KOCH DICH GLÜCKLICH MIT

CORNELIA POLETTO

FRISCH KOCHEN - ENTSPANNT GENIESSEN

Gräfe und Unzer

INHALT
Inhalt

6 MEINE LEICHTE GENUSSKÜCHE
… weil gutes Essen glücklich macht

8 VOLLER ENERGIE
durch den Tag

14 HÄUFIGE ERNÄHRUNGSIRRTÜMER
… und was wirklich dran ist

20 HAUPTSACHE, GUTE LEBENSMITTEL
Qualität erkennen beim Einkaufen

26 PERFEKT GEWÜRZT UND ABGESCHMECKT
Kochen für die Sinne

CORNELIA POLETTOS LIEBLINGSPRODUKTE

42 BEEREN UND SAUERMILCHPRODUKTE
82 KARTOFFELN UND HÜLSENFRÜCHTE
108 PARMESAN UND GRÜNES GEMÜSE
148 FISCH UND AVOCADO
172 NÜSSE UND ZITRUSFRÜCHTE

Die Rezepte

30 GUTER START IN DEN TAG

Power-Rezepte ganz nach Lust und Laune: vom fruchtigen Müsli über nussiges Brot bis hin zu sonntäglichen Ricotta-Pancakes.

64 LEICHT UND SCHNELL FÜR JEDEN TAG

Weil das Essen einfach ins pralle Leben passen muss: Hier gibt es Gerichte, die schnell gekocht oder gut vorzubereiten sind. Und viele lassen sich auch noch gut mitnehmen.

136 ZEIT FÜR DEN BESONDEREN GENUSS

Wenn's immer nur hektisch zugeht, dann läuft was falsch. Höchste Zeit, mal wieder mit lieben Menschen zu schlemmen. Ein Kapitel voller Rezepte für die genussvollen Momente im Leben.

Soweit nicht anders angegeben, sind alle Rezepte für vier Portionen berechnet.

MEINE LEICHTE GENUSSKÜCHE

...weil gutes Essen glücklich macht

NEULICH verabschiedete sich ein Gast in meinem Restaurant mit den Worten von mir: »Nach einem Menü hier fühle ich mich immer großartig – voller Energie und zufrieden, aber nicht voll. Wenn ich nur jeden Tag bei Ihnen essen könnte, wäre das mit der gesunden Ernährung kein Problem mehr.«

Das hat mich nachdenklich gemacht. Als Köchin bekomme ich ständig hautnah mit, wie viele Menschen das Genießen fast verlernt haben, weil sie so sehr damit beschäftigt sind, sich »gesund« zu ernähren. Nur: Was heißt das eigentlich? Wer kann im Dschungel der vielen widersprüchlichen Ernährungstheorien, Modediäten und Foodtrends schon den Überblick behalten? Und warum fällt es uns nur so schwer, gut für uns zu sorgen und dem Körper das zu geben, was er braucht?

Ich glaube ja, dass wir genau das wieder lernen können: indem wir mit Genuss essen, statt uns zu »ernähren«, und indem wir wieder stärker auf den eigenen Körper hören. Dafür muss niemand täglich ins Restaurant gehen. Wer zu Hause frisch kocht und möglichst wenig industriell verarbeitete Produkte verwendet, tut schon einen großen Schritt in die richtige Richtung.

Hier setzt meine ganz persönliche Wohlfühlküche an, die ich Ihnen in diesem Buch vorstelle. Im Mittelpunkt stehen für mich frische und qualitativ hochwertige Zutaten, vor allem Gemüse und Obst. Beides darf gerne die Hauptrolle auf dem Teller spielen. So werden Mahlzeiten automatisch leichter, und für saisonale Abwechslung ist auch gesorgt. Denn das ist ein weiterer wichtiger Grundsatz: Je abwechslungsreicher man isst, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass man alle nötigen Nährstoffe zu sich nimmt.

