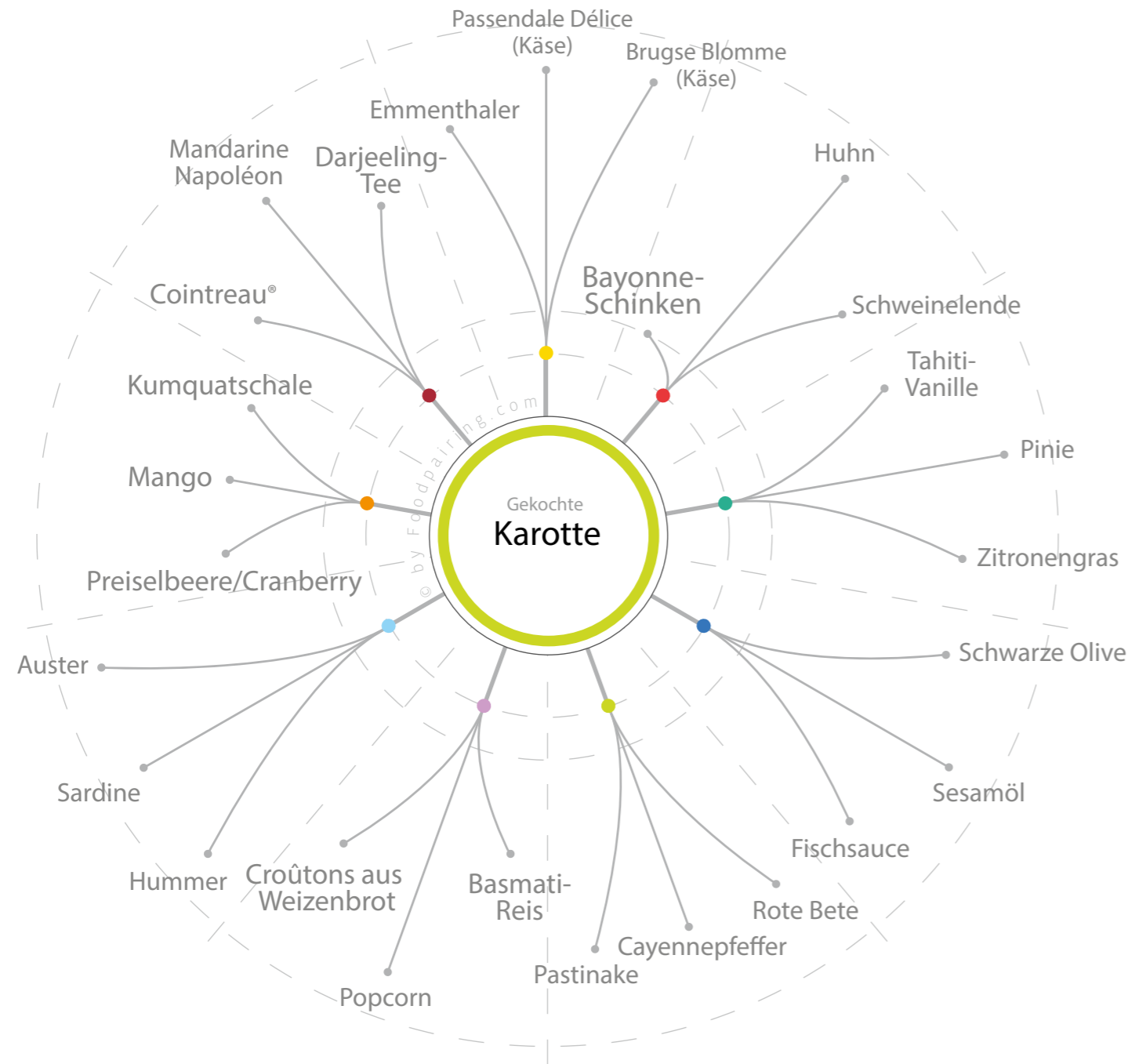
B: Die wissenschaftliche Analyse findet in einer Universität statt. Es ginge hier technisch zu weit, die Analyse der Aromen zu erläutern, doch es gibt dafür Maschinen. Wir geben die Daten dann in unsere Datenbank ein, die einen Vergleich mit 1.300 anderen, bereits zuvor analysierten Zutaten anstellen. Foodpairing wird vor allem von professionellen Köchen eingesetzt. Man benötigt ein gewisses Know-how, um zum Beispiel Spargel und Lychees miteinander zu kombinieren. Doch unter unseren Benutzern gibt es so manchen Feinschmecker. Etwa 10 % der Benutzer unserer Website www.foodpairing.com sind leidenschaftliche Gourmets, die sich für die von Spitzenköchen verwendeten Tools beim Kreieren ungewöhnlicher Kombinationen interessieren.

P: Das Schwierigste beim Foodpairing ist, das richtige Gleichgewicht der gewählten Zutaten zu finden. Die Kombination – egal, ob es sich dabei um ein Gericht oder ein Getränk handelt – muss ausgewogen sein. Für Feinschmecker und Gourmets ist das schwieriger, da sie nicht denselben kulinarischen Hintergrund haben wie ein professioneller Koch. Doch ein Profi kann auf der Suche nach dem richtigen Foodpairing-Gleichgewicht auch Probleme stoßen. Deshalb sollte man nicht mehr als fünf Zutaten gleichzeitig miteinander kombinieren.

B: Man kann es sich jedoch auch leichter machen, indem man mit Säften arbeitet. Wenn man zum Beispiel auf der Website „Apfel-Preiselbeeren-Saft“ eingibt, bekommt man eine Liste der gut zusammenpassenden Zutaten: Koriander, Pfefferminze, Basilikum, Kardamom, Rosmarin. Bei Säften geht das Foodpairing einfacher als bei kompletten Gerichten.

Kochen ist Chemie, ob man will oder nicht. Alles dreht sich um Moleküle.





