

4 FOOD TRENDS

1. »WHOLE FOOD«, SELBST GEKOCHT!

• Amy Chaplin feiert die frische, vegetarisch-vegane Vollwerternährung

Die New-Yorker Star-Köchin Amy Chaplin wuchs im ländlichen New South Wales in Australien auf, wo ihre Eltern alles, was sie aßen, selbst anbauen und zubereiteten. „Ich bekam, sobald ich einen Löffel halten konnte, die ehrenvolle Aufgabe, Kuchenteig anzurühren und natürlich auch zu kosten.“ Diese Zeit prägte sie, schulte ihren Qualitätssinn. „Raus in die Natur, selbst gemachtes Essen genießen, das taten

wir, sooft es nur ging.“ Auch heute noch versucht sie diese Gewohnheit am Leben zu halten. „Ich halte sie für einen unvergleichlichen Luxus, den das Leben mir bietet.“ Die Rezepte in ihrem preisgekrönten Kochbuch *Celebrating Whole Food* sind zu über 90 % vegan. Aber: Lieber verzichtet sie ganz auf Käse, als ihn durch ein industriell hergestelltes veganes Erzeugnis mit fragwürdigen Inhaltsstoffen zu ersetzen.



Rote Rüben-Kichererbsen Taler

Der herzhaft-bissige Kichererbsen & die erdige Süße Roter Rüben

Zutaten für 12 Taler/4 Portionen: 2 EL Olivenöl, 2 Dosen Kichererbsen (je 400 g); 2 rote Zwiebeln, klein gewürfelt; 8 Knoblauchzehen, fein gehackt; 2 TL Meersalz, 2 Rote Rüben (etwa 350 g), grob gerieben, 2 EL Balsamico, 30 g frischer Dill, schwarzer Pfeffer.

Zubereitung: Ofen auf 190 °C vorheizen. Kichererbsen mit einem Kartoffelstampfer nicht zu stark zerdrücken, Mischung soll stückig bleiben, Zwiebeln 5 Min. in Olivenöl bräunen, Knoblauch, Salz hinzu, 3 Min. weiter braten. Rote-Rüben-Raspel einrühren, 6 bis 8 Min. schmoren. Balsamico-Essig einrühren, vom Herd nehmen. Die Mischung mit den zerdrückten Kichererbsen vermengen, nachwürzen, aus je 3 EL Mischung Taler formen, auf gefettetes Blech legen, alle Talerseiten mit Olivenöl bestreichen. 15 Min. backen, wenden, weitere 15 Min. backen, abkühlen lassen. Dazu Tzatziki, der fantastische griechische Joghurdip, der mit Gurken, Dill, Knoblauch und Olivenöl zubereitet wird, geben. 20 Min. backen, bis die Kürbiskernkruste goldbraun ist. Warm servieren.

Amy's Special Tipp: Die Taler schmecken auch bei Raumtemperatur unwiderstehlich und sind mit gehackten Tomaten, Salat und Tzatziki eine tolle Füllung für warmes Pitabrot.



Wenn sie die Wahl hat, greift sie lieber zu Butter als zu einer stark verarbeiteten (veganen) Margarine. Eine vegetarisch-vegane Ernährung bedeutet im Vergleich zu einer rein veganen, dass man mehrere Biobauern und Erzeuger aus der Region unterstützen kann. Also: Füllen wir unsere Vorratsschränke mit Nüssen, Samen, und Sprossen, für Quinoa-Muffins und feurige Karottensuppe mit Kokosmilch ... für ein gesundes, nachhaltiges und unglaublich köstliches Jahr.

Die Australierin in NY

Über 20 Jahre arbeitete Amy als vegetarische Köchin. Als ehemalige Küchenchefin des renommierten veganen Restaurants Angelica Kitchen in New York entwickelt sie eigene Rezepte, leitet Kochkurse, ist als Caterer sehr begehrt, unter anderen bei Natalie Portman und Liv Tyler. In Australien geboren und nach Amsterdam, London und Sydney, lebt und arbeitet sie heute im Big Apple.



