

**Kulinarik**

*Journal für Ernährungsmedizin 2009; 11 (3-4), 34*

**Homepage:**

**[www.aerzteverlagshaus.at](http://www.aerzteverlagshaus.at)**

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

MIT NACHRICHTEN DER



# 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**



# Spitzenköche & Spitzenkinder

Man nehme eine engagierte Lehrerin der Albertus-Magnus-Schule in Wien, Kinder mit ihrer Begeisterungsfähigkeit und eine Schulküche, vermenge dies mit den Ideen österreichischer Spitzenköche und dem Gesundheitswissen erfahrener Mediziner.

Heraus kommen Kinder, denen Kochen Freude macht, die erfahren, wie gut gesunde Ernährung schmeckt. Dies alles fein säuberlich zusammengestellt finden Sie in dem Buch mit dem Titel „Kluge Köpfe kochen gesund“, das das medizinische Wissen um Gesundheit mit der Kreativität von Köchen auf höchstem Niveau verbindet. Und dabei „kinderleicht“ nachzukochen ist. Überzeugen Sie sich selbst.



  
(4 Portionen)

## Schwarzbeernocken

von Karl und Rudi Obauer

**Regionale Traditionen und die Produkte des Salzburger Lands bestimmen den Zugang der Hauben-Küchenchefs zur Kochkunst, verbunden mit der Leichtigkeit der mediterranen Küche; Restaurant-Hotel Obauer, Werfen.**

### Zutaten:

500 g Schwarzbeeren (Heidelbeeren), 200 g Vollkornmehl, etwa 200 ml Milch, 2 EL Rapsöl, 1 Prise Salz, Staubzucker oder Rohrzucker und Kristallzucker zum Bestreuen

### Zubereitung:

Die Schwarzbeeren mit Mehl und einer Prise Salz vermischen. Unter ständigem Rühren so viel kochende Milch zugießen, dass eine zähe Masse entsteht. In einer weiten Pfanne Rapsöl erhitzen. Löffelweise die Nockenmasse in die Pfanne setzen und anbraten. Die Nocken wenden. Den Deckel auf die Pfanne geben und die Nocken noch ein paar Minuten braten. Mit Zucker und Staubzucker bestreut servieren. Als Getränk passt dazu Milch.



  
(4 Portionen)

## Kohlrabi-Morchel-Lasagne

von Lisl Wagner-Bacher

**Ausgezeichnet mit unter anderem drei Gault Millau-Hauben, zwei Michelin-Sternen und vier Falstaff-Gabeln; Landhaus Bacher, Mautern a. d. Donau.**

### Zutaten:

#### BÉCHAMEL:

20 g Butter, 20 g Dinkelmehl, 3/8 l Milch, Salz, Muskat

#### KOHLRABI:

4 zarte Kohlrabi, 2 Scheiben gekochter fettarmer Schinken (z.B.: Putenschinken), 150 g Morcheln oder andere Pilze, 4 EL Butter, 100 g Blattspinat, Etwas Rindsuppe, Muskat, Salz, Pfeffer, 8 EL Béchamel, 4 Scheiben fettarmer Käse

### Zubereitung:

Für die Béchamelsauce Butter und Mehl kurz sehr hell anschwitzen, mit kalter Milch aufgießen, würzen und unter öfterem Rühren ca. 1/2 Stunde schwach köcheln lassen. Kohlrabi schälen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. In Salzwasser weich kochen. Schinkenstreifen in heißem Fett kurz anbraten. Morcheln gründlich abspülen und mit einer Salatschleuder trockenschleudern. Stiele entfernen und größere Morcheln halbieren. In Butter anschwitzen, würzen. Spinat putzen und in Salzwasser blanchieren, abtropfen lassen und in etwas Rindsuppe und brauner Butter schwenken. Kohlrabischeiben, Spinat, Morcheln und Béchamel abwechselnd wieder zu einem ganzen Kohlrabi aufschichten. Mit Béchamel und einer Scheibe Käse abschließen. Im Rohr bei 180°C etwa 7 Minuten backen. Mit gebratenem Schinken bestreuen und servieren.

### Die Rezepte wurden entnommen aus:

Wenzl, Stockreiter: Kluge Köpfe kochen gesund, Verlagshaus der Ärzte € 17,90

ISBN 978-3-902552-49-5