B: Es gibt einen großen Unterschied zwischen unterschiedlichen Varianten desselben Produkts. Ein Apfel ist nicht einfach nur ein Apfel, und zwischen den verschiedenen Erdbeersorten gibt es auch große Unterschiede. Auch die Zubereitungsart hat Einfluss auf das Aroma. Kochen ist Chemie, ob man will oder nicht. Alles dreht sich um Moleküle. Wenn man ein Steak in der Pfanne brät, entstehen Hunderte neuer Moleküle. Einige davon sind nussig. Das bedeutet, dass man das Steak mit Mandeln oder Kirschen kombinieren kann. Andere sind Röstmoleküle, die eine Kombination mit Kaffee oder Schokolade zulassen.

B: Alle Rezepte auf der Website sind gratis. Für 100 Zutaten werden die Foodpairing-Bäume angezeigt, die wir Ihnen ebenfalls kostenlos zur Verfügung stellen. Nach Zahlung einer Mitgliedsgebühr können Sie auf an die tausend weitere Zutaten zugreifen.

P: Die von uns in der Testküche entwickelten Rezepte werden von Lebensmittelmarken in Auftrag gegeben, die ihr Produkt analysieren lassen möchten. Wir kreieren dann Rezepte, um zu zeigen, auf welche andere Art und Weise das Lebensmittel eingesetzt werden kann. Unser Ausgangspunkt ist dabei der spezifische Wunsch des Kunden. Zum Beispiel erhielten wir eine Anfrage eines Herstellers von Schokomilchgetränken, der eine andere als die klassische Kombination mit Schokolade suchte. Der Foodpairing-Baum zeigte viele Kombinationsmöglichkeiten mit Getränken. Wir entwickelten also Cocktails auf der Grundlage von u. a. Bier, Tequila und Calvados. Marken suchen oft nach anderen Präsentationsmöglichkeiten für ihre Produkte. Wir müssen also kreativ sein und neue Wege einschlagen. Vor Kurzem kreierten wir Ketchup-Eis mit Bananen-, Maracuja- und Schokogeschmack.

B: Foodpairing ist ein ideales Werkzeug, über die Grenzen des Möglichen hinaus weiterzudenken. So entsteht Neues, das man bis dahin nicht für möglich gehalten hat. Viele tonangebende Chefköche wie Sergio Herman (Restaurant Oud Sluis in den Niederlanden) zum Beispiel wissen instinktiv, ob eine Kombination funktioniert, zögern jedoch, diese auszuprobieren. Restaurantbesucher sind auch nicht mehr auf der Suche nach Gelee- und Schaumkreationen. Sie wollen das Produkt an sich, aber in Kombination mit ungewöhnlichen Zutaten. In dieser Hinsicht geht Foodpairing genau in die Richtung, in die es Chefköche momentan auch zieht.

REZEPT 1

Für 4 Portionen:
 2 reife Mangos
 50 ml Wasser
 ein Spritzer Limettensaft
 4 Tomaten (alte Sorte)
 6-8 Kirschtomaten mit verschiedenen Farben
 2 Kugeln Büffelmozzarella
 Basilikumblätter und geräucherte Ente in Scheiben, zur Garnierung

Pinienkern dressing:
 25 g Pinienkerne
 1 TL Sherry-Essig (gelagert)
 1 TL Orangenblütenwasser
 50 ml Olivenöl
 Salz und frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer

TOMATEN-MANGO-MOZZARELLA-SALAT MIT GERÄUCHERTER ENTE UND PINIENKERN DRESSING

Die verstellbare Schnittscheibe auf die Küchenmaschine setzen. Die Mangos schälen und auf Stufe 1 mit mittlerer Einstellung zerkleinern. Die Hälfte der Mango in einen Topf mit dem Wasser geben. Zugedeckt kochen.

Die Tomaten auf Stufe 1 bei mittlerer Einstellung schneiden. Die restlichen Mangoscheiben und Tomaten in eine große Schüssel geben. Die Kirschtomaten halbieren oder vierteln und in die Schüssel geben.

Die Küchenmaschine mit der Minischüssel und dem Minimesser bestücken. Die gekochte Mango mit dem Limettensaft auf Stufe 2 glatt pürieren. Abkühlen lassen. Das Pinienkern dressing herstellen. Pinienkerne rösten. Dann alle Zutaten in der Minischüssel auf Stufe 2 zu einer glatten Mischung verarbeiten. Einen Esslöffel heißes Wasser zugeben, falls das Dressing gerinnen sollte. Nach Geschmack würzen.

Die Mozzarellakugeln abtropfen lassen und in Stücke reißen. Mango und Tomatenscheiben, Kirschtomaten und Mozzarella auf 4 Tellern anrichten. Mangopüree und Pinienkern dressing darauf verteilen. Mit Basilikumblättern und geräucherter Ente garnieren.

Eine Tomate ist eigentlich eine Frucht. Die Kombination mit Mango ist also gar nicht so abwegig. Das Orangenblütenwasser in der Vinaigrette verbindet das Ganze mit der geräucherter Ente.



REZEPT 2

Für 4 Portionen:
 6-8 Kartoffeln „Grenaille“
 6-8 Kartoffeln „Corne de Gatte“
 1 großer Zweig Salbei
 2 EL Olivenöl
 400 g Schweinefilet

Knusprige Schalotten:
 4 Bananenschalotten
 eine gute Prise Salz
 pflanzliches Öl, zum Frittieren

Räucher-Vinaigrette:
 100 g Schalotten
 50 ml Olivenöl
 1 EL Teeblätter „Lapsang Souchong“
 60 ml Noilly Prat
 40 ml weißer Balsamico-Essig
 100 ml Sonnenblumenöl
 Salz und frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer

Apfelpüree:
 2 Äpfel „Granny Smith“
 25 g Butter
 1 EL Honig

RÄUCHER-KARTOFFELSALAT MIT SALBEI-SCHWEINEFILET, APFELPÜREE UND KNUSPRIGEN SCHALOTTEN

Zunächst die knusprigen Schalotten zubereiten. Die verstellbare Schnittscheibe auf die Küchenmaschine setzen. Die Schalotten schälen und auf Stufe 1 mit mittlerer Einstellung zerkleinern. Leicht mit Salz bestreuen und 15 Minuten stehen lassen. Die Schalotten abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und im heißen Pflanzenöl goldbraun und knusprig frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen und abkühlen lassen.