Deshalb finde ich auch, dass man sich kein Lebensmittel, kein Gericht grundsätzlich verbieten sollte. Pasta? Macht ohne schlechtes Gewissen glücklich, wenn sie mit einem leichten Gemüsesugo daherkommt. Gebratenes Fleisch? Gerne – es muss ja nicht täglich sein, und eine große Portion Gemüse dazu bringt alles in Balance. Dessert? Die Krönung jeden Menüs. Und wer abends drei Gänge genießt, hält sich eben vorher oder nachher etwas zurück.

WIE DAS aussehen kann, zeige ich mit den Rezepten in diesem Buch. Den Anfang machen Rezepte für den Start in den Tag. Im zweiten Kapitel finden Sie Ideen für die leichtere Mahlzeit des Tages – gleichgültig, ob die bei Ihnen nun mittags oder abends stattfindet. Viele der Gerichte sind schnell zubereitet oder gut vorzukochen, einige lassen sich auch prima mitnehmen.

Die Rezepte im dritten Kapitel sind für die besonderen Genussmomente gedacht: Am schönsten ist es doch, gemeinsam mit Familie oder Freunden an einem großen Tisch zu sitzen und entspannt zusammen zu essen. Denn Stress ist das Hauptübel unseres hektischen Alltags, und ständiges Zwischendurch-Essen und Schnellschnell-Schlingen schadet unserer Gesundheit viel mehr als das eine oder andere Dessert oder ein kleines Stückchen Butter.

In diesem Sinne: Ich wünsche Ihnen, dass Sie Ihren ganz persönlichen Weg zu Genuss und Wohlbefinden entdecken, und ich freue mich, wenn meine Rezepte Sie dabei inspirieren.

Ihre *Cornelia Poletto*

HAUPTSACHE, GUTE LEBENSMITTEL

Qualität erkennen beim Einkaufen

Vor dem Kochen steht der Einkauf. Wer ganz bewusst möglichst frische und hochwertige Produkte auswählt, schafft die beste Grundlage dafür, sich gesund und glücklich zu essen. Nur: Wie erkennt man eigentlich Qualität? Muss es die Bio-Möhre sein? Und welche der dreißig Olivenölsorten im Supermarktregal ist wirklich empfehlenswert?

Gar nicht so einfach! Den meisten von uns wurde die Liebe zu guten Lebensmitteln schließlich nicht gerade in die Wiege gelegt. Allzu lange galten bei uns vor allem billige Produkte als gut. Wer einmal italienische oder französische Wochenmärkte besucht hat, erkennt den Unterschied: Da wird das Gemüse betastet, beäugt und beschnuppert. Käufer und Marktfrauen diskutieren leidenschaftlich und gestenreich über die perfekt reife Tomate oder das beste Artischockenrezept.

Vielleicht können wir uns ja davon eine Scheibe abschneiden. Qualität zu erkennen ist eine Sache der Erfahrung, und die braucht ein bisschen Zeit. Wer es schafft, zumindest gelegentlich über einen Wochenmarkt zu schlendern, bekommt viel eher ein Gefühl dafür, was gute Produkte ausmacht.

Steuern Sie am besten direkt die regionalen Anbieter an, um festzustellen, welches Obst und Gemüse gerade Saison hat. Das sind nämlich die Sorten, bei denen die Wahrscheinlichkeit am höchsten ist, wirklich reife und frische Ware zu bekommen, weil sie nicht unreif geerntet und dann auf lange Reisen geschickt wurde.

IM WECHSEL DER JAHRESZEITEN

Natürlich leben wir in einer Gegend, in der wir nie eine regionale Orange und nur eine sehr kurze Zeit im Jahr wirklich reife, aromatische Freilandtomaten vom Feld nebenan kaufen können. Das jahreszeitliche Angebot im Blick zu haben heißt deshalb meines Erachtens auch nicht, dass wir die Hälfte des Jahres an Kohl und Wurzeln nagen müssen – das würde uns den Spaß am Essen schnell verderben.

