Nr. 47 / 24. November 2017
2,90 Euro www.wirkochen.at

Cooking

STERREICHS GRÖSSTES WÖCHENTLICHES KOCH- UND GENUSS-MAGAZIN

DREI JAHRE COOKING

- 3 festliche Menüs mit Profi-Weintipps
- 3 Bartender & ihre Cocktails
- 3 tolle Festtagstorten

GESUNDE KÜCHE

- Die besten Fatburner gegen Weihnachts-speck
- So cool ist Kohl

Das neue Cooking-Kochbuch
OMAS Weihnachts-Bäckerei
Keksklassiker und Desserts zum Fest

Süßer Advent

Das Beste aus Omas Weihnachtsbackstube

Grüner Winterfavorit

So cool ist Kohl

Johann und Gabi Ebner haben sich mit ihrem Schladminger Bio-Shop und -Restaurant ganz der gesunden Küche verschrieben. COOKING zeigt ihre Rezept-Ideen rund um das vielseitige Wintergemüse Kohl.

Steegmueller

Zutaten
- 50 g Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 300 g Grünkohl
- 1,5 l Wasser oder Gemüsefond
- 1 EL Kräutersalz
- 50 ml pflanzliche Creme
- 1 EL Schnittlauch
- Muskat gerieben
- 2 EL Leindotteröl
- 1 EL Ume Su

Grünkohl-Cremesuppe

■ Schwierigkeit: leicht ■ Portionen: 4

Zubereitung

1. Die würfelig geschnittene Zwiebel in heißem Olivenöl anschwitzen.

2. Den Grünkohl in Stücke schneiden, zur Zwiebel geben und kurz mitrösten. Mit Wasser oder Gemüsefond aufgießen, Kräutersalz dazugeben und circa 5 Minuten weich kochen.

3. Die Suppe im Mixbecher pürieren oder mit dem Pürierstab fein mixen. Pflanzliche Creme, Schnittlauch, geriebene Muskatnuss und Ume Su unterrühren.

4. In Suppenschalen mit pflanzlicher Creme dekorativ anrichten und mit Leindotteröl beträufeln.

Unser Tipp: Leindotteröl zählt zu den gesündesten Ölen mit viel Omega-3-Fettsäuren, schmeckt leicht herb, buttrig, grasig.

Wirsing-Rotkraut-Kürbis-Salat

■ Schwierigkeit: leicht
■ Portionen: 4

Zutaten
- 120 g Wirsing
- 120 g Rotkraut
- 120 g Kürbis Hokkaido
- 1 EL Ume Su
- 1 EL Agavendicksaft
- 3 EL Haselnussöl
- Kräutersalz
- Muskatnuss gerieben
- 2 EL Cashew- oder Walnüsse
- 2 EL Schnittlauch

Zubereitung

1. Wirsing, Rotkraut und Kürbis würfelig schneiden. Die Kohlsorten in Salzwasser 5 Minuten kochen. Nach 3 Minuten Kochzeit den Kürbis dazugeben und mitkochen.

2. Wasser abseihen, 3 EL vom Kochwasser dazugeben und mit Ume Su marinieren. Den Salat fünf Minuten stehen lassen. Danach Agavendicksaft und Haselnussöl dazugeben. Mit Kräutersalz und Muskatnuss abschmecken, gut durchmischen. Nach dem Anrichten geröstete Cashew- oder Walnüsse darauf streuen und mit Schnittlauch garnieren.

Unser Tipp: Nach dem Beträufeln mit Ume Su sollte man das Gemüse immer 5–10 Minuten stehen lassen, weil in dieser Zeit das Ume Su gut „einzieht". Es ist sozusagen ein „Mini-Fermentationsprozess", der das Gericht dann sehr basisch und bekömmlich macht.

Ume Su ist eine durch Milchsäuregärung von Umeboshi-Marillen gewonnene Würzsauce aus Japan.

Bio- und basisches Geschmackserlebnis

Gabi und Johann Ebner widmen sich seit Jahren der veganen Ernährung. In ihrem Schladminger Bio-Laden und Restaurant kochen die beiden ausschließlich mit Zutaten aus 100 % biologischer Landwirtschaft. Zudem widmen sie sich besonders der basischen Küche. www.biochi.at

Gegrillte Süßkartoffel *mit Grünkohldip*

■ Schwierigkeit: leicht
■ Portionen: 4

Zutaten
8 mittelgroße Süßkartoffeln
Für den Dip:
100 g Grünkohl
50 g Zwiebel
100 g Sojajoghurt
100 ml pflanzlicher Drink
1 TL Senf
1 EL Ume Su
Prise Muskatnuss gerieben
½ TL Galgant
120 ml Rapskernöl
8 Borretschblüten als Garnitur
2 EL Olivenöl

Zubereitung

1. Backrohr vorheizen. Ober- und Unterhitze: 220 °C, Heißluft: 200 °C. Süßkartoffeln gründlich waschen, mit einer Gabel einstechen. Dadurch platzt die Schale nicht auf. Im Rohr 10–12 Minuten grillen.