Die Kartoffeln waschen, aber nicht schälen. Dann auf Stufe 1 mit der dicksten Einstellung in Scheiben schneiden. Kartoffeln in kochendem Salzwasser gar, aber noch bissfest kochen.

Nun die Räucher-Vinaigrette zubereiten. Die Küchenmaschine mit der Minischüssel und dem Minimesser bestücken. Die Schalotten schälen und auf Stufe 1 fein hacken. Mit dem Olivenöl und Tee in einen Topf geben. Leicht würzen und einige Minuten andünsten. Die Schalotten sollten sich nicht verfärben. Noilly Prat zugießen und fast ganz einkochen lassen. Balsamicozugießen und zwei Drittel einkochen lassen. Zuletzt das Sonnenblumenöl unterrühren und vom Herd nehmen. Nach Geschmack würzen und abkühlen lassen. Wenn die Kartoffeln fertig sind, mit der Vinaigrette vermischen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Jetzt das Apfelpüree zubereiten. Äpfel schälen, entkernen und grob hacken. Zusammen mit der Butter und dem Honig in einen Topf geben und bei geringer Hitze weich köcheln lassen. In der Minischüssel auf Stufe 2 glatt pürieren. Nach Geschmack würzen und warmhalten.

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Salbei und Olivenöl in einem Mörser mit einer Prise Salz und Pfeffer zerkleinern. Das Schweinefleisch mit dieser Mischung einreiben. Im Ofen 25-30 Minuten garen und vor dem Tranchieren noch 10 Minuten ruhen lassen. Mit dem Kartoffelsalat und Apfelpüree servieren, garniert mit den knusprigen Schalotten.

Der Rauchtees Lapsang Souchong betont die nussige Süße der Kartoffeln und das Schweinefleisch. Das Apfelpüree sorgt für Ausgewogenheit durch den Geschmacks- und Konsistenzkontrast.



REZEPT 3

Für 4 Portionen:
 1 große Gurke
 250 g Erdbeeren
 2 Handvoll Feldsalat zum Garnieren

Honig-Senf-Vinaigrette:
 2 EL grober Senf
 1 EL flüssiger Honig
 1,5 EL Weißweinessig
 5 EL pflanzliches Öl
 Salz und frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer

Gravlax-Tatar:
 275 g Gravlax (gebeizter Lachs aus Schweden)
 fein geriebene Schale von ½ Zitrone
 1 TL fein gehackter Schnittlauch

GURKEN-ERDBEER-CARPACCIO MIT GRAVLAX-TATAR UND HONIG-SENF-VINAIGRETTE

Die verstellbare Schnittscheibe auf die Küchenmaschine setzen. Gurke schälen und Erdbeeren entstielen. Gurke und Erdbeeren mit der dünnsten Einstellung auf Stufe 1 in Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben und beiseite stellen.

Die Küchenmaschine mit der Minischüssel und dem Minimesser bestücken. Alle Zutaten für die Honig-Senf-Vinaigrette auf Stufe 2 verarbeiten.

Gravlax fein hacken. Mit Zitronenschale und Schnittlauch vermischen. Nach Geschmack würzen. Dann auf 4 Tellern anrichten. Gurken-Erdbeer-Carpaccio daneben anrichten, mit Honig-Senf-Vinaigrette beträufeln und mit Feldsalat garnieren.

Erdbeere, Lachs und Senf sind auf den ersten Blick eine ungewöhnliche Kombination, doch der Honig bildet das „Bindemittel“, indem er als Echo des Fruchtzuckers fungiert und den salzigen Fisch abbildert.



Scannen Sie die rechte Seite, um direkt zum Rezeptvideo zu gelangen



REZEPT 4

Für 4 Portionen:
 4 Makrelenfilets zu je 100 g
 1 EL Olivenöl
 4 Scheiben Sauerteigbrot
 100 g Frischkäse, Doppelrahmstufe
 frische Himbeeren und Korianderblätter zum
 Garnieren

Rote-Bete-Pickles mit Gin:
 150 ml Rote-Bete-Saft
 50 ml Wasser
 50 ml Weißweinessig
 50 ml Gin
 25 g Zucker
 ¼ TL Koriandersamen
 ¼ TL schwarze Pfefferkörner
 1 Zimtstange
 1 Sternanis
 125 ml Olivenöl
 250 g Rote Bete, roh
 Salz und frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer

MAKRELE MIT ROTE-BETE-PICKLES AUF SAUERTEIGBROT, HIMBEEREN UND KORIANDER

Zunächst die Rote-Bete-Pickles zubereiten. Rote-Bete-Saft, Wasser, Essig, Gin und Zucker in einen Topf geben. Gewürze hinzugeben und aufkochen lassen. Rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Das Olivenöl unterrühren, abschmecken, Herd herunterschalten und köcheln lassen.

Die verstellbare Schnittscheibe auf die Küchenmaschine setzen. Rote Bete schälen und auf Stufe 1 mit mittlerer Einstellung zerkleinern. In die zuvor hergestellte Marinade geben und bissfest garen. Den Topf vom Herd nehmen und die Rote Bete in der Flüssigkeit abkühlen lassen. Wenn möglich über Nacht ziehen lassen.

Kurz vor dem Servieren die Makrelenfilets in einer Pfanne mit Olivenöl braten. Das Sauerteigbrot mit Frischkäse bestreichen. Die Rote-Bete-Scheiben mit einem Schaumlöffel aus der Marinade nehmen und auf dem Brot anrichten. Die Makrelenfilets darauf anrichten und mit Korianderblättern garnieren. Etwas Marinade auf den Tellerrand tröpfeln und mit ein paar Himbeeren garnieren.

Makrele und Rote Bete sind eine klassische Kombination, die hier neu präsentiert wird. Die Himbeeren knüpfen an die süßsauen Rote Bete an, während die Korianderblätter eine frische Zitrusnote liefern.





SCHRITT FÜR SCHRITT | KARTOFFELGRATIN MIT KRÄUTER-KNOBLAUCH-BUTTER (FÜR 4 PERSONEN)



1 kg festkochende Kartoffeln schälen, z. B. Grenaille. Kartoffeln mit der verstellbaren Schnittscheibe mit mittlerer Einstellung auf Stufe 1 in die Arbeitsschüssel schneiden. 3 Zweige Estragon, 3 Zweige Dill, eine Handvoll Kerbel und ein halbes Bund Schnittlauch grob hacken.



