

**Kulinarik**

*Journal für Ernährungsmedizin 2011; 13 (2), 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**



# KIMS WIN-WIN KÜCHE

Seit alters her werden Speisen gerne mit fermentierten Zutaten zubereitet, man denke nur an Sauerkraut, Käse oder Sojasauce.

## Gemüse-Springrolls mit Erdnuss-Dip



### Für den Dip:

1 Stk. Frühlingszwiebel, 2 EL Sonnenblumenöl, 100 ml Sauermilch, 50 g Erdnussbutter, 1 TL Limettenschale gerieben, 50 g Cocktail-Erdnüsse, gehackt, 50 ml Yakult, 1 Knoblauchzehe, gehackt, 2 EL frischer Ingwer, gehackt, 1 EL Fischsoße, 1 EL salzige Sojasoße, 1 Stk. frischer Chili, gehackt

### Zutaten:

4 Stk. Reisblätter oder Palatschinken, 4 Stk. frische Salatblätter, 100 gekochte Glasnudeln, 1 Stk. Zucchini, 1 Stk. Karotte, 1 Stk. frische Mango, 4 Zw. frisches Basilikum

### Zubereitung:

Karotte, Mango und Zucchini in dünne Streifen schneiden, Reisblatt in warmem Wasser anfeuchten, bis es weich wird. Das Reisblatt (oder Palatschinke) mit einem Salatblatt, 25 g Nudeln, Zucchini-, Karotten- und Mangostreifen sowie Basilikum belegen. Am linken und rechten Rand nach innen einschlagen, einrollen und anschließend in der Mitte schräg durchschneiden.

**Dip:** Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und in Öl weich dünsten. Abgekühlt mit den restlichen Zutaten gut verrühren.

## GEWINNEN SIE JETZT...

...1 von 10 „Kims Win-Win Küche – Rezepte für großen Genuss & einen gesunden Darm“, zur Verfügung gestellt von der Yakult Österreich GmbH.



### EINSENDUNGEN:

jemoffice@aerzteverlagshaus.at  
Post: Journal für Ernährungsmedizin,  
Verlagshaus der Ärzte,  
Nibelungengasse 13,  
1010 Wien

**Yakult**  
working on a healthy society

## Rote Linsen-Curry-Suppe mit Yakult



### Zutaten:

150 g rote Linsen (am besten Champagner-Linsen), 600 ml Gemüsebrühe, 1 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, gehackt, 50 g Ingwer, gehackt, 2 Stk. Schalotten, gehackt, 2 EL mildes Currypulver, 1 Pr. Kreuzkümmel, 100 ml Yakult, Muskatnuss, Salz, Pfeffer, Safranfäden

### Zubereitung:

Knoblauch, Ingwer und Schalotten in Olivenöl anrösten. Currypulver und Kreuzkümmel einrühren. Die Linsen beigegeben, mit Gemüsesuppe aufgießen und ca. 20 min köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Anschließend salzen, pfeffern, Yakult unterrühren, mit frisch geriebener Muskatnuss abrunden und mit Safranfäden anrichten.