

# Cooking

Nr. 16 / 21. April 2017  
2,90 Euro [www.wirkochen.at](http://www.wirkochen.at)

ÖSTERREICH'S GRÖSSTES WÖCHENTLICHES KOCH- UND GENUSS-MAGAZIN

## LEICHT & GESUND

• Lieblings-  
peisen für die  
ganze Familie

• Raffiniertes  
um Lunch

• Volldampf  
voraus

## DUSSKÜCHE

• Endlich Eis

• Schoko  
und Banane

• Pancakes

## PROFI

• Saisonales von  
Richard Rauch



# Leichte Pasta

So schmeckt der Frühling in Italien



# Das große SAISON-LEXIKON

Zum Ausschneiden und Sammeln

# Zwiebel-ABC



Zwiebel ist nicht gleich Zwiebel – COOKING informiert über die vielseitig einsetzbare „Königin der Küche“ und gibt Tipps zu Einkauf und Lagerung.

## Zwiebel-Wissen

**Vielfalt.** Zwiebeln gibt es in verschiedenen Formen und Farben sowie mit unterschiedlichem Schärfegrad und Aroma. Meist dienen Zwiebeln als Gewürz in der Küche, jedoch haben sie auch eine große Bedeutung für unsere Gesundheit (sie wirken antibakteriell, schleimlösend und entzündungshemmend;

roh und frisch aufgeschnitten besitzen sie die beste Wirkungskraft). Wir stellen Ihnen einige der beliebtesten Sorten vor und verraten, wofür man welche Zwiebel verwendet.

**Einkauf und Lagerung.** Beim Einkauf von Zwiebeln sollten Sie darauf achten, dass sie auf Druck nicht nachgeben und eine saubere, trockene Schale haben. Damit man Zwiebeln möglichst lange aufbewahren kann, sollte man sie an einem

kühlen, dunklen und trockenen Ort lagern. Werden sie zu hell gelagert, entwickeln sich grüne Triebe – Kraft und Aroma der Zwiebel gehen dann in diese Triebe. Außerdem sollten Sie darauf achten, dass Zwiebeln in einem Netz oder lose gelagert werden, damit sie „atmen“ können. Im Kühlschrank sollte man Zwiebeln übrigens nicht lagern, da sie dort dank ihrer wasseranziehenden Eigenschaften schnell weich werden und an Ge-

schmack verlieren. Angeschnittene Zwiebeln können Sie jedoch durchaus in einer verschließbaren Plastikkdose noch zwei bis drei Tage im Kühlschrank aufbewahren. Die Lagerfähigkeit von Frühlingszwiebeln ist sowohl im kühlen Keller als auch im Kühlschrank nur begrenzt (ein bis zwei Tage) – Frühlingszwiebel sind sehr wasserreich und verderben schnell, daher am besten so rasch als möglich verzehren.

## Speisezwiebel Rote Zwiebel



Die am häufigsten verbreitete Speise- oder Küchenzwiebel ist die Mutter aller Zwiebeln und hat meistens eine bräunliche Schale, die in ihrer Farbintensität variieren kann. Auch beim Schärfegrad des Fruchtfleisches gibt es Unterschiede – dies hängt mit dem Anteil am ätherischen Öl Allicin zusammen (welches für die tränenden Augen sorgt). Wichtig: Speisezwiebeln immer erst kurz vor der Verwendung schälen und zerkleinern, da sie schnell an Geschmack verlieren.

Die rote Zwiebel besitzt eine dünne, leuchtend rote bis dunkelviolette Schale. Auch die inneren Zwiebelschuppen haben eine rötliche Färbung. Sie verfügen über einen leicht süßlichen Geschmack, sind mildwürzig und weniger scharf als gelbe Zwiebeln. Daher sind rote Zwiebeln auch ideal für den rohen Genuss geeignet (z. B. in Salaten oder zu Dekorationszwecken). Außerdem sind sie besonders reich an Antioxidantien und tragen zur Entgiftung des Körpers bei.



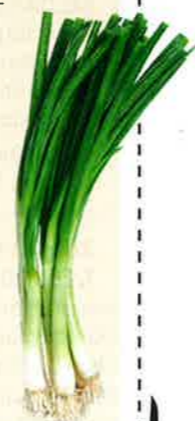
## Schalotten



Die Schalotte gilt als „feinste“ aller Zwiebeln und findet vor allem in der gehobenen Küche Verwendung. Botanisch gesehen werden die Edelpfefferzwiebeln der ganz normalen Speisezwiebel zugeordnet. In Farbe, Form und Geschmack unterscheiden sich Schalotten jedoch deutlich von der Haushaltszwiebel (rötlich-braune Schale, wesentlich kleiner und milderer Aroma). Gerne werden Schalotten für Soßen, aber auch als raffinierte Beilage verwendet.