Kräuter in die Minischüssel geben und auf Stufe 2 fein hacken. 2 Knoblauchzehen schälen, in die Minischüssel geben und ebenfalls zerkleinern.



75 g Butter zergehen lassen, zu den Kräutern geben und auf Stufe 1 vermischen. Würzen. Eine feuerfeste Form mit Kräuterbutter bestreichen.



Die Kartoffelscheiben in der Form schichtweise anordnen. Alle Kartoffelschichten jeweils mit Kräuterbutter bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.



1 Stunde in einem vorgeheizten Ofen bei 200°C backen, bis die Kartoffeln weich sind. Dazu passt ein gemischter Salat und gedämpfter Fisch.



REZEPT 5

Für 4 Portionen:
 25 g Panko (knusprige Brösel aus Japan)
 50 g geröstete Erdnüsse
 2 EL grober Senf
 4 Schollenfilets zu je 100 g

Blumenkohl:
 1 Blumenkohl
 Olivenöl zum Braten
 2 TL Kreuzkümmel
 abgeriebene Schale von 1 Zitrone

Hühnerjus:
 300 ml Hühnerbouillon von guter Qualität
 eine Prise Zucker
 Inhalt einer halben Vanilleschote
 1 EL Crème double
 25 g kalte Butter
 Salz und frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer

Die erdigen Noten der Scholle und des Blumenkohls spiegeln sich in den Erdnüssen wider. Zitronenschale und Senf bilden einen säuerlichen Kontrast. Hühnerjus sorgt für die nötige Balance.

SCHOLLE MIT SENF-ERDNUSS-KRUSTE, BLUMENKOHL UND HÜHNERJUS

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Den Blumenkohl in Röschen zerteilen und mit etwas Olivenöl, dem Kreuzkümmel und der Zitronenschale vermischen. Auf ein Ofenblech geben und 10-12 Minuten im Ofen garen. Der Blumenkohl sollte noch Biss haben. Aus dem Ofen holen und abkühlen lassen.

Hühnerjus zubereiten. Hühnerbouillon, Zucker, Vanille und Crème double in einen Topf geben und aufkochen lassen. Zwei Drittel einkochen lassen. Die kalte Butter mit dem Stabmixer unterrühren, abschmecken und warmhalten.

Die Reibescheibe auf die Küchenmaschine setzen und den Blumenkohl schubweise auf Stufe 1 zerkleinern. In eine Schüssel geben, abschmecken und warmhalten.

Die Küchenmaschine mit der Minischüssel und dem Minimesser bestücken. Panko und Erdnüsse auf Stufe 2 fein hacken, dann den Senf zugeben und im Pulsmodus kurz vermischen. Nach Geschmack würzen. Die Mischung auf die Schollenfilets streichen. Im Ofen 12-14 Minuten garen. Mit dem Blumenkohl und Hühnerjus servieren.



REZEPT 6

Für 4 Portionen:
 400 g Knollensellerie
 1 EL Olivenöl
 4 enthäutete Hühnerbrüste zu je 125 g
 4 Scheiben Ibérico-Schinken
 100 g Manchego-Käse

Orangendressing:
 1 Orange
 1 Knoblauchzehe
 50 g geröstete Haselnüsse
 25 g glatte Petersilie
 4 EL Olivenöl
 1 EL weißer Balsamico-Essig
 1 EL Ahornsirup
 Salz und frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer

SELLERIE-REMOULADE MIT ORANGENDRESSING, MANCHEGO UND IBÉRICO-HÜHNCHEN

Zunächst das Orangendressing zubereiten. Die Küchenmaschine mit der Minischüssel und dem Minimesser bestücken. Mit einem Gemüseschäler die Schale einer halben Orange entfernen und in die Minischüssel geben. Die Orange auspressen und den Saft zusammen mit 25 g Haselnüssen und den restlichen Zutaten in die Minischüssel geben. Auf Stufe 2 zu einer glatten Mischung verarbeiten. Nach Geschmack würzen.

Die wendbare Zerkleinerungsscheibe auf die Küchenmaschine setzen (mittlere Seite oben). Sellerie schälen und auf Stufe 1 zerkleinern. In eine große Schüssel geben. Dressing hinzufügen und gut vermischen. Abgedeckt bei Zimmertemperatur mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Kurz vor dem Servieren das Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen. Die Hühnerfilets in die Ibérico-Schinkenscheiben wickeln. Würzen und braten, bis die Röllchen gar sind. Die Sellerie-Remoulade zusammen mit den Röllchen auf 4 Tellern anrichten. Mit gehobeltem Manchego und den restlichen Haselnüssen garnieren. Nach Wunsch mit gedämpften neuen Kartoffeln servieren.

Der nussige Sellerie und die Haselnüsse werden durch den Ibérico-Schinken und Manchego ergänzt. Die Kontrastaromen der Orangenvinaigrette geben dem Gericht Auftrieb.



REZEPT 7

Für 4 Portionen:
 4 Stangen Lauch
 25 g Butter
 100 g Chorizo
 ½ TL Pimentón piccante (spanisches, geräuchertes Paprikapulver)
 100 ml Hühnerbrühe
 1 EL Olivenöl
 4 Lachsfilets zu je 125 g
 75 g Gorgonzola (Zimmertemperatur)
 Salz und frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer

Selleriecreme:
 400 g Knollensellerie
 15 g Butter
 150 ml Vollmilch
 2 EL Sahne

LACHS MIT CHORIZO-LAUCH, SELLERIECREME UND GORGONZOLA

Die verstellbare Schnittscheibe auf die Küchenmaschine setzen. Wurzelansatz und grünen Teil des Lauchs entfernen und den Rest mit der dicksten Einstellung auf Stufe 1 zerkleinern. Die Butter in einem großen Topf bei mäßiger Hitze zergehen lassen. Lauch hineingeben, mit Salz würzen und weich dünsten. Chorizo fein würfeln und mit dem Pimentón in den Topf geben. 5 Minuten weiterdünsten und dann die Hühnerbrühe zugießen. So lange köcheln lassen, bis der Lauch weich ist. Vom Herd nehmen und warm halten.

