



Breakfast for Brave Hearts

Bei Haferbrei oder Porridge rümpfen viele die Nase – bei dieser würzig-pikanten Version werden aber selbst die stärksten Männer schwach. Sie lässt sich auch prima für Süßschnäbel abwandeln. Und gibt Mumm für den ganzen Tag. Warmer Porridge ist besonders für empfindliche Mägen eine Wohltat.

Zutaten (pro Person)

¼ Liter Wasser
5 gehäufte Esslöffel Vollkorn-Haferflocken (kernig oder mittelfein).
Wer es gerne breiiger mag, nimmt Schmelzflocken.

Würzige Variante:

½ TL Rosensalz mit rotem Pfeffer *oder* Blütensalz (mit getrockneten Blüten von Allgäuer Almwiesen, Bezugsquelle siehe Seite 259) *oder* Alpenkräutersalz *oder* frisch gehackte Kräuter (je nachdem, was Garten, Fensterbank oder Kühlfach hergeben)

Süße Variante:

1 TL Vollrohrzucker, Ahornsirup oder Honig
1 EL Rosinen oder Cranberrys
1 Tasse Milch
Trockenfrüchte oder Obst nach Belieben

Zubereitung

Die Haferflocken in das kalte Wasser geben (für die würzige Variante können Sie auch Brühe nehmen), zum Kochen bringen und einmal aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und ca. 5 Minuten nachquellen lassen. Nun nach Belieben als würzige oder süße Variante anrichten.

Sie können die Trockenfrüchte schon am Anfang zugeben und mit aufkochen, dann geben sie ihre Süße mit ab und Sie brauchen kaum noch Zucker oder Sirup. Auch die Milch können Sie schon von Anfang an mit begeben.



INFO

Hafer ist der ungekrönte König unter den Getreidearten. Sein Korn enthält besonders viel Eiweiß, Fett, Vitamine und vor allem Mineralstoffe wie Zink, Eisen, Kalzium. Die löslichen Ballaststoffe in Hafer senken die Blutfette, vor allem das Cholesterin. Außerdem sorgen sie für einen langsamen Anstieg des Blutzuckers – das ist bei Diabetes besonders günstig.

Wird Hafer erhitzt, entsteht eine leicht schleimige Konsistenz, die den Magen auskleidet, was vor allem bei nervösen Mägen oder auch bei einer Neigung zu Sodbrennen und Magengeschwüren angenehm ist. Außerdem bindet Hafer Giftstoffe im Darm und hält so den Verdauungstrakt gesund.



Lang Tsu

Ein asiatisches Pfannengericht mit viel frischem Gemüse, dem kein Europäer widerstehen kann.

Zutaten

250 g frische Shiitake-Pilze (getrocknet nur ca. 80 g)
2 große Möhren
1 Stange Porree
1 große Stauden Mangold
2 Knoblauchzehen
1 großes Stück frischer Ingwer
4 Kaffirlimettenblätter (Asia-Laden)
3 EL Sesamöl
2 EL Currypaste grün oder rot
1 kleine Chilischote (frisch oder getrocknet)
125 ml Gemüsebrühe
½ Glas Bambussprossen
½ Dose Kokosmilch
4 EL Sojasauce
2 EL Austernsauce (Asia-Laden)
2 EL süßsaure Chilisauce
Saft von 1 Zitrone
2 Handvoll Sojasprossen
2 EL geröstetes Sesamöl
1 Bund frisches Koriandergrün

Zubereitung

Pilze putzen und ggf. halbieren (getrocknete Pilze in etwas heißem Wasser einweichen). Möhren putzen, schälen und in ca. 5 cm lange feine Streifen schneiden. Porree putzen, waschen und ebenfalls in 5 cm lange Streifen schneiden. Mangold waschen, grüne Blätter von den Stielen trennen. Die Blätter in Streifen schneiden, die weißen Stiele in ca. 2 cm große Stücke. Knoblauch und Ingwer schälen und in kleine Würfel hacken. Die Kaffirlimettenblätter in kleine Stücke schneiden.