Nur schmeckt im Winter der Möhreneintopf eben besser als die Ratatouille, während Äpfel im Sommer wenig Freude machen, weil sie entweder monatelang gelagert sind oder vom anderen Ende der Welt kommen. Dafür können wir dann die ganze Fülle heimischer Beeren genießen, die wiederum im Dezember nicht mehr die Dessert-Hauptrolle spielen.

ABER DER BESUCH des Wochenmarktes gibt nicht nur ein Gefühl für die kulinarischen Jahreszeiten zurück, er bietet auch eine Chance, sich mit den Produzenten zu unterhalten. Hinter den Ständen stehen die Leute, die am besten über ihre Waren Bescheid wissen.

Lassen Sie sich ruhig einmal unbekannte Gemüsesorten zeigen und erklären, was man damit in der Küche anfangen kann. Fragen Sie, was gerade besonders gut schmeckt und was wie angebaut wird: Kommt der Salat aus dem Freiland? Wurden die Äpfel gespritzt? Denn wenn man guter Qualität von Lebensmitteln auf die Spur kommen möchte, ist eins wichtig: Nachvollziehbarkeit. Je undurchschaubarer die Produktions- und Lieferketten sind, desto leichter fällt es den Produzenten, uns mit minderwertiger Qualität abzuspeisen.

IST BIO BESSER?

Auf Produkten im Supermarkt prangen häufig Siegel, die uns Vertrauen einflößen sollen, weil sie genau das suggerieren: dass alles durch Kontrollen und Regeln perfekt nachvollziehbar ist.

Aber es lohnt sich, genau hinzusehen: So manches Siegel ist eine reine Marketingmasche. Für Bio-Siegel gilt das nicht, denn »Bio« dürfen sich nur Produkte nennen, die zu 95 Prozent aus ökologischer Landwirtschaft stammen. Das heißt: Pflanzen wurden ohne Kunstdünger und chemische Pflanzenschutzmittel angebaut, Tiere bekommen nicht vorbeugend Antibiotika verabreicht und dürfen nur unter Einhaltung bestimmter artgerechter Mindeststandards gehalten werden, und im fertigen Produkt haben die meisten Lebensmittelzusatzstoffe nichts verloren.

Allerdings stecken auch hinter Bio-Siegeln ganz unterschiedliche Vorgaben, von den Minimalanforderungen des EU-Bio-Siegels bis hin zu den strengen Richtlinien von Demeter.

Heißt das nun, dass Bio-Lebensmittel automatisch die bessere Qualität haben? Muss ich zur schon leicht schrumpeligen Bio-Möhre greifen, wenn direkt daneben die knackfrische aus konventionellem Anbau liegt? Ich finde, Bio darf nicht zur heiligen Kuh verklärt werden. Das entscheidende Kaufkriterium ist für mich der Geschmack. Wenn ich wunderbar aromatisches Obst und Gemüse in Bio-Qualität finde, freue ich mich.

KARTOFFEL-KURKUMA-EINTOPF

mit Kokosmilch

1 Ingwer, Kurkuma, Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln (dabei Einmalhandschuhe tragen, denn die Kurkuma färbt sehr stark). Kartoffeln und Süßkartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

2 Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Ingwer, Kurkuma, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Kartoffel- und Süßkartoffelwürfel zugeben und unter Rühren von allen Seiten 5 Min. anbraten, sodass sie leicht Farbe bekommen. Chilischote und Salz zufügen, Gemüsebrühe und Kokosmilch angießen, alles aufkochen und 15 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen.

3 In der Zwischenzeit die Paprika halbieren, Stiel, Samen und Scheidewände entfernen, die Schoten mit einem scharfen Sparschäler schälen und in feine Streifen schneiden. Die Maiskörner von den Kolben schneiden. Den Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Zuckerschoten waschen, putzen, schräg halbieren, in kochendem Salzwasser in 3–4 Min. bissfest garen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

4 5 Min. vor Ende der Garzeit die Paprikastreifen und Maiskörner zu den Kartoffeln geben. Zuletzt die vorbereiteten Zuckerschoten zugeben. Die Chilischote entfernen, den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Korianderblättern bestreuen.