Jetzt die Selleriecreme zubereiten. Die Küchenmaschine mit der Minischüssel und dem Minimesser bestücken. Sellerie schälen und grob hacken. Butter in einem Topf bei mäßiger Hitze zergehen lassen. Sellerie und ½ Teelöffel Salz zugeben. 10 Minuten dünsten. Milch zugeben und köcheln lassen, bis der Sellerie weich ist. Den Inhalt des Topfs in die Minischüssel geben und auf Stufe 2 zu einem glatten Püree verarbeiten. Nach Geschmack würzen und warmhalten.

Das Olivenöl in einer Bratpfanne mit Antihafbeschichtung erhitzen und die Lachsfilets nur so lange braten, bis sie gerade gar sind. Würzen und mit dem gedünsteten Lauch und der Selleriecreme anrichten. Gorgonzola auf dem Tellerrand verkrümeln und servieren.

Bei diesem Gericht gesellt sich gebratener Lachs zu Selleriecreme und Gorgonzola. Die Mischung aus süßlichem Lauch und Chorizo rundet das Gericht ab.



REZEPT 8

Für 4 Portionen:
 55 g Mehl
 2 EL + 40 g Zucker
 1 EL Mohn
 4 Eiweiß
 ½ TL Weinstein
 eine Prise Salz

Mango-Kaffee-Kompott:
 4 Espresso-Bohnen
 1 reife, aber feste Mango
 100 ml Zuckersirup (aus Wasser und Zucker zu gleichen Teilen)
 2 EL Limettensaft

Heidelbeer-Zitronengras-Sauce:
 1 Stängel Zitronengras
 40 g Zucker
 1 EL Wasser
 100 g Heidelbeeren

ENGELSKUCHEN MIT MANGO-KAFFEE-KOMPOTT UND HEIDELBEER-ZITRONENGRAS-SAUCE

Den Ofen auf 190°C vorheizen. Das Mehl und 2 Esslöffel Zucker in eine große Schüssel sieben und den Mohn untermischen. Den Eiquirl auf die Küchenmaschine setzen. Die Eiweiße und den Weinstein hineingeben und auf Stufe 2 zu weichem Schaum schlagen. Bei laufendem Motor Salz und 40 g Zucker nach und nach zugeben, bis die Masse steif ist. Vorsichtig unter das Mehl heben. In 6-8 Silikonförmchen geben und 12 Minuten backen, bis die Engelskuchen eine hell-goldbraune Farbe angenommen haben. Kurz abkühlen lassen und dann aus der Form nehmen.

Das Mango-Kaffee-Kompott herstellen. Die verstellbare Schnittscheibe auf die Küchenmaschine setzen. Die Espresso-Bohnen mit einem Mörser zermahlen. Die Mango schälen und auf Stufe 1 mit der dünnsten Einstellung zerkleinern. Die Scheiben zusammen mit dem Kaffee, Zuckersirup und Limettensaft in einen kleinen Topf geben. Vorsichtig erhitzen, den Deckel auf den Topf setzen und vom Herd nehmen. Bis zum Servieren ziehen lassen.

Nun die Heidelbeer-Zitronengras-Sauce zubereiten. Die Küchenmaschine mit der Minischüssel und dem Minimesser bestücken. Zitronengras und Zucker auf Stufe 2 verarbeiten. Zusammen mit dem Wasser in einen kleinen Topf geben und erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Heidelbeeren hinzugeben und so lange köcheln lassen, bis die Beeren alle aufgeplatzt sind. Den Topfinhalt in der Minischüssel auf Stufe 2 glatt pürieren. Abkühlen lassen. Mit den Engelskuchen und dem Mango-Kompott servieren.

Mango-Heidelbeere ist ein bewährtes Duo, doch durch den gerösteten Kaffee und das Zitronengras schaffen Sie eine ganz neue Dimension.



Scannen Sie die rechte Seite, um direkt zum Rezeptvideo zu gelangen



REZEPT 9

Für 4 Portionen:
 6 g Blattgelatine
 3-4 Orangen
 50 g Zucker
 ½ Vanilleschote
 2 reife Kiwis
 1 EL Akazienhonig
 25 g Pinienkerne

Ziegenkäse-Mousse:
 2 g Blattgelatine
 100 ml Vollmilch
 125 g frischer Ziegenkäse
 2 EL Akazienhonig
 2 Eiweiß

ORANGE-VANILLE-GELEE MIT ZIEGENKÄSE-MOUSSE UND KIWIPÜREE

Die Gelatine 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Die Zitruspresse auf die Küchenmaschine setzen. Die Orangen auspressen. Sie benötigen 250 ml Saft. Die Gelatine ausdrücken. Vanilleschote aufschneiden und den Inhalt herausschaben. Etwas Orangensaft in einem Topf zusammen mit dem Zucker, der Gelatine und der Vanille vorsichtig erhitzen. So lange rühren, bis sich die Gelatine und der Zucker aufgelöst haben. Dann den restlichen Orangensaft zugießen. In eine niedrige Form (oder in individuelle Förmchen) gießen und kaltstellen, bis das Gelee fest geworden ist.

Nun das Ziegenkäse-Mousse zubereiten. Die Gelatine 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Milch in einem kleinen Topf erhitzen. Die Gelatine ausdrücken und in die Milch rühren, bis sie sich aufgelöst hat. Ziegenkäse in der Minischüssel auf Stufe 2 glatt rühren. Milchmischung und Akazienhonig hinzufügen und erneut verarbeiten. Die Eiweiße steif schlagen und unter den Ziegenkäse heben. Kalt stellen.