Amy Chaplin Celebrating Whole Food, Unimedica im Narayana Verlag 2016, 34 €



2 HEALING FOOD!

Wenn Essen heilt und hilft. Wie für Carina Pirngruber aus der Not eine Berufung wurde

Hochwertig. Nachhaltig. Bio. Vegan. Paleo. Raw. Gluten- & laktosefrei ... Mehr geht nicht. 2013 ging bei Carina Pirngruber fast nichts mehr, großen Veränderungen mit weitreichenden Folgen geschuldet. Aufgrund sehr starker Unverträglichkeiten konnte die dynamische junge Frau so gut wie nichts mehr essen, kam ins Spital. Sie vertraute dem Rat ihrer Mutter und ihrem Bauchgefühl – und aß Nüsse, in der schweren Zeit die einzige Energiequelle, die sie mit essentiellen Fettsäuren versorgte und ihr Kraft gab. Bald begab sie sich auf die Suche nach naturbelassenen Ingredienzien, mit denen sie ihre Nüsschen verfeinern konnte, in ihrer reinsten Form, und bald wünschte sich Carina, ihr neu gewonnenes Lebensgefühl zu teilen. Ihr Herzensprojekt nahm Gestalt an, als sie Schimpansenforscherin Dr. Jane Goodall von ihrem nachhaltigen Konzept begeistern konnte: „eat.care.love“ unterstützt das Jane Goodall Institut Austria mit acht 100 % puren Bio-Kompositionen, darunter „Superfruits“, gefriergetrocknete Himbeeren und Erdbeeren, die „Natural Spirits“ Cacao Nibs, Chia Samen und Goji Beeren und „Natural Essences“ wie Erdbeer Pulver aus Österreich, Bio Chia und Bio Acai Pulver, in köstlichen Rezepten zu verarbeiten oder pur zu genießen! Bei Spar. So »Nussy«, so gut!



Carinas Top-Tipp für den Winter:

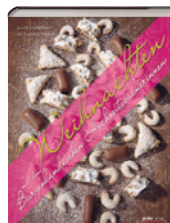
Österreichische Erdbeeren, mit hohem Vitamin C Gehalt ideal zur Abwehrsteigerung, verlieren durch die Gefrierdrying nichts von ihrem Geschmack und ihren Inhaltsstoffen. Als Pulver oder im Ganzen. Bei Spar. www.nussy.com



3 RETRO-BACKEN

Wir machen es wie Frau Gerstl und die Burgenländerinnen

Wo gibt es denn so was: Hochzeitsbäckerinnen! Der pannonische Königsweg für die süße Aufwertung jedes Festes. Die Burgenländerinnen können es nicht nur beim Heiraten und zu Weihnachten: Backen! Unendlich zarte, vielfältige Kreationen, die auf der Zunge zergehen. Michaela Gerstl etwa bekam es in die Wiege gelegt, sagt sie, „ich backe, seit ich ein Kind bin, hab alles von der Oma und der Mama gelernt.“ Von ihnen stammt auch das Rezept zu den Esterházyeckerl mit der kunstvollen Zuckerglasur. Kann man auch bei jeder Torte und unterschiedlichsten Teigkörpern anwenden!



Viele weitere Ideen von Frau Gerstl, www.zucker-fee.at, und ihren Kolleginnen finden Sie in „Weihnachten mit den Burgenländischen Hochzeitsbäckerinnen“, Pichler Verlag 2016, 24,90 €



Esterházyeckerl: Für die Zuckerglasur Milch erwärmen, Zucker darin auflösen. Die Kuvertüre erhitzen. Glasur auf die Teigschnitten auftragen. Anschließend die Kuvertüre in Streifen aufdressieren. Mit einer Stricknadel Muster ziehen.

4 »FOOD PAIRING«

Schmeckt nicht, gibt's nicht, wenn doch eh (fast) alles geht ...

Wenn sich selbst Profis über Unerwartetes freuen wie Maronensuppe mit Quittenragout über Lammrücken mit Olivenkrokant, dann sind wir bei Foodpairing deluxe, der hohen Kunst, feinste Aromen zu kombinieren, die sich perfekt ergänzen. „Trauen Sie sich Qualität“, lautet der Aufruf des passionierten Kochs Frank Buchholz in »Querfeldein« (im Becker Joest Volk Vlg.), Foodpairing Star Heston Blumenthal in England serviert in »The Fat Duck« weiße Schokolade mit Kaviar, Bernard Lahousse aus Belgien destilliert seit Jahren Aromen und erstellt Diagramme zu den Geschmackstoffen jeder Zutat. Seine „Foodpairing Trees“ erinnern an Stammbäume: Je verwandter sich zwei Aromen sind, desto kürzer ist der Zweig. Viel und gut verzweigt: Tee! Der Earl Grey etwa hat einen ausgeprägten zitronigen Geschmack und passt zu leichten Salaten mit Zitronen-Vinaigrette. Dass sich Earl Grey beim Backen behauptet, ist keine Überraschung, aber auch im Grünteebereich bietet sich Varianten, die durch den subtileren Geschmack zu mild gewürzten Speisen wie Fisch oder Huhn passen. Augen schließen, Zeit nehmen, genießen!

