

Kulinarik

Journal für Ernährungsmedizin 2009; 11 (1), 42

Homepage:

www.aerzteverlagshaus.at

**Online-Datenbank mit
Autoren- und Stichwortsuche**

MIT NACHRICHTEN DER



For personal use only.

Not to be reproduced without permission of Verlagshaus der Ärzte GmbH.

Erschaffen Sie sich Ihre ertragreiche grüne Oase in Ihrem Zuhause oder in Ihrer Praxis

Mehr als nur eine Dekoration:

- Sie wollen das Besondere?
- Sie möchten Ihre eigenen Salate, Kräuter und auch Ihr Gemüse ernten?
- Frisch, reif, ungespritzt und voller Geschmack?
- Ohne Vorkenntnisse und ganz ohne grünen Daumen?

Dann sind Sie hier richtig



Einfach GENIAL GENIAL einfach

Gesunde Küche für Kids mit Rezepten prominenter Köche.
Nachkochen auch für Erwachsene erlaubt.

Unter dem Titel „Kluge Köpfe kochen gesund“ bringt das Verlagshaus der Ärzte ein Kochbuch mit einfachen Rezepten prominenter Köche heraus, die sich gemeinsam mit Kindern leicht zubereiten lassen. Da Geschmack bekanntlich zu einem wesentlichen Anteil in der Kindheit „gelernt“ wird, gilt das auch für die Affinität – oder eben Nicht-Affinität – zu gesunder Ernährung. Und den meisten Kindern macht Kochen Spaß. Es kommt nur darauf an, dass man sie lässt und auch nicht überfordert.



Haferflocken-Pancakes mit Joghurt, frischen Früchten, Minze und Ahornsirup

Zutaten: 150 g Haferkleie • 125 ml Milch • 3 Eidotter • 3 Eiweiß • 50 g flüssige Butter • 320 g frisches Obst nach Saison, geschnitten • 4 – 6 Blätter Minze • Bio-Ahornsirup nach Geschmack • 200 g Schafsjoghurt • 2 EL Öl •

Jacqueline Pfeiffer

Hauben-Köchin im Restaurant „Le Ciel“ im Wiener Grand Hotel

Zubereitung:

- 1 Hafer mit Milch, Dotter und flüssiger Butter glatrühren. Eiweiß schlagen und unterheben.
- 2 In einer heißen Pfanne das Öl ein gießen, die Hafermasse mit einem Esslöffel einlaufen lassen und die Pancakes beidseitig goldbraun braten.
- 3 Die Minze grob hacken und unter die frischen Früchte mischen

- 4 Das Joghurt natur belassen, den Ahornsirup je nach Geschmack und Wunsch der Süße über die Pancakes gießen.

Rezepte entnommen aus:

Wenzl, Stockreiter:
Kluge Köpfe
kochen gesund
Verlagshaus
der Ärzte

€ 17,90

ISBN:
978-3-902552-49-5



2

Gebratene Wassermelone mit Räucherschafkäse

Hans Peter Fink

2-Hauben-Koch und Küchenchef
im Hotel Sacher Wien

Zutaten: 500 g Wassermelone (süß und aromatisch), ohne Kerne • Saft von 1/2 Limette • Frische Minze- und Zitronenmelissenblätter • 300 g geräucherter Schafkäse Evtl. Chilischote (ohne Kerne), ganz fein geschnitten • Fleur de Sel (oder Meersalz) Pfeffer aus der Mühle • Olivenöl • Kalamata-Oliven und knusprig gebratene Brotchips zum Garnieren, nach Belieben •

Zubereitung:

- 1 Die Wassermelone in 12 gleichmäßige längliche Stangerl (ca. 12 x 2 x 2 cm groß) schneiden. Melonenstangerl vor dem Anbraten mit Küchenkrepp abtupfen.
- 2 In einer beschichteten Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, Melonen darin scharf anbraten und je 3 Stangen auf vorgewärmte Teller geben.
- 3 Den geräucherten Schafkäse dünn hobeln und über die Melonen streuen.
- 4 Mit Kräuterblättern bestreuen, mit etwas Olivenöl und Limettensaft beträufeln und mit Fleur de Sel, Chilistreifen und Pfeffer würzen.
- 5 Mit Oliven und knusprig gebratenen Brotchips garnieren.

Diese etwas ausgefallene Melonenkreation harmonisiert, wenn man es einmal nicht ganz so vegetarisch bevorzugt, auch hervorragend mit gebratenen Riesengarnelen oder Rohschinken.