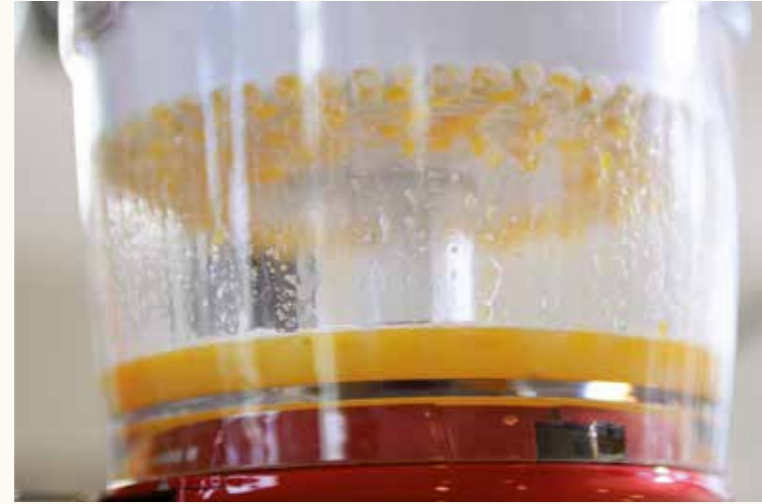
Kiwi schälen. Mit dem Akazienhonig in der Minischüssel auf Stufe 2 pürieren. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Orangengelee in Rechtecke schneiden und auf 4 Tellern anrichten. Eine Kugel Ziegenkäse-Mousse neben den Rechtecken anrichten und mit dem Kiwipüree und den Pinienkernen abschließen.

Orange und Ziegenkäse liegen also Kombination nicht nahe, doch dank Honig gelingt der Mix. Die Honigsüße mildert den salzigen Ziegenkäse und die Fruchtsäure.





SCHRITT FÜR SCHRITT | TATAR AUS EXOTISCHEN FRÜCHTEN MIT ZITRUS-GRANITA (FÜR 4 PERSONEN)



1 Orange, 4 Limetten, 2 Zitronen und 1 rosa Grapefruit halbieren. Die Früchte mit der Zitruspresse auf Stufe 1 in der Arbeitsschüssel auspressen. 400 ml Saft abmessen und zusammen mit 250 g Zucker in einen Topf geben. 600 ml Perlwein zugießen.



1 Vanilleschote halbieren und den Inhalt herauschaben. Die Hälfte der Vanille in den Topf geben und aufkochen lassen. Sirup in ein flaches Gefäß gießen und in den Gefrierschrank stellen. Regelmäßig umrühren, bis die Granita Eiskristalle bildet.



1 Mango und 2 Kiwis schälen. Auf Stufe 1 mit dem Würfelaufsatz würfeln.



8 Erdbeeren entstielen und fein hacken. 75 g Heidelbeeren hinzufügen sowie die Kerne eines halben Granatapfels.



Die restliche Vanille dazugeben und alles gut mischen. Den Fruchttatar mit einem Löffel Granita und garniert mit frischem Koriander servieren.





06 ANHANG

LESERHINWEISE

1 TL = Teelöffel = 5 ml

1 EL = Eszlöffel = 15 ml

Löffelangaben beziehen sich immer auf gestrichene Löffel.

1 Ei = 45-50 g

1 großes Ei = 55-60 g

Eier sollten immer erst Zimmertemperatur annehmen, bevor sie verwendet werden.

Wenn nicht anders angegeben, ist Butter ungesalzen. Crème double hat einen Fettgehalt von mindestens 35 %. Sie sollte immer gekühlt verwendet werden.

Zitrusfrüchte sollten vor dem Abreiben der Schale mit warmem Wasser abgewaschen werden, es sei denn, Sie verwenden unbehandeltes oder biologisches Obst.

Die Rezepte in diesem Buch wurden in einem elektrischen Ofen zubereitet. Da alle Öfen unterschiedlich sind, sollten Sie die Zubereitungszeiten lediglich als Richtlinie verwenden. Heizen Sie den Ofen immer vor.

ALPHABETISCH GEORDNETES REZEPTVERZEICHNIS

VORSPEISEN

- Andalusische Gazpacho 014
- Auberginen-Kichererbsen-Caponata mit Kräuter-Ricotta-Crostini 078
- Gedämpfter Lauch und Spargel mit Trüffel-Gribiche 080
- Gurken-Erdbeer-Carpaccio mit Gravlax-Tatar und Honig-Senf-Vinaigrette 114
- Japanischer Salat mit Wasabi-Dressing und gegrilltem Tintenfisch 082
- Kartoffel-Krebs-Rösti mit Harissa-Gurkensalat 028
- Makrele mit Rote-Bete-Pickles auf Sauerteigbrot, Himbeeren und Koriander 116
- Pissaladière mit roten Zwiebeln und Flaschentomaten 062
- Quiche mit Karotte, Koriander und Ziegenkäse 102
- Räucher-Kartoffelsalat mit Salbei-Schweinefilet, Apfelpüree und knusprigen Schalotten 112
- Rote-Bete-Tatar mit Ziegenkäsecreme, Haselnüssen und Brunnenkresse 054
- Salat aus Fenchel, Blutorange und roter Zwiebel mit Manouri-Käse 064
- Salat aus Wurzelgemüse mit Kräuterfrischkäse 072
- Tomaten-Mango-Mozzarella-Salat mit geräucherter Ente und Pinienkern dressing 110
- Tomaten-Radieschen-Salat mit Tagliata und Salsa verde 088
- Vichyssoise mit grünem Spargel und Olivenpüree 034
- Wintergemüsestrudel mit Knoblauchcreme 084
- Wurzelgemüsebrühe mit Zitronengras 044
- Zwiebelsuppe mit Cidre und Kabeljau 042

HAUPTGERICHTE

- Brokkolipüree mit Kaisergranaten und Forellenrogen-Jus 090
- Frühlingsgemüse, Zitronen-Basilikum-Linguine und Kalbsschnitzel 094
- Kartoffelgratin mit Kräuter-Knoblauch-Butter 120
- Lachs mit Chorizo-Lauch, Selleriecreme und Gorgonzola 126
- Lamm-Kebab in Zitronenmarinade mit Hummus aus weißen Bohnen 036
- Mediterraner Gemüsegratin mit Puy-Linsen und Petersilienöl 056
- Puten-Burger mit Tonnato-Creme 066
- Scholle mit Senf-Erdnuss-Kruste, Blumenkohl und Hühnerjus 122
- Seebarsch mit Chicorée-Blutorange-Ingwerkompott 046
- Sellerie-Remoulade mit Orangendressing, Manchego und Ibérico-Hühnchen 124
- Senfhühnchen aus dem Ofen mit Süßkartoffeln, Spinat und Honig-Jus 092