Zubereitung: ca. 30 Min.

60 g frischer Ingwer
1 kleines Stück frische Kurkuma (siehe Tipp)
4 Schalotten
1 Knoblauchzehe
500 g festkochende Kartoffeln
500 g Süßkartoffeln
2 EL Olivenöl
1 getrocknete Chilischote
Meersalz | 400 ml Gemüsebrühe
800 ml Kokosmilch (Dose)
2 rote Paprikaschoten
2 frische Maiskolben
1 Bund Koriandergrün
250 g Zuckerschoten
Pfeffer aus der Mühle

GESUNDES GELB

Kurkuma war bei uns lange nur als Pulver bekannt. Das hat sich schlagartig geändert, seit das Gewürz Schlagzeilen als angeblicher Krebshemmer und Anti-Alzheimer-Wundermittel macht. Nun gibt es die Gelbwurz immer häufiger auch frisch: im Asienladen, beim Gemüsehändler und in Bio-Supermärkten. Sie erinnert äußerlich an eine Mini-Ausgabe von Ingwer – kein Wunder, denn die beiden sind verwandt. Das schmeckt man sogar ein bisschen, auch wenn Kurkuma eher eine erdige Note hat. Weil sie so schön knallgelb ist, nutzt man sie gern als Farbgeber. Und was ist nun dran am Gesundheitshype? Sicher ist, dass der Farbstoff Curcumin entzündungshemmend wirkt und stark antioxidative Eigenschaften besitzt. Gesund ist Kurkuma also auf jeden Fall! Wenn Sie keine frische finden, können Sie für dieses Rezept ersatzweise 1 gestrichenen TL gemahlene Kurkuma verwenden.

ZITRONEN-INGWER-SPAGHETTI

mit mariniertem Curryhuhn

Italienische Pasta trifft marokkanische Salzzitronen, indische Gewürze und chinesische Sojasauce. Und das Beste: Diese Crossover-Party im Pastateller ist auch noch schnell zubereitet!

1 Die Hähnchenbrust trocken tupfen und in ca. 4 cm große Würfel schneiden. Das Fleisch in einer Schüssel mit Olivenöl und dem Gewürz mischen und abgedeckt im Kühlschrank mind. 1 Std. ziehen lassen.

2 Für die Pasta Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Fruchtfleisch der Salzzitrone entfernen und nur die Schale fein würfeln. Den Ingwer schälen und fein reiben. Den Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein schneiden.

3 Die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung al dente garen.

4 In der Zwischenzeit die Hähnchenwürfel in einer großen Pfanne 3–5 Min. bei mittlerer Hitze rundum anbraten, salzen und herausnehmen.

5 Das Olivenöl in derselben Pfanne erhitzen und Schalotten- und Knoblauchwürfel darin glasig anschwitzen. Zitronenwürfel, geriebenen Ingwer, Sojasauce und Sesamöl dazugeben.

6 Die Spaghetti abgießen und mit den Hähnchenwürfeln in die Pfanne mit den restlichen Zutaten geben. Alles durchschwenken und mit Salz abschmecken. Zuletzt den Koriander unterheben.

ORIENTALISCHE SALZZITRONEN

Salzzitronen, also in Salzlake eingelegte Zitronen, stammen ursprünglich aus der marokkanischen Küche. Sie bekommen durch das Einlegen einen intensiven, ganz eigenen Duft und Geschmack, der vielen Gerichten – nicht nur orientalischen – eine besonders frische Würze verleiht. Man bekommt sie in arabischen Geschäften oder kann sie über das Internet bestellen.

Zubereitung: ca. 30 Min.
Marinieren: 1 Std.

