

WINTERFEST



GEMÜSECURRY

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN:

- 500 g buntes Gemüse, 2 Hand voll frischer Spinat, 1 Hand voll Cashewnüsse (halbiert), 3 EL Rapsöl, 400 ml Kokosmilch, 1 Zwiebel, 1 EL Ingwer (gerieben), 2 EL gelbe Senfsamen, 1 Msp. Chilipulver, 1/2 TL Koriander (gemahlen), 100 g rote Linsen, 400 g Tomaten (gewürfelt, Dose), 1 TL Kurkumapulver
- Zwiebeln fein, Gemüse grob würfeln. Nüsse anrösten, Senfsamen ebenfalls kurz anrösten und grob mörsern. Zwiebel in heißem Öl dünsten, Linsen und Gewürze zufügen. Mit 500 ml heißem Wasser aufgießen, Tomatenwürfel mit Saft untermischen und offen auf mittlerer Flamme kochen, bis die Linsen völlig zerfallen sind. Kokosmilch einrühren, weitere 5 Min. kochen. Mit Salz und Zucker abschmecken. Gemüsewürfel zugeben, bissfest kochen. Nüsse und Spinat zugeben, noch 2 Min. mitkochen.

WARMES FÜR KALTE TAGE.

Scharfes Curry, leckerer Eintopf und traditionelles Gulasch spenden gesunde Energie, heizen uns ein & machen uns stark für den Winter.

Das „Suppito“-Team, Dr. Andrea Scholdan und Laurence Koblinger, hat in seinem Take-away-Restau-

rant in 1060 Wien ein Reich der gesunden Küche aufgebaut. Und mit Rezepten nach den 5 Elementen und der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) – verfeinert und gewürzt mit westlichem Wissen – wurde auch ihr erstes Kochbuch

höchst erfolgreich.

Nun melden sich die beiden mit weiteren Kreationen aus der beliebten Suppenmanufaktur zurück! Damit aber nicht nur

Suppentiger, sondern auch die Liebhaber der „Suppito“-Eintöpfe, -Salate und -Desserts zum Zug kommen, präsentieren die Damen nun auch Rezepte „mit Biss“. Hier ein kleines Best-of ...

B. BRANDTNER ■



BUCH-TIPP. „Suppito mit Biss“, av Buch, € 19,90.



GEMÜSE-MAIS-MUFFINS

ZUTATEN FÜR 12 STÜCK:

- 120 g Maismehl, 50 g Maisstärke, 2 TL Backpulver, 200 ml Sojamilch, 100 g Zucchini, 100 g Karotten (geschält), 100 g Räuchertofu, 80 g Maiskörner, 2 EL Olivenöl, 2 Eier, 1/2 TL Ingwer (gerieben), 1 Msp. Pfeffer, 1 TL Meersalz, 3 Tropfen Zitronensaft, 1 Msp. Kurkumapulver
- Eier in Eigelb und Eiweiß trennen. Eiweiß mit einer Prise Salz zu Schnee schlagen. Zucchini, Karotten und Tofu grob raspeln. Milch mit dem Eigelb verrühren, Gemüse, Gewürze (außer Salz und Pfeffer) sowie Tofu unterheben. Maismehl, Stärke und Backpulver vermengen, unter die Gemüsemischung rühren. Salzen, pfeffern, den Schnee unterheben. Muffinformen mit Öl ausstreichen, Masse einfüllen. Im vorgeheizten Backofen 20 Min. bei 180° backen.



TÜRKISCHER BOHNENEINTOPF

ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN:

- 500 g Bohnen (über Nacht eingeweicht), 3 EL Tomatenmark, 2 Hand voll Petersilie, 1 Msp. Kurkumapulver, 300 ml Olivenöl, 2 Zwiebeln, 2 EL Kreuzkümmel (gemahlen), 1 TL Kardamom (gemahlen), 1/2 EL Ingwer (gerieben), 1 Msp. Pfeffer
- Bohnenwasser abgießen, Bohnen mit frischem Wasser waschen. Zwiebeln würfeln, Petersilie hacken. Zwiebeln in heißem Öl dünsten, Gewürze (außer Salz, Pfeffer und Petersilie) zufügen, kurz durchrösten. Bohnen zufügen, mit 500 ml kaltem Wasser aufgießen, 2 Stunden weich kochen, regelmäßig umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie bestreuen und servieren.

GLASNUDELSALAT MIT KANINCHEN

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 6 EL Erdnüsse, 12 Shiitakepilze, 6 EL Olivenöl, 300 g Kaninchenfilet, 400 g Lauch, 200 g Glasnudeln, 2 Msp. ger. Schale einer Bio-Zitrone. Fleischmarinade: 2 EL Sesamöl, 2 EL Erdäpfelstärke, 2 EL Ingwer (gehackt), 4 EL Sojasauce, 4 EL Wasser. Salatmarinade: 2 EL Sesamöl, 6 EL Sweet-Chili-Sauce, 5 EL Sojasauce, 6 EL Wasser, 5 EL Essig
- Nüsse rösten, grob hacken. Stiele von den Pilzen entfernen, die Kappen in Streifen schneiden. Kaninchenfilets in Streifen, Lauch in schräge Ringe schneiden. Glasnudeln nach Packungsanleitung zubereiten, noch warm mit einer Schere in 5 cm lange Stücke zerteilen. Zutaten für die Salat- und Fleischmarinade jeweils gut mischen und abschmecken. Kaninchenfiletstreifen in der Fleischmarinade 10 Min. marinieren, abtropfen lassen. Kurz in 4 EL Olivenöl braten. Lauch und Pilze in 2 EL Olivenöl ebenfalls kurz braten. Pilze, Nudeln, Lauch und Fleisch mit der Salatmarinade mischen, mit Erdnüssen bestreut servieren.





ÜBER DIE AUTORINNEN.

DR. ANDREA SCHOLDAN (links) ist ausgebildete Ärztin und seit Jahren auf die 5-Elemente-Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin spezialisiert. Sie entdeckte auf der Suche nach Gesundheit ihre Leidenschaft für das Kochen und sammelte gastronomische Erfahrung bei den Haubenköchinnen Lisl Wagner-Bacher & Sohyi Kim. LAURENCE KOBLINGER (rechts) war Galeristin für Contemporary Art und verwöhnte immer schon gern ihre Gäste. Als Spross einer Gastronomenfamilie in der Bretagne bekam sie die Liebe zum Kochen schon in die Wiege gelegt.

ERDÄPFELGULASCH MIT TOFU

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN:

- 1 kg Kartoffeln, 1/2 Salatgurke, 100 g Räuchertofu, 5 EL Rapsöl, 2 Zwiebeln, 1 Msp. scharfes Paprikapulver, 1 TL Majoran (frisch, gerebelt), 3 Knoblauchzehen, 1 TL Kümmel (gemahlen), 1 EL Tomatenmark, 1 EL Apfelessig, 1 EL süßes Paprikapulver, Salz
- Kartoffeln schälen, Gurke entkernen. Beides in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Räuchertofu in ca. 1 cm große Würfel, Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Knoblauch hacken. Zwiebeln in heißem Öl rösten, alle Gewürze (außer Salz) zufügen, umrühren, sofort mit Essig ablöschen. Mit 500 ml heißem Wasser aufgießen, Kartoffelwürfel zufügen, bissfest kochen. Gurken- und Tofuwürfel zufügen, 2 Min. kochen lassen, mit Salz abschmecken.

