

ESSEN SIE SICH WARM!

Haben Sie oft kalte Hände und Füße und bibbern Sie oft bei diesen Temperaturen? Probieren Sie unsere Winterrezepte und machen Sie sich von innen heraus warm!

Im Winter, wenn es draußen richtig kalt ist, können wir uns zu Hause ganz gemütlich „warm essen“. Denn bestimmte Lebensmittel geben direkt in unserem Körper Wärme ab und spenden uns so Wohlbefinden. Das weiß man in China schon seit Tausenden Jahren, und auch bei uns hat das Wissen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) Einzug in die Winterküche gehalten.

Zu den wärmenden Nahrungsmitteln zählen unsere traditionellen Wintergemüse wie z. B. Rotkohl und Kraut im Allgemeinen, Porree, Kürbis, Wildfleischarten (Hirsch, Fasan etc.), Lamm, aber auch Walnüsse, Maroni und Trockenfrüchte und bestimmte Gewürze

wie Zimt, Kardamom, Chili, Ingwer, Koriander, Kreuzkümmel oder Muskat. Wenig geeignet im Winter sind Rohkost und frisches Obst, insbesondere sind Zitrusfrüchte für den Körper laut TCM sehr kalt. Ob morgens, zu Mittag oder am Abend – ein gekochtes Gericht ist immer besser als ein schneller Snack aus der kalten Küche zwischendurch. Denn wer vom Bauch heraus gewärmt ist, ist weniger anfällig für Erkältungen. Auch beim Trinken wird es warm: Genießen Sie Flüssiges auch lieber warm als kalt. Einige Inspirationen dazu finden Sie übrigens in unserem großen Tee-Special auf Seite 104. So lieben wir die kalten Tage!



Foto: Hülker Verlag/ StockFood GmbH

SCHWEIZER KÄSEWÄHE

ZUTATEN

für 1 Tarte- oder Springform
(28 cm Ø), 12 Stück

FÜR DEN TEIG:

100 g kalte Butter, 200 g Mehl,
1 TL Salz, 2 EL Weißweinessig,
200 g Magerquark

FÜR DEN BELAG:

250 g Greyerzer, 100 g extrawürziger
Schweizer Appenzeller (6 Monate
gereift), 200 g Sahne, 200 ml Milch,
1 gehäufte EL Mehl, 2 Eier (M),
2 Eigelb (M), Salz, Pfeffer, frisch
geriebene Muskatnuss, Butter für die
Form, Mehl zum Arbeiten

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 Min.

KÜHLZEIT: 30 Minuten

BACKZEIT: 40 Min.

PRO STÜCK: ca. 335 kcal

ZUBEREITUNG:

Für den Teig die Butter kurz ins Tiefkühlfach legen und dann auf einer Rohkostreibe grob raspeln. Mit Mehl und Salz mischen und zwischen den Händen zu Bröseln zerreiben. Essig und Quark dazugeben und alles zügig zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Teig ca. 2 cm dick rechteckig ausrollen, erst ein Teigende von der Schmalseite her etwas über die Mitte einschlagen, dann das andere Teigende darüberlegen, leicht festdrücken. Den Teig in Folie wickeln und ca. 30 Min. in den Kühlschrank legen. Für den Belag den Käse entrinden und auf der Rohkostreibe fein reiben. Sahne, Milch, Mehl, Eier und Eigelb mit einem Schneebesen verquirlen, Käse unterrühren. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen, die Form mit Butter einfetten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Form rund ausrollen, die Form damit auslegen und den Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen. Die Käsemasse auf dem Teig verteilen und die Wähe im Ofen (Mitte, Umluft 180 °C) in ca. 40 Min. dunkelbraun backen. Herausnehmen, vor dem Anschneiden noch 5 Min. ruhen lassen.



KARAMELLISIERTER OFENMILCHREIS MIT BACKOBST- KOMPOTT

ZUTATEN für 8 Personen:

FÜR DEN MILCHREIS:

1,7 l Milch, 200 g Sahne, 1 Vanilleschote, 180 g
Zucker, 1/2 TL Zimtpulver, 250 g Milchreis, Butter
für die Form

FÜR DAS KOMPOTT:

3 EL schwarze Teeblätter (ersatzweise 3 EL rote
Früchtetee-Mischung),

4 Nelken, 1 Zimtstange,

1 Stück Bio-Zitronenschale (ca. 5 cm),

3–5 EL Zucker, 1/2 Vanilleschote,

350 g Backobst (möglichst getrocknete Apfel-
ringe, entsteinte Backpflaumen, Dörraprikosen
und Dörrbirnen in jeweils gleicher Menge),

50 g Rosinen, 2–3 Spritzer frisch gepresster
Zitronensaft

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 Min.

GARZEIT: 3 Std. 30 Min.

PRO PORTION: ca. 570 kcal



ZUBEREITUNG:

Für den Reis Milch und Sahne in einen Topf geben. Die Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Den Zucker mit dem Zimt mischen, 4 EL beiseitestellen, den Rest mit Vanillemark und -schote in den Topf geben. Alles unter Rühren aufkochen. Vom Herd nehmen, 10 Min. ziehen lassen, dann die Vanilleschote entfernen. Eine hohe Auflaufform (ca. 25 cm x 30 cm) dick mit Butter einfetten. Den Backofen auf 130 °C vorheizen. Den Reis in die Milch rühren, die Mischung in die Form füllen und im Ofen (Mitte, Umluft 120 °C) 3 Std.–3 Std. 30 Min. garen. Nach ca. 1 Std. beginnt sich eine feine Haut auf dem Milchreis zu bilden; diese mit ein wenig zurückgehaltenem Zimtzucker bestreuen. Den Milchreis weitergaren und in regelmäßigen Abständen nach und nach mit dem Rest des Zimtzuckers bestreuen. Der Reis ist fertig, wenn so gut wie alle Flüssigkeit aufgesogen ist und sich eine goldbraune Oberfläche gebildet hat. Zwischendurch für das Kompott die Teeblätter mit 3/4 l kochend heißem Wasser aufbrühen und 5 Min. ziehen lassen (Früchtetee 15 Min.). Den Tee durch ein Sieb in einen Topf gießen, Nelken, Zimtstange, Zitronenschale und 3 EL Zucker dazugeben. Die Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark herauskratzen, beides ebenfalls in den Topf geben. Alles bei kleiner Hitze 5 Min. leicht köcheln lassen. Dann das Backobst und die Rosinen unterrühren und aufkochen, anschließend 20–25 Min. offen bei kleiner Hitze köcheln lassen. Mit übrigem Zucker und Zitronensaft abschmecken und nur lauwarm oder auch ganz auskühlen lassen. Vor dem Servieren eventuell Nelken, Zimtstange, Vanilleschote und Zitronenschale aus dem Kompott entfernen. Den Milchreis aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren noch 10 Min. stehen lassen (er schmeckt warm oder kalt), dann Stücke abstechen, auf Tellern verteilen und mit dem kalten oder lauwarmen Backobstkompott servieren.



WINTERFRÜCHTCHEN IN ORANGEN-VANILLE- WODKA

ZUTATEN für 2 Twist-off-Gläser (je ca. 3/4 l):
250 g Bio-Kumquats, 200 g Zucker, frisch gepresster Saft von 1 Orange, 1 Vanilleschote, 6 grüne Kardamomkapseln, 1 Zimtstange, 150 g getrocknete (Mini-)Feigen, 150 g getrocknete Aprikosen, 2 Sternanis, 100 ml Orangenlikör, 400–500 ml Mandarinen-Wodka (ersatzweise normaler Wodka)

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 Min.
MARINIERZEIT: 1 Monat
PRO GLAS: ca. 1495 kcal

ZUBEREITUNG:

Kumquats heiß waschen und mit einer Nadel rundherum mehrmals einstechen. Zucker mit 350 ml Wasser in einen Topf geben, Orangensaft durch ein Sieb dazugießen. Vanilleschote längs aufschlitzen, Mark herauskratzen und samt Schote in den Topf geben. Alles unter Rühren aufkochen, bis sich der Zucker gelöst hat. Kumquats hineingeben, bei mittlerer Hitze 12–15 Min. kochen, bis die Schale weich ist. In der Zeit Kardamomkapseln zwei- bis dreimal mit einem Messer einstechen, die Zimtstange halbieren. Kumquats mit einem Schaumlöffel aus dem Kochsud heben und sofort abwechselnd mit Feigen, Aprikosen, Zimtstange, den Sternanisen und Kardamomkapseln in die sauber ausgespülten Twist-off-Gläser schichten. Den Kochsud nochmals bei großer Hitze aufkochen und in 3–5 Min. um etwa ein Drittel einkochen. Heiß samt Vanilleschote in den Gläsern verteilen. Orangenlikör und 400 ml Wodka mischen und die Früchte damit aufgießen. Die Gläser sofort verschließen. Die Früchte an einem dunklen Ort 1 Monat durchziehen lassen, dabei eventuell noch Wodka nachgießen, da die Früchte nach und nach aufquellen und Flüssigkeit aufsaugen. Sie schmecken zu Eis, Grießbrei oder Grießflammeri.

Fotos: Hölker Verlag/ StockFood GmbH, Gräfe und Unzer/Fotograf: Klaus-Maria Einwanger



Winterküche, Tanja Dusy, GU Verlag, € 25,-



Wärmendes zur Winterzeit, Silke Martin, Hölker Verlag, € 13,-

CHAI-GEWÜRZKÜCHLEIN

ZUTATEN

Für den Chai:

1 Stück Ingwer, ca. 2 cm groß, 3 Kardamomkapseln, 2 Gewürznelken, 1 Zimtstange, 1 Vanilleschote, 1 Sternanis, 1 Prise Muskat, 2 EL kräftiger schwarzer Tee, 100 ml Milch, 2 EL brauner Zucker

Für die Kuchen:

4 Ei Semmelbrösel, 250 g weiche Butter + etwas zum Einfetten, 200 g Zucker, 1 Pkg. Vanillezucker, 2 TL abgeriebene Orangenschale (unbehandelt), 4 Eier, 200 g Mehl, 50 g Speisestärke, 2 TL Backpulver

ZUBEREITUNG:

Den Ingwer schälen und fein hacken. Alle Gewürze für den Chai mit 250 ml heißem Wasser in einem Topf etwa eine Minute aufkochen. Danach schwarzen Tee, Milch und Zucker hinzufügen und die Mischung erneut aufkochen lassen. Vom Herd nehmen, für ca. fünf Minuten bei geschlossenem Deckel ziehen lassen und schließlich durch ein feines Sieb gießen. 4 kleine Metall Dosen oder Weckgläser mit etwas Butter einfetten und dünn mit je 1 Esslöffel Semmelbröseln ausstreuen. Dann die Formen kalt stellen. Die Butter cremig rühren, Zucker, Vanillezucker und Orangenschale unterrühren. Nacheinander die Eier hinzufügen. Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen, ca. 125 ml Chai dazugeben (der Teig darf nicht zu flüssig werden) und zu einem Teig verarbeiten. Die Masse so auf die Dosen verteilen, dass diese zu 2/3 gefüllt sind. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Umluft 160 °C) auf der zweiten Schiene von unten 35–45 Minuten (je nach Größe der Formen) backen. Etwas abkühlen lassen, vorsichtig aus den Förmchen klopfen und noch warm servieren.