FÜR DAS CURRYHUHN
450 g Hähnchenbrust
6 EL Olivenöl
1–2 TL Gewürzmischung »Curryliebe Anapurna« (siehe Tipp S. 81)

FÜR DIE PASTA
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 Salzzitrone (siehe Tipp)
20 g frischer Ingwer
½ Bund Koriandergrün
400 g Spaghetti
2 EL Olivenöl
1 TL Sojasauce
1 TL geröstetes Sesamöl

AUSSERDEM
Meersalz

TOPINAMBUR-RISOTTO

mit Taleggio und Haselnüssen

In der kalten Jahreszeit, wenn Topinambur Saison hat, gehört dieses Gericht zu meinen Lieblings-Risotto-Variante. Die kleinen Knollen haben einen wunderbar nussigen Geschmack, der durch die Haselnüsse noch unterstrichen wird.

1 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Haselnüsse auf ein Backblech geben und im Ofen 10–12 Min. gleichmäßig anrösten. Die Nüsse herausnehmen, abkühlen lassen und grob hacken.

2 Den Topinambur schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Brühe in einem Topf erhitzen und warm halten.

3 In einem Topf die Butter schmelzen. Topinambur, Schalotte und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Den Risottoreis ungewaschen dazugeben, ebenfalls glasig anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen. So viel Brühe angießen, dass der Reis knapp bedeckt ist, und den Reis in 20–30 Min. al dente garen. Dabei immer wieder rühren und falls nötig Brühe nachgießen.

4 Inzwischen die Kräuter waschen, trocken schütteln, die Nadeln bzw. Blättchen abzupfen und fein schneiden.

5 Das Topinamburrisotto vom Herd nehmen. Haselnüsse, Haselnussöl, geriebenen Parmesan einrühren und das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss Rosmarin und Petersilie unterheben. Das Risotto auf vorgewärmten Tellern anrichten. Den Taleggio in vier Scheiben schneiden, auf jede Portion eine Scheibe geben und leicht schmelzen lassen.

Zubereitung: ca. 30 Min.

- 40 g Haselnüsse (möglichst Piemonteser, s. Tipp S. 41)
- 400 g Topinambur
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 400 ml Hühner- oder Gemüsebrühe
- 1 TL Butter
- 200 g Risottoreis (am besten Carnaroli)
- 50 ml Weißwein
- 1 Zweig Rosmarin
- 4 Stängel glatte Petersilie
- 4 TL Haselnussöl
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- Meersalz | schwarzer Pfeffer
- 80 g Taleggio

KNUSPRIGE GARNITUR

Für ein knuspriges Extra 2 Topinamburknollen schälen und in feine Scheiben hobeln. Die Scheiben in Olivenöl goldgelb frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen. Das Risotto mit den knusprigen Topinamburchips garnieren.

MARINIERTER THUNFISCH

mit gegrillter Avocado

Superschnell zubereitet, mit viel grünem Gemüse, hochwertigem Eiweiß aus dem Thunfisch und gesunden Fetten aus Avocado und Olivenöl: Das hier ist die perfekte gesunde, leichte Mahlzeit. Und das Beste: Sie schmeckt einfach großartig!

Zubereitung: ca. 15 Min.
Marinieren: 30 Min.

1 frische rote Chilischote
20 g frischer Ingwer
1 Knoblauchzehe
1 Bio-Limette
2 EL Mirin (süßer Reiswein, Asienladen)
2 EL dunkle Sojasauce
4 Thunfischsteaks à 150 g
4 Frühlingszwiebeln
4 Stangen Staudensellerie
200 g Thaispargel (ersatzweise grüner Spargel)
2 Avocados
4 EL Olivenöl
Pink Salt Flakes
Pfeffer aus der Mühle

1 Die Chilischote längs halbieren, Stiel und Samen entfernen, die Schote waschen und in feine Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben. Den Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Limette abwaschen, trocknen und die Schale abreiben (den Saft anderweitig verwenden).

2 Chili, Ingwer, Knoblauch und Limettenschale mit Mirin und Sojasauce verrühren. Die Thunfischsteaks kalt abwaschen, trocken tupfen und in der Marinade wenden. Den Fisch abgedeckt 30 Min. im Kühlschrank marinieren lassen.