2. Inzwischen den Dip zubereiten. Grünkohl mit Strunk in große Stücke schneiden, Zwiebel schälen und beide Gemüse in Salzwasser 3 Minuten kochen. Wasser abseihen und das Gemüse einige Minuten überkühlen lassen. Nun alle Zutaten für den Dip mit Ausnahme des Öls in einen Mixbecher geben.

3. Auf höchste Stufe einschalten und das Öl langsam einfließen lassen.

4. Prüfen, dass die Süßkartoffeln sehr weich sind. Aus dem Rohr nehmen und auf einer Seite längs einschneiden und auseinanderklappen. Mit dem Grünkohldip füllen. Borretschblüten sind gut und sehen hübsch aus als Dekoration.

5. Das Gericht vor dem Essen noch mit Olivenöl beträufeln. Jetzt genießen Sie diesen wunderbaren basisch-veganen Snack, indem man die weiche Kartoffel mit dem Löffel aus der Schale nimmt.

Trilogie
von herbstlichen Gemüsechips

■ Schwierigkeit: leicht
■ Portionen: 4

Zutaten
50 ml Olivenöl
400 g Grünkohl
200 g Pastinaken
200 g Süsskartoffel
1 EL Ume Su
1 EL Sesam schwarz oder weiss
Prise Chilischoten

Zubereitung

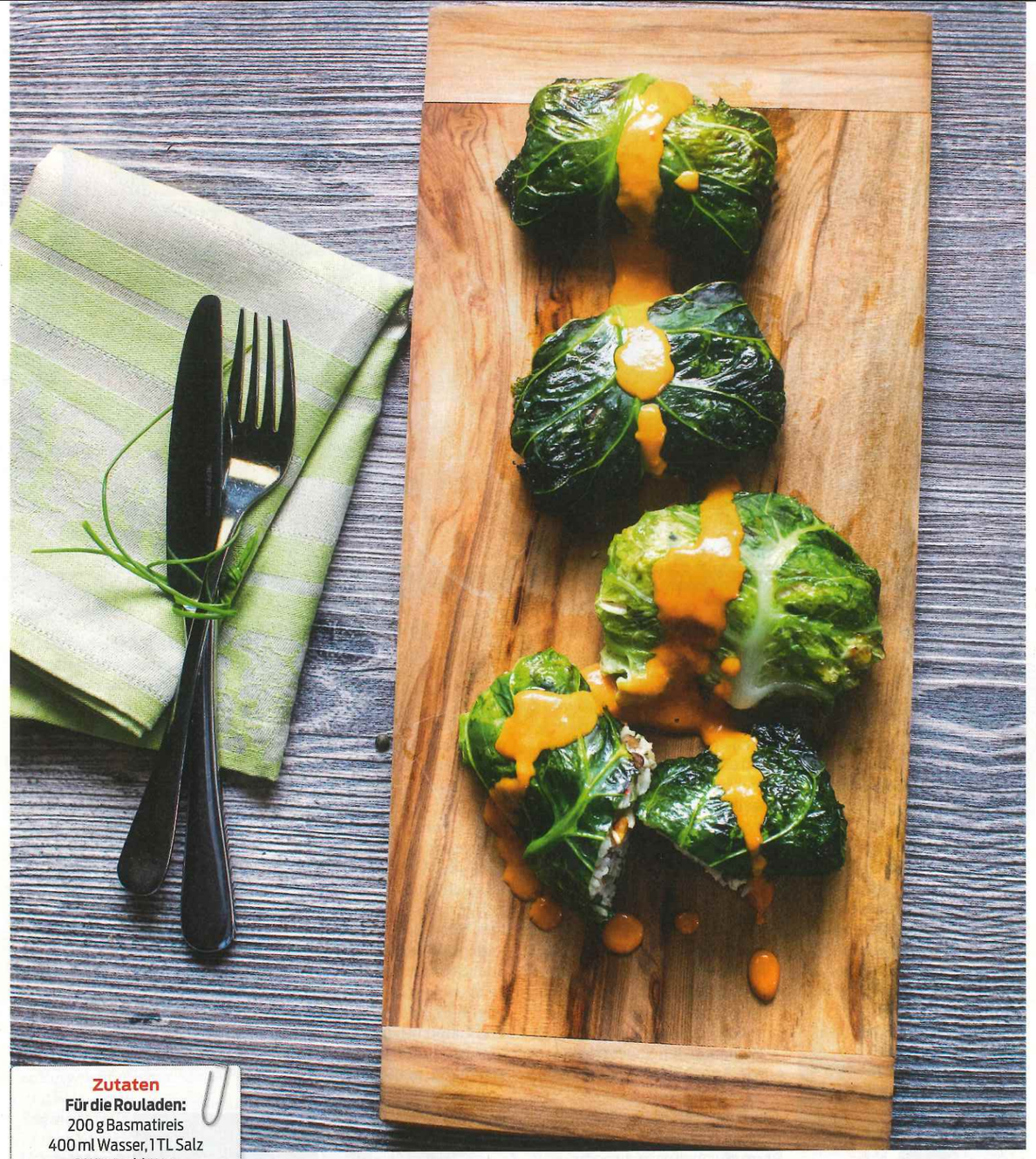
1. Den Backofen auf 190 °C (Heißluft 170 °C) vorheizen. Das Olivenöl auf zwei Backbleche verteilen.