In einem Wok 3 EL Sesamöl erhitzen. Wenn es heiß ist, die Currypaste einrühren, Chilischote, gehackten Knoblauch und Ingwer dazugeben und bei unverminderter Hitze miteinander vermengen. Die Möhren und die weißen Mangoldstücke dazugeben, mit der Gemüsebrühe ablöschen. 5 Minuten köcheln lassen, dann die Bambussprossen, die Kaffirlimettenblätter und die Pilze dazugeben (bei den getrockneten Pilzen das Einweichwasser mit angießen). Die Kokosmilch einrühren. Die grünen Mangoldstreifen und den Lauch dazugeben und mit Sojasauce, Austernsauce, süßsaurer Chilisauce und Zitronensaft kräftig abschmecken. Ganz zum Schluss die Sojasprossen zugeben, alles mit dem gerösteten Sesamöl aromatisieren und mit frischem Koriandergrün bestreut sehr heiß servieren. Dazu passt am besten Duft- oder Basmatireis.

Sie können auch noch kleingeschnittenen Tofu dazugeben (siehe Seite 124).





Filling me softly

»Smoothies« sind Getränke aus ganzen Früchten oder Gemüsezutaten, die nicht mit Wasser verdünnt werden. Dadurch sind sie zwar nicht sehr dünnflüssig, lassen sich aber trotzdem noch gut trinken. Ideal, um die »Fünf-am-Tag«-Regel zu erfüllen (siehe Seite 17).

Exotic Smoothie

Zutaten

4 Saftorangen
½ frische Ananas
½ Banane
200 ml Möhrensaft

Zubereitung

Die Saftorangen auspressen. Ananas schälen und grob zerkleinern. Banane schälen und in Stücke schneiden. Zusammen mit dem Möhrensaft im Mixer pürieren.

Green Smoothie

Zutaten

100 g Feldsalat, Spinat oder Kopfsalat
1 Orange
100 g Joghurt
1 Messerspitze frisch geriebener Ingwer
1 kleine Banane
1 Prise Salz

Zubereitung

Salat oder Spinat waschen, die Orange auspressen. Salat und Orangensaft zusammen mit den anderen Zutaten im Mixer pürieren und ggf. mit etwas Salz würzen.



Statt der Banane können Sie bei beiden Smoothies auch 2–4 klein geschnittene Datteln oder 2 Teelöffel Honig dazugeben.



Victoria's finest secret

Diese Hefeschnecken sind Verführung pur.

Zutaten

Teig:

500 g Weizenmehl
25 g frische Hefe (½ Würfel) oder 1 Päckchen Trockenhefe
¼ l warme Milch
50 g Honig
1 Prise Salz
1 TL Kardamompulver
40 ml Rapsöl

Füllung:

200 ml Milch
200 g gemahlener Mohn oder 250 g gemahlene Nüsse
100 g Honig
20–30 ml Rapsöl
50 g Rosinen

Zubereitung

Mehl in eine Schüssel geben. Milch in einem kleinen Topf lauwarm erwärmen, Hefe in einem Teil der Milch auflösen und 15 Minuten gehen lassen. Restliche warme Milch mit Honig verrühren, den Kardamom und eine Prise Salz dazugeben. Die Hefemilch mit dem Mehl vermischen und den Teig ca. 10 Minuten kneten. Zu einer Kugel formen und mit einem Geschirrtuch bedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen. Wenn sich das Volumen des Teiges verdoppelt hat und sich kleine Poren an der Oberfläche gebildet haben, ist der Teig fertig zur weiteren Verarbeitung.

In der Ruhezeit des Teiges die Füllung vorbereiten: Milch in einem Topf aufkochen lassen und den Mohn unter Rühren nach und nach dazugeben. Vom Herd nehmen und etwas ausquellen lassen. Honig, Öl und Rosinen dazugeben und alles gut verrühren.

Den Teig nach dem Gehen noch einmal kräftig durchkneten, damit die Gärgase entweichen können. Möglichst dünn viereckig ausrollen und mit der Mohnmasse bestreichen. Den Teig von einer Seite aus aufrollen und die Rolle in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Teigschnecken daraufsetzen. Weitere 30 Minuten gehen lassen.

Den Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Schnecken mit etwas Wasser bestreichen, eine Tasse Wasser auf den Boden des Backofens stellen und die Schnecken auf mittlerer Schiene 8–10 Minuten backen.