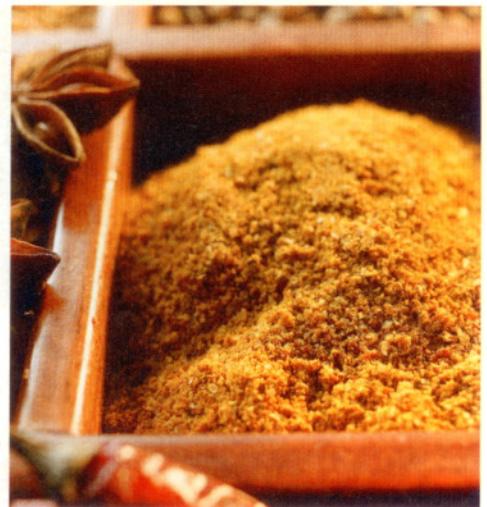


GEMÜSECURRY

VON GASTKÖCHIN ANDREA SCHOLDAN (MO., 10. 12.)
ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MIN., AUFWENDIG, FÜR 4-6 PERS.

- **CURRY:** 3 EL Rapsöl, 30 dag Zwiebeln (feinwürfelig geschnitten), ca. 1/2 l Gemüsesud, 10 dag rote Linsen (gut kalt gespült), 1 kleine Dose (400 g) Paradeisfruchtfleisch, 1 kleine Dose (400 ml) Kokosmilch, je 15 dag Süßkartoffeln und Zucchini (alles grobwürfelig geschnitten), je 10 dag roter Paprika (grobwürfelig geschnitten) und Broccoli (in Röschen zerteilt), 7 dag Cashewnüsse (ohne Fett geröstet und grob gehackt), 6 dag Mangold (gewaschen, Mittelrippe grob gehackt, grüne Blattteile in Streifen geschnitten)
- **GEWÜRZE:** 1 EL gelbe Senfsamen, 1 EL frischer Ingwer (mit Schale gerieben), 1 TL Kurkuma, 1 EL indische Gewürzmischung aus dem Reformhaus, 3-4 EL süße Chilisaucе, 1-2 TL unraffiniertes Meersalz

- 1) Senfsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten und dann grob mörsern.
- 2) In einem Topf Rapsöl erhitzen, Zwiebeln darin kurz braten, danach sämtliche Gewürze (außer süße Chilisaucе und Meersalz) hinzufügen, alles mit etwas Gemüsesud aufgießen und kurz verköcheln lassen.
- 3) Die Linsen und das kleinwürfelig geschnittene Paradeisfruchtfleisch samt Saft untermischen und zugedeckt weich dünsten. Nach 15 Min. die Kokosmilch unter das Curry mischen und noch 5 Min. zu einer sämigen Sauce köcheln – wenn nötig noch Gemüsesud hinzugießen, dann mit Chilisaucе und Meersalz abschmecken.
- 4) Süßkartoffel- und Paprikawürfel in



die Sauce geben und darin bissfest kochen, anschließend die Cashewnüsse untermischen, zuletzt Zucchiniwürfel, Broccoliröschen und Mangoldstreifen begeben und ebenfalls im Curry bissfest kochen.

FAMILY FOOD

PERLHUHN AUF SCHWARZWURZELN

VON PROFIKÖCHIN LISL WAGNER-BACHER (DI., 11. 12.)
ZUBEREITUNGSZEIT: 1 STD., LEICHT, FÜR 4 PERS.

- **HUHN:** 4 schwarze (= eingelegte) Nüsse (in feine Scheiben geschnitten), 4 Perlhuhnbrüste mit Haut, Salz, Pfeffer, 2-3 EL Butter; klein geschnittene schwarze Nüsse, glacierte Maroni und 1 dl Geflügeljus zum Servieren
- **GEMÜSE:** 30 dag Schwarzwurzeln, Salz, Saft von 1/2 Zitrone, 1/8 l Milch, 1/16 l Obers, Pfeffer, gemahlener Koriander, Koriandergrün

- 1) Die Nusscheiben vorsichtig unter die Perlhuhnhaute schieben. Die Bruststücke salzen, pfeffern und mit Butter im Rohr bei 180-200° C ca. 10 Min. knusprig braten, danach 10 Min. an einem warmen Ort rasten lassen.
- 2) In den verbliebenen Bratsaft klein geschnittene schwarze Nüsse, Maroni und Geflügeljus einrühren und alles kurz erwärmen.

- 3) Schwarzwurzeln wie Spargel schälen, sofort in Wasser (mit Salz und Zitronensaft versetzt) legen und anschließend in dünne Scheiben schneiden. Das Wasser mit Milch vermischen, aufkochen lassen, die Schwarzwurzelscheiben darin bissfest kochen, dann abseihen. Die Schwarzwurzelscheiben mit dem Obers erwärmen und mit Salz, Pfeffer, gemahlenem Koriander und Koriandergrün abschmecken.
- 4) Die Perlhuhnbrüste in Scheiben schneiden und mit Schwarzwurzeln, Maroni und Nüssen anrichten.

ÜBERBACKENE GEMÜSEFLEISCHLAIBCHEN MIT SALAT

VON HOBBYKÖCHIN GUGGI WITURNA (DI., 11. 12.)
ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MIN., LEICHT, FÜR 4 PERS.

- **LAIBCHEN:** 3 EL Haferflocken, 2 Karotten, 1 Kohlrabi, 1/2 kleine Sellerieknolle, Olivenöl, Majoran, Petersilie, 1 Lauchstange, 1 Knoblauchzehe, Senf, 25 dag Rindsfaschiertes, 2 Eier, Salz, Pfeffer, Brösel, etwas gehobelter Parmesan
- **SALAT:** 3 mittelgroße speckige Erdäpfel (gekocht), 1 Kopf Endiviensalat (geputzt), Hesperidenessig, Kürbiskernöl, Salz, Pfeffer, Zucker, 1 Knoblauchzehe (gepresst)

- 1) Haferflocken in Wasser einweichen. Karotten, Kohlrabi und Knollensellerie schälen, in 5 mm große Würfel schneiden, in Olivenöl anschwitzen und anschließend in eine Schüssel geben. Dann die Kräuter, den in Ringe geschnittenen Lauch, den klein gehackten Knoblauch, Senf und das Faschierte begeben, mit den eingeweichten Haferflocken und den Eiern gut verrühren, salzen,

- pfeffern und das Ganze mind. 30 Min. ziehen lassen.
- 2) Aus der Masse 4 gleich große Laibchen formen, diese in Brösel wenden und in Olivenöl bei mäßiger Hitze beidseitig braten – kurz bevor sie durch sind, mit gehobeltem Parmesan bestreuen und im Rohr bei ca. 180° C Oberhitze überbacken.
 - 3) Für den Salat die noch warmen Erdäpfel schälen, in Scheiben schneiden und mit dem in mundgerechte Stücke gezupften Endiviensalat vermengen. Aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Zucker und Knoblauch eine Marinade rühren und diese über den warmen Salat gießen.

Lisl Wagner-Bachers „Traditionelles Weihnachtsmenü“ (Sendung: Fr., 13. 12. 2007) wurde bereits in der ORF nachlese/Ausgabe Dezember 2007 veröffentlicht.