## Frühlingszwiebel

Optischer erinnert die Frühlings- oder Lauchzwiebel eher an Lauch, sie ist jedoch eine Verwandte der Speisezwiebel. Zu erkennen ist dies an der kleinen weißen Knolle, die die Frühlingszwiebel am unteren Ende ausbildet. Anders als bei Lauch sind die Blätter der Frühlingszwiebel schmal und röhrenförmig. Geschmacklich sind Frühlingszwiebeln feinwürzig und weniger intensiv als gewöhnliche Zwiebeln. Verwenden kann man sowohl den weißen als auch den grünen Teil der Zwiebel.



Getty, Hersteller

# Gesunde KÜCHE

Kirstin Knufmann ist Algen-Expertin



## Algen sind das Produkt der Zukunft

Superfood-Expertin Kirstin Knufmann über das Powergemüse Algen.

Wie verarbeitet man die Alge richtig?

**KIRSTIN KNUFMANN:** Es gibt ein paar „Einsteiger-Algen“, die einfach zu verarbeiten sind und die für die meisten einen angenehmen Geschmack haben. Dazu zählen sicher die Dulce, die Meeresspaghetti, der Meeressalat oder auch Nori und Wakame, das sind alles Makroalgen. Für Smoothies bieten sich vor allem Chlorella und Spirulina an. Einfach einen Teelöffel davon zugeben und fertig. Bei diesen Mikroalgen geht es aber eher meist um positive Effekte auf unsere Gesundheit. **Ist die Alge die Zutat der Zukunft?**

**KNUFMANN:** Definitiv werden Algen zukünftig eine noch größere Bedeutung in unserer Ernährung spielen. Schon heute stecken schätzungsweise in 70% aller Lebensmittel weltweit „Algen“, allerdings meist in Form von Extrakten wie Agar-Agar, welche funktionell als Gelier- und Verdickungsmittel oder Stabilisatoren dienen. Algen dienen außerdem mehr und mehr als alternative Quelle für mehrfach ungesättigte Fettsäuren oder auch Proteine, ein Feld, welches gegenwärtig auch stark befohrt wird.



MEERESBEWOHNER. Algen sind nicht nur supergesund, sie schmecken auch abwechslungsreich in den verschiedensten Gerichten.

Superfood-Tipp

## Die Alge – Power vom Meeresgrund

Einzigartige Rezeptideen mit dem Superfood

**Tief unten im Meer.** Algen: Was früher beim Schwimmen störrte, ist heute das Trendfood schlechthin. Ob Spirulina, Nori oder Wakame – Algen gibt es in allen Farben und Formen und eins haben sie alle gemein: Sie sind dank Mineralstoffen wie Zink und den Vitaminen A, C, E und B12 supergesund. Auch Kirstin Knufmann hat das Meeress Gemüse für sich entdeckt und in ihrem Buch „Algen“ niedergeschrieben,

wie man diese am besten verarbeitet. Von Bruschetta mit Wakame bis hin zum außergewöhnlichen Auberginen-Dulce-Burger finden Sie hier 60 vegane Gerichte, die nicht nur mit Geschmack punkten können, sondern dank wenig Kalorien ideal zum Abnehmen sind. Unser Tipp: Am besten einfach durch die verschiedenen Algenprodukte kosten und seine Lieblingsalge finden! Mehr Infos unter [www.pureraw.de](http://www.pureraw.de)



## COOKING Tipp: Tsampa Powerriegel

Power für zwischendurch. Geröstete Gerste verpackt in einen Riegel – so kann man sich den gesunden Powersnack von der Berliner Firma Tsampa vorstellen. Rein darf nur, was guttut: Kakao, Nibs, Nüsse und Beeren geben dem Riegel den extra Kick. Um 1,86 Euro unter [www.nomadic-food.de](http://www.nomadic-food.de)

## Thema der Woche: Alles Alge!

**ZUM DRÜBERSTREUEN.** Mit Algen ein Gericht aufpeppen? Gelingt superleicht mit den Bio Nori Flocken von Kulau. Einfach in Wasser einweichen und als Salat-Topping, in Suppen oder in der Eierspeise verwenden. Um 4,99 Euro unter [www.piccantino.at](http://www.piccantino.at)



**MAL ANDERS.** Die Lösung für alle, die unter einer Glutenunverträglichkeit leiden: Nudeln aus Algen von Schultz und König! Mit nur 3 Kalorien pro 100 g sind sie außerdem ein perfekter Ersatz für normale Pasta. Wir sagen nur: Top! Um 4,15 Euro unter [www.amazon.de](http://www.amazon.de)

**BLAUES WUNDER.** Was einem gleich als erstes ins Auge sticht, ist die knallblaue Farbe der Spirulina-Pulvers von Pure-



Raw. Doch keine Angst, dieses Pulver färbt Speisen ganz natürlich, ist geschmacksneutral und enthält viele Vitamine. Um 3,50 Euro unter [www.pureraw.de](http://www.pureraw.de)