DESSERTS

- Ananenröllchen mit Nüssen und Grünteessirup 048
- Engelskuchen mit Mango-Kaffee-Kompott und Heidelbeer-Zitronengras-Sauce 128
- Gegrillte Rum-Ananas und Joghurteis mit tropischen Früchten 098
- Îles flottantes mit Erdbeer-Gin-Coulis 068
- Karamellisierte Bananenküchlein mit Rhabarberpüree 058
- Orangensorbet mit beschwipstem Zitrus-Salat 052
- Orange-Vanille-Gelee mit Ziegenkäse-Mousse und Kiwi-Püree 130
- Rote-Beeren-Gazpacho mit Melone-Basilikum-Sorbet 096
- Safran-Birnen-Püree mit Vanillejoghurt und Polenta-Streuseln 038
- Tatar aus exotischen Früchten mit Zitrus-Granita 134

ALPHABETISCH GEORDNETES ZUTATENVERZEICHNIS

A

- Alkohol 042, 053, 068, 098, 112, 116, 134
- Ananas 098
- Anchovis 063, 066, 088
- Apfel 112
- Aubergine 056, 078

B

- Banane 048, 058, 098
- Basilikum 034, 056, 088, 094, 096
- Beeren 068, 096, 114, 116, 128, 135
- Birne 038
- Blumenkohl 122
- Bouillon 034, 043, 044, 046, 056, 090, 122, 126
- Brokkoli 090
- Brot 015, 056, 066, 078, 116, 122
- Brunnenkresse 054
- Butter 034, 036, 038, 042, 046, 048, 062, 084, 090, 092, 102, 112, 121, 122

C

- Chicorée 046
- Chili 036, 044, 056

D

- Daikon 082
- Dill 064, 073, 080, 120

E

- Ei 015, 062, 068, 080, 084, 096, 103, 128, 130
- Essig 015, 029, 054, 063, 064, 072, 078, 080, 088, 110, 112, 114, 116, 124
- Estragon 080, 120
- Erbsen 094

F

- Fenchel 064
- Fisch 043, 046, 066, 090, 114, 116, 122, 126
- Fischsauce 044
- Fleisch 015, 036, 080, 089, 092, 094, 112, 124, 126

G

- Geflügel 066, 092, 110
- Granatapfel 096, 135
- Grapefruit 053, 134
- Gurke 014, 029, 082, 114

H

- Harissa 028, 029
- Honig 029, 038, 042, 046, 054, 063, 068, 073, 112, 114, 130
- Hülsenfrüchte 036, 056, 078

I

- Ingwer 046, 058

J

- Joghurt 038, 098

K

- Käse 054, 064, 073, 078, 090, 094, 103, 110, 116, 124, 126, 130
- Kaffee 128
- Kapern 066, 080, 088
- Karotte 044, 072, 084, 094, 102
- Kartoffel 028, 034, 044, 084, 112, 120
- Kerbel 120
- Kiwi 130, 135
- Knoblauch 014, 034, 044, 054, 056, 063, 078, 084, 088, 092, 120, 124
- Knollensellerie 044, 124, 126
- Kohl 084
- Kokosnuss 044, 098
- Koriander 028, 044, 103
- Kreuzkümmel 028, 036, 122

L

- Lauch 034, 080, 126
- Limette 044, 058, 082, 098, 128, 134
- Linguine 094
- Little Gem 036

M

- Majoran 054
- Mango 110.128.135
- Meeresfrüchte 028, 082, 090
- Meerrettich 073
- Mehl 038, 062, 102, 128
- Melone 096
- Milch 068, 078, 084, 126, 130
- Minze 029, 078, 088
- Mirin 082
- Mohn 029, 084, 128

N

- Nüsse 048, 054, 068, 110, 122, 124, 130

O

- Öl (Oliven-) 015, 029, 034, 036, 043, 054, 056, 062, 064, 072, 078, 080, 088, 089, 094, 110, 112, 116, 124
- Öl, pflanzlich 044, 112, 114
- Öl (Trüffel-) 080
- Oliven 034, 064
- Orange 046, 052, 053, 064, 124, 130, 134

P

- Paprikapulver 014, 126
- Pastinak 044, 084
- Pesto 078
- Petersilie 015, 036, 056, 066, 084, 088, 124
- Pfefferkörner 089, 098
- Pilze 082
- Polenta 038

R

- Radieschen 088
- Rhabarber 058
- Rosinen 078
- Rosmarin 056, 084
- Rote Bete 054, 116
- Rote Paprika 014
- Rucola 066, 073

S

- Safran 038
- Sahne 034, 043, 054, 066, 090, 122
- Salbei 092, 112
- Schalotte 046, 066, 112
- Schnittlauch 114, 120
- Seetang 082
- Senf 080, 088, 092, 114, 122
- Sojasauce 082
- Spargel 034, 080
- Speiserübe 072
- Spinat 092
- Stangensellerie 078
- Süßkartoffel 092

T

- Tahin 036
- Tee 048, 082, 096, 112
- Teig 048, 058, 084
- Thymian 034, 042, 054, 063
- Tomate 014, 056, 063, 078, 088, 110

V

- Vanille 038, 122, 130, 134

W

- Wasabi 082

Z

- Zitrone 028, 036, 038, 052, 056, 066, 089, 092, 094, 096, 114, 122, 134
- Zitronengras 044, 128
- Zucchini 056, 094
- Zucker 038, 048, 052, 058, 068, 096, 098, 116, 128, 130, 134
- Zwiebel 014, 028, 036, 042, 044, 056, 062, 064, 092, 102

HERAUSGEBER- UND MITARBEITERVERZEICHNIS

© 2013

KitchenAid Europa, Inc
Nijverheidslaan 3 box 5,
B-1853 Strombeek-Bever, Belgien
www.kitchenaid.eu

DE

® Eingetragene Marke/
™ Marke von KitchenAid USA
© 2013 Alle Rechte vorbehalten.