2. Die Kohlblätter vom Strunk herunterzupfen, in chipsgroße Stücke zerteilen und auf ein Backblech geben, 1 TL Kräutersalz darüberstreuen und durchmischen, sodass Öl und Salz gut auf den Kohlblättern verteilt sind.

3. Süßkartoffel schälen, Pastinaken gut waschen. Beide Gemüse in sehr dünne Scheiben schneiden und auf das zweite Backblech geben. Beide Bleche in den vorgeheizten Ofen geben.

4. Die Kohlblätter nun 8 Minuten im Ofen backen, dann herausnehmen. Bei den restlichen Gemüsechips Sesam darüberstreuen und noch weitere 5 Minuten knusprig backen.

5. Alle Gemüsechips nun in eine Schüssel geben, mit Ume Su beträufeln und mit gehackten Chilischoten (oder aus der Chilimühle) würzen. Gut durchmischen, 10 Minuten ziehen lassen und dann genießen.



Wirsingroulade *mit Reis-Berglinsen-Fülle*

■ Schwierigkeit: leicht ■ Portionen: 4

Zutaten
Für die Rouladen:
200 g Basmatireis
400 ml Wasser, 1 TL Salz
8 Wirsingblätter
100g Paprika, klein würfelig geschnitten
200 g gekochte Berglinsen aus dem Glas
3 EL Olivenöl
50 g vegane Sauerrahm-Alternative
1 EL Hanföl
1 TL Kräutersalz, 2 EL Petersilie
Tomaten-Dip:
50 g vegane Sauerrahm-Alternative
50 g Tomatenmark
50 ml pflanzlicher Drink
1 TL Ume Su
1 TL Paprikapulver
Prise Kräutersalz

Zubereitung

1. Basmatireis in kaltem, gesalzenem Wasser zugedeckt bei mittlerer Hitze weich kochen.

2. Bei den Wirsingblättern den Strunk entfernen. Das Backrohr auf 180 °C (Heißluft 170 °C) vorheizen.

3. Die Blätter in kochendem Salzwasser 3 Minuten garen, abseihen, mit kaltem Wasser abschrecken und auf einem Küchentuch leicht trocknen. 2 EL Olivenöl erhitzen und die Paprikawürfel darin 2 Minuten anschwitzen. Den gekochten Reis, Berglinsen, Paprikawürfel, 50 g vegane Sauerrahm-Alternative, Hanföl, Kräutersalz und Petersilie in einer Schüssel gut vermengen. Die Fülle auf die Blätter geben, beidseitig einklappen und einrollen. Die Rouladen auf ein befettetes Backblech setzen und mit Olivenöl bestreichen. 8 bis 10 Minuten goldgelb backen. Die Zutaten für den Tomatendip gut verrühren. Nach dem Anrichten die Wirsingrouladen mit dem Dip nappieren.

Unser Tipp: Zu diesen Rouladen passt auch sehr gut eine heiße Tomatensauce oder genießen Sie dieses Rezept mit einer schönen Variation von verschiedenen Blattsalaten.