Earl Grey Torte mit Honig & Feigen

Zutaten

12 Stk. Torte bzw. für 3 Böden à 20 cm Durchmesser: 220 ml Milch, 3 Beutel Earl Grey (wir lieben den von Twinings), 540 g Mehl, 1 Pkg. Backpulver, 250 g Butter, 400 g Zucker, 4 Eier (Größe L), Mark einer Vanilleschote. Für die Buttercreme: 280 g Butter, 200 g Staubzucker, 2 EL Honig. Für die Füllung: 5 EL Zwetschgen- oder Feigenmarmelade

Zubereitung

1. Ofen auf 175° Grad Umluft vorheizen. Milch erhitzen, Teebeutel dazugeben, drei Min ziehen lassen. Beutel entfernen, Milch auskühlen lassen. Eier mit Butter aufschlagen. Zucker und Vanille dazugeben, mehrere Minuten aufschlagen. Mehl und Backpulver unterheben, Earl Grey Milch einrühren.
2. Drei Springformen mit Backpapier auslegen. Die Masse darin verteilen und 45 Min. backen.
3. Für die Buttercreme Butter mit Staubzucker und Honig zu einer fluffigen Masse aufschlagen.
4. Tortenböden aus der Form lösen. Marmelade kurz erwärmen, Tortenböden damit einstreichen, übereinander setzen. Torte mit Buttercreme bestreichen, Ränder abziehen für den typische Naked Cake Look. Etwas Creme in eine Spritztülle mit Sternform füllen, mit Buttercremetuffen dekorieren.
5. Torte für mehrere Stunden kühl stellen. Vor dem Servieren: Feigen waschen, vierteln, Torteverzieren.





OPULENT!

Cooler Gläser, Glanz & Farbe, Rot und Gold allen voran!
Retro-Deko Eyecatcher für eine rauschende Party mit Circus & Casino-Flair



Go for Gold!
Retro-Deko muss sein!
Faltrossetten „Ohsopretty“
bei dawanda.com



Eyecatcher
Weinkühler Circus von Alessi
215 €

Vera Pure SinStella
Kelch ruht auf skulpturalem
Sockel www.verapu.re

Untersetzer
Full Deck 4er Set
von Jonathan
Adler,
78 €



Bunte Gläser!
Auf elegantem Lacktablett zum Herumreichen, u.a. Square
Rubin Glas 165 €, mundeblasen wie „Bubbles“, 119 €
von Rotter Glas Deutschland

Nostalgisch
Kerzenleuchter
Victoria bringt
die 20er Jahre
zurück 99,95 €
bei Bredemeijer



Fürs (Kater)Frühstück
Russell Hobbs Retro Ribbon Red
Toaster 69,99 €

PARTY &

PRICKELND!

Zarte Table- & Deko-Accessoires, Champagner, Konfetti, Karaffen & Co. krönen die Nacht. Auch das Kochen am Tisch ist zurück!



Cupcake Topper
Fähnchen 2,90 €, 15 Stk., dawanda.com

Konfetti
in der Tüte von „ideen-purzelbäume“, 2,10 € über dawanda.com



Side-Table-Cooking
Herrliche Partysnacks, Tempura, Pommes & Co. frisch aus dem Philips Airfryer Avance TurboStar, 279,99 €

Sektgläser
mit Schliff Multicolour 119 €, desiary.de



Paddle Wodkaglas Set
& Unterteil aus Eiche, 40 cm, 44 € bei desiary.de



Haute (Table) Couture
Hermès Carnet dequateur, Graben 22, Wien 1



Eisgekühlt!
serviert in Fink Living

Etagenweise!
Polka Etagere, Pastell, 115 € auf desiary.de



TOOLS!