Alle Rechte vorbehalten. Nichts aus dieser Ausgabe darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Herausgebers vervielfältigt, in einem automatisierten Datenbestand gespeichert oder in irgendeiner elektronischen oder mechanischen Form oder in Form von Fotokopien, Aufnahmen oder auf irgendeine andere Art und Weise übertragen werden.

ISBN: 9789081634199
D/2013/11604/4

Rezepte und Interviews

Veerle de Pooter

Fotos

Tony Le Duc (Rezepte & Produktaufnahmen)
Diego Franssens (Porträts)

Rezeptvideos

Quality Levels Belgien
Stef Soetewey (Produzent/Regisseur)
Cindy Cuypers (Produktionsassistentin)
Frank Dewael (Kamera)
Steven Luyckfasseel (Sound)
Angie Bender (Koch)

Buchdesign

Nej De Doncker

Layout-Unterstützung

lu'cifer

Druck und Druckvorbereitung:

Symeta - Belgien
www.symeta.com

Übersetzung

Home Office

Gedruckt auf

Arctic Volume white, 130g/m2
(FSC-zertifiziert / umweltfreundlich)

Satz in

Meta Pro type

ZU DEN BUCHAUTOREN

Veerle de Pooter (1973)

wurde in eine Familie von autodidaktischen Köchen hineingeboren. Sowohl ihr Großvater als auch ihr Vater waren begeisterte Köche. Allerdings wurde Veerles Leidenschaft für das Kochen erst geweckt, als sie weit weg von der Heimat Englisch studierte. Nach kurzer Zeit als Commis in einem Londoner Spitzenrestaurant kehrte sie nach Belgien zurück, wo sie als Autorin und Köchin arbeitete. So kochte sie zum Beispiel für einen Minister der belgischen Regierung, Rock-Musiker und die Akrobaten der Gruppe Franco Dragone.

Zusätzlich zu ihren regelmäßigen Beiträgen in einigen der landesweit führenden Zeitungen und Wochenzeitschriften ist Veerle de Pooter als Übersetzerin und Herausgeberin kulinarischer Veröffentlichungen tätig. Dazu gehört auch das preisgekrönte Buch ‚Sergiology‘, eine Limited Edition über den Spitzenkoch Sergio Herman.

Veerle de Pooter schrieb auch ‚90 Jahre KitchenAid – Das Kochbuch‘ (2009) und ‚Das Blender-Kochbuch‘ (2010), die beide bei Minestrone Cookbooks erschienen.

Tony Le Duc (1961)

arbeitet seit 1984 als Fotograf und wird häufig als Flanderns individualistischster Lebensmittelfotograf beschrieben. Bis heute hat er mehr als 60 Kochbücher illustriert. 2011 widmete das Fotografiemuseum Antwerpen FOMU Tony Le Duc eine Retrospektive und einen Katalog.

Seit 2004 konzentriert sich Tony Le Duc als Herausgeber auf kulinarische Projekte und Gesamtkonzepte, bei denen Fotografie, Layout, Typographie, Inhalt und die Papierwahl gleichermaßen wichtig sind. ‚90 Jahre KitchenAid – Das Kochbuch‘ (2009), ‚Das Blender-Kochbuch‘ (2010) und ‚Mix with the Best‘ (2012) erschienen alle beim eigenen Verlag Minestrone Cookbooks, der 2013 von ‚Gourmand Cookbook Awards‘ mit der internationalen Auszeichnung ‚Best Cookbook Publisher of the World‘ geehrt wurde.

www.minestrone.be

www.tonyleduc.eu

Nej De Doncker (1958)

ist ein Designer, der sowohl graphisches Design für Druckwerke gestaltet als auch Corporate Identity und Gebäudebeschilderungen entwickelt. In seinem eigenen Designstudio beschäftigt sich Nej De Doncker vor allem mit der Buchgestaltung. Hier entstehen Publikationen für Museen und Künstler.

2007 gab er gemeinsam mit Tony Le Duc die kulinarische Publikation Slawinski heraus, eine Hommage an den kontroversen belgischen Küchenchef Willy Slawinski. Nej De Doncker war Art Director und Designer der Ausgaben ‚90 Jahre KitchenAid – Das Kochbuch‘ (2009) und ‚Mix with the Best‘ (2012), mit Rezepten von Sergio Herman und Fotos von Tony Le Duc. 2012 fungierte er wiederum als Art Director und Designer des preisgekrönten Kunstwerks ‚Sergiology‘, eine Limited Edition über die Inspirationsquellen und Kreationen des Spitzenkochs Sergio Herman.

www.nej.be

Lust auf ein nährstoffreiches Menü, bestehend aus Rote-Bete-Tatar, Ziegenkäse, Haselnüssen und Brunnenkresse, danach ein köstlicher Mittelmeer-Gratin mit Linsen und Petersilienöl und zum Abschluss Karamell-Bananen-Törtchen mit Rhabarber? Wie wäre es mit einem ausgefallenen Gurken-Erdbeer-Carpaccio mit Gravlax und Honig-Senf-Vinaigrette? Und wenn Sie es auf frisches Gemüse abgesehen haben, sollten Sie unbedingt einmal gedämpften Lauch und Spargel mit Trüffel-Gribiche versuchen.

Mit dem KitchenAid Artisan 4L Food Processor können Sie jetzt hacken, schneiden, reiben, würfeln und mixen wie ein echter Profi. Auf der Grundlage professioneller Expertenberatung entwickelten wir speziell für den Artisan Food Processor 40 gesunde Rezepte mit Obst und Gemüse im Vordergrund. Für jeden Geschmack und jede Stimmung ist etwas dabei. Genießen Sie eines der köstlichen Gerichte voller wichtiger Nährstoffe, experimentieren Sie mit ungewöhnlichen Geschmackskombinationen oder kochen Sie eines der ausgewogenen Drei-Gänge-Menüs.

Rezepte **Veerle de Pooter**
Fotos **Tony Le Duc**
Grafikdesign **Nej De Doncker**

ISBN 9789081634199



9 789081 634199