3 In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in sehr feine Ringe schneiden. Den Staudensellerie waschen, schälen und quer halbieren, sodass spargellange Stücke entstehen. Den Thai-Spargel waschen und die Stielenden abschneiden. Grünen Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die Stielenden abschneiden.

4 Die Avocados halbieren, entkernen, schälen und jede Hälfte in vier Spalten schneiden. Eine Grillpfanne erhitzen und die Avocadospalten darin ca. 2 Min. bei starker Hitze von allen Seiten angrillen. Herausnehmen und die Grillpfanne mit Küchenpapier auswischen.

5 Das Olivenöl in einer Wokpfanne erhitzen. Staudensellerie und Spargel darin bei starker Hitze 3–5 Min. durchschwenken. Das Gemüse mit etwas von der Thunfischmarinade, Salz und Pfeffer würzen.

6 Den Thunfisch aus der Marinade nehmen. Die Grillpfanne erneut erhitzen. Die Thunfischsteaks darin bei starker Hitze von jeder Seite 2–3 Min. angrillen. Sie sollen innen noch roh sein.

7 Gemüse, gegrillte Avocados und Thunfisch auf vier Tellern anrichten, die Frühlingszwiebeln darüberstreuen und servieren.

BRANZINO AUS DEM OFEN

mit geschmolzenen Kirschtomaten

Zubereitung: ca. 40 Min.

250 g kleine festkochende Kartoffeln (z. B. La Ratte)
Meersalz
4 Stangen Staudensellerie
2 rote Paprikaschoten
400 g Kirschtomaten
1 EL Vollrohrzucker
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 junge Knoblauchknolle + 4 Knoblauchzehen
Pfeffer aus der Mühle
6 Kaffirlimettenblätter (Asienladen)
2 Lorbeerblätter
4 EL Taggiasca-Oliven in Öl (ersatzweise schwarze Oliven)
50 ml Weißwein
250 ml Hühner- oder Gemüsebrühe
1 Bio-Limette
4 Zweige Thymian
4 Stängel glatte Petersilie
1 Bund Basilikum
4 küchenfertige Wolfsbarsche (à ca. 350 g)
100 ml bestes Olivenöl

AUSSERDEM
Fleur de Sel zum Bestreuen

1 Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Die Kartoffeln 10–15 Min. in kochendem Salzwasser garen.

2 In der Zwischenzeit den Staudensellerie schälen. Die Paprikaschoten vierteln, Stiel, Samen und Scheidewände entfernen und die Schoten mit einem scharfen Sparschäler schälen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit Sellerie und Paprika in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kirschtomaten waschen, in einen großen Bräter setzen und leicht zerdrücken. Den Zucker darüberstreuen.

3 Die Kartoffeln abgießen und ungeschält in 2–3 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben mit dem übrigen Gemüse auf den Kirschtomaten verteilen. Die Knoblauchknolle horizontal halbieren und daraufsetzen. Das Gemüse leicht salzen und pfeffern. Die Kaffir- und Lorbeerblätter andrücken und mit den Oliven dazugeben. Weißwein und Brühe angießen.

4 Die Limette heiß waschen und achteln. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die übrigen 4 Knoblauchzehen ungeschält leicht andrücken. Die Wolfsbarsche waschen, gut trocken tupfen und auf beiden Seiten mit einem Messer mehrmals einritzen. Die Fische innen und außen salzen und pfeffern. Jeweils 1 angedrückte Knoblauchzehe, 2 Limettenspalten, 1 Thymianzweig und 1 Petersilienstängel in die Bauchhöhle geben.

5 Die Wolfsbarsche auf das Gemüse legen, mit dem Olivenöl beträufeln und im Ofen 20–30 Min. garen. Sie sind fertig, wenn sich die Rückenflosse mühelos herausziehen lässt.

6 Inzwischen die Basilikumblättchen abzupfen und fein schneiden. Nach Ende der Garzeit die Fische tranchieren und mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen. Das Gemüse ebenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem fein geschnittenen Basilikum servieren.

