

Quelle: eff. - echt. faszinierend. feminin., Ausgabe Herbst 2020

Datum: 22.10.2020

Seite: 46 - 47



Schnell und Gesund kochen? Dies ist auch nach Feierabend möglich. Foto: Genusswerk

LEICHTE KÜCHE: GESUND UND REGIONAL

Im Alltag bleibt oft wenig Zeit für aufwendiges Kochen. Wer trotzdem gesund und leicht genießen möchte, findet in Kochbüchern oder im Internet viele schmackhafte Rezepte, auch für regionale Produkte.

In Deutschland bleibt die Küche immer öfter kalt. In nicht mal mehr jedem vierten Haushalt wird laut einer Studie des Marktforschungsinstitutes GfK, täglich frisch gekocht. Jeder sechste Küchennutzer ist ein »Aufwärmer«: Er oder sie schnippelt ungen, wärmt stattdessen lieber Fertigprodukte auf. Doch nicht immer sind es fehlende Lust oder Bereitschaft, die hinter dem Rückzug des täglichen Kochens stehen. Oftmals fehlt es schlichtweg an Zeit. Besonders Berufstätige nehmen von frischer Küche und selbstzubereitenden Gerichten immer mehr Abstand. Auch wenn dieser Trend besonders bei Männern zu beobachten ist, so wächst auch die Gruppe von Frauen stetig an, die zu

Fertigprodukten greifen. Dabei bietet die moderne Küche zahlreiche Möglichkeiten auch nach einem anstrengenden Arbeitstag leicht, frisch und lecker zu schlemmen. Viele Gerichte stehen in weniger als 30 Minuten auf dem Tisch – und sind dabei gesund und ausgewogen. Auch der eingesetzte Warenkorb erfordert dabei keine Zauberei. Häufig lassen sich dabei saisonal selbst angebaute Kräuter sowie Obst- und Gemüsesorten nutzen oder man schaut beim Einkauf bei Produzenten in der Region vorbei. So kann sich der Koch sicher sein, mit frischer und qualitativ hochwertiger Ware zu arbeiten.

SUPPEN ODER GEMÜSE

»Saisonal kochen kann man

immer mit einer frischen Küche verbinden«, erklärt Köchin Uschi Wagner von Genusswerk Eifel. Wagner betreibt in Körperich im Eifelkreis Biburg-Prüm neben einem Restaurant auch eine eigene Kochschule, wo sie an Kochbegeisterte Grundwissen für hochwertige, regionale Frischküche vermittelt. »Ideal jetzt zum Herbst hin sind zum Beispiel Gemüsesorten wie Zucchini, Rote Beete oder Kürbis, Tomaten, Paprika. Gerade wenn man wenig Zeit hat, kann man aus diesen Produkten leckere Suppen kochen und diese in Portionen einfrieren und dann bei Bedarf auftauen. Gerade hier kann man schnell eine große Portion bevorraten. Doch es gibt auch andere leckere Rezepte. Eines meiner Lieblings-

gerichte im Herbst ist zum Beispiel ein Carpaccio von der Roten Beete mit gratinierten Ziegenkäse«.

REINE NATURPRODUKTE

Selbst besondere Zutaten wie Ziegenkäse lassen sich lokal erwerben. So etwa im Hofladen der Vulkanhof Ziegenkäserei in Gillenfeld in der Vulkaneifel. »Ziegenkäse eignet sich generell gut für die schnelle und leichte Küche«, so Hofbesitzerin Manuela Holtmann. »Ziegenkäse kann man in der kalten oder warmen Küche schnell zubereiten. Zudem ist er von Natur aus leicht bekömmlich, da er wesentlich kleinere Fettmoleküle als Kuhmilch besitzt. Unser Käse entsteht in Handarbeit und ist ein



Köchin Uschi Wagner empfiehlt als schnelle Rezeptidee Carpaccio von der Roten Beete mit gratinierten Ziegenkäse. Foto: Genusswerk

Mit regionalen Produkten wie etwa Ziegenkäse, lassen sich viele tolle Gerichte in kurzer Zeit zubereiten. Foto: Vulkanhof

reines Naturprodukt und frei von Zusatzstoffen, Konservierungsmitteln oder Farbstoffen.« Auch bei Gemüse müssen Küche nicht lange suchen um beste Qualität zu erhalten. Wer sich hier nicht im eigenen Garten bedienen kann, findet immer ein großes Angebot verschiedener Sorten auf Wochenmärkten oder direkt bei den Produzenten. Einer davon ist Markus Lieser, der in Arenrath (Kreis Berncastel-Wittlich) unter der Marke »Südeifel« Tomaten anbaut. »Leichter und schneller kochen als mit Tomaten kann man kaum«, lacht der Gemüsehändler. »Tomaten hängen bereits genussfertig am Strauch. Einfach abpflücken, eventuell noch etwas Gewürz drauf, und fertig. Aber natürlich eignen sich Tomaten auch für viele Gerichte und sind dabei schnell und unkompliziert in der Zubereitung.« Von den Inhaltsstoffen her haben die Eifeler Tomaten ebenfalls einiges zu bieten.

REINE NATURPRODUKTE

Eine leichte, schnelle und gesunde Küche, sowie Produkte aus der Region. Das passt einfach zusammen. Natürlich kommen hier auch Liebhaber von Fleisch oder Hochprozentigem auf ihre Kosten. In diesem Bereich finden sich ebenfalls viele Rezepte, die auch nach Feierabend schnell umsetzbar sind und den Gaumen erfreuen. Die passenden Rezepte lassen sich mit wenig Aufwand schnell auf zahlreichen Internetforen finden. Wer es lieber klassisch mag, findet natürlich auch verschie-

dene Rezepte zum Thema in einschlägigen Kochbüchern. Eine Übersicht über die regionalen Produzenten für die saisonalen Zutaten bieten zum Beispiel die Internetseiten der Regionalmarke Eifel oder der Regionalinitiative Saar-Hunsrück »Ebbes von Hei«.

LECKERE REZEPTIDEE

Rezept für Carpaccio von der Roten Beete mit gratinierten Ziegenkäse. So geht's: Frische Rote Beete (für 1 bis 2 Personen) in Salzwasser garen. Wer sich diesen Schritt sparen möchte, kann sich die Rote Beete bereits vorgegart kaufen. Die Rote Beete mit einem Hobel oder Messer in dünne Scheiben schneiden. Dann eine Marinade aus 4 Eßl. Olivenöl und 1 bis 2 Eßl. Walnussessig anrühren und mit Salz, Pfeffer sowie ein wenig Chayenne-Pfeffer abschmecken. Die Rote Beete-Scheiben danach mehrmals in der Marinade wenden, bis

Sie Geschmack annehmen. Tipp: Die marinierten Scheiben kann man auch schon am Vortag vorbereiten und im Kühlschrank aufbewahren. Die Rote Beete-Scheiben anschließend auf einen Teller legen. Den Ziegenkäse in Scheiben schneiden, mit etwas braunem Zucker oder Honig beträufeln und bei 120 Grad im Backofen ca. 5 Minuten, je nach Dicke der Scheiben, gratinieren. Anschließend den Ziegenkäse neben der Roten Beete anrichten und fertig. Zum Gericht kann gerne noch frisches Brot oder Baguette gereicht werden.

Text: Schröder/Red

INFO

Infos zu den Produzenten der Regionalmarke Eifel sowie zu Genusswerk Eifel gibt es unter: www.regionalmarke-eifel.de

Infos zu den Produzenten der Regionalinitiative Saar-Hunsrück gibt es unter: www.ebbes-von-hei.de