POLETTOS BEERENTIRAMISU
mit Ricotta

Zubereitung: ca. 30 Min.
Abtropfen: 1 Std.
Kühlen: 2 Std.
Für 6–8 Personen

250 g Ricotta
100 g Vollrohrzucker
je 100 ml Rotwein und roter Portwein (ersatzweise 200 ml roter Traubensaft)
1 Vanilleschote
1 Zimtstange
1 Sternanis
1 Stück langer Pfeffer (Stangenpfeffer, gut sortierter Supermarkt oder Internetversand)
50 ml Orangensaft
50 ml Crème-de-Cassis-Likör
600 g gemischte Beeren (z. B. Himbeeren, Brombeeren, Blaubeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren)
½ Bio-Zitrone
½ Bio-Limette
200 g Sahne
2 Eigelb (Größe M)
50 g Puderzucker
500 g Topfen (ersatzweise Speisequark mit 20 % Fettgehalt)
200 g Löffelbiskuit
100 g Amarettini

1 Ein feines Sieb mit einem sauberen Tuch auslegen und über eine Schüssel hängen. Den Ricotta darin ca. 1 Std. abtropfen lassen.

2 Den Zucker in einer Pfanne mit 50 ml Wasser schmelzen lassen und bei mittlerer Hitze goldgelb karamellisieren. Mit Rotwein und rotem Portwein ablöschen und rühren, bis sich der Zucker wieder gelöst hat. Die Vanilleschote längs aufschlitzen. Das Mark auskratzen und beiseitestellen, die Schote mit den restlichen Gewürzen, Orangensaft und Cassis-Likör zum Sud geben. Den Sirup offen bei mittlerer Hitze auf ungefähr die Hälfte einkochen lassen.

3 In der Zwischenzeit die Beeren vorbereiten: Brom-, Blau-, Johannis- und Erdbeeren abspülen und im Sieb abtropfen lassen, Himbeeren nur verlesen. Stiele und Kelche entfernen. Größere Erdbeeren etwas kleiner schneiden. Den Rotweinsud durch ein Sieb gießen und die Gewürze wegwerfen.

4 Zitrone und Limette heiß waschen, trocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Sahne steif schlagen. Eigelbe, Puderzucker und Vanillemark mit den Quirlen des Handrührgeräts schaumig schlagen. Topfen und Ricotta unterrühren und die Creme mit Zitrussaft und -schale abschmecken. Die Sahne vorsichtig unterheben.

5 Die Löffelbiskuits im Rotweinsud wenden und den Boden einer Form (ca. 20 × 30 cm) damit auslegen. Den übrigen Sud mit den Beeren mischen. Die Hälfte der Creme auf die Löffelbiskuits streichen, die Hälfte der marinierten Beeren daraufgeben und die Hälfte der Amarettini darüberbröseln. Die übrigen Zutaten ebenso darüberschichten, mit zerbröselten Amarettini abschließen. Die Form mit Frischhaltefolie abdecken und das Tiramisu vor dem Servieren 2 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen.

„Wir müssen wieder lernen mit Genuss zu essen und uns nicht nur ernähren"...

... lautet Cornelia Polettos Plädoyer. Nicht umsonst heißt ihr Buch „Koch Dich glücklich". Für sie gehört Essen nämlich zu den sinnlichsten und schönsten Dingen auf der Welt.

Die Sterneköchin begleitet Sie mit ihrer frischen Wohlfühlküche durch den Tag und entlarvt dabei ganz nebenbei populäre Ernährungsirrtümer, gibt Hintergrundinformationen und Einkaufstipps zu saisonalen Produkten aus der jeweiligen Region. Wer die richtigen Zutaten verwendet, isst leicht und gesund und genießt ohne Reue. In über 80 Gerichten sind Glücksmomente auf dem Teller garantiert!

www.graefeundunzer-verlag.de

WG 453 Allgemeine Kochbücher
ISBN 978-3-8338-5437-8
9 783833 854378
€ 19,99 [D]
€ 20,60 [A]