



Das Quarantäne-Kochbuch

Genießen geht immer!



Vorwort



„**A**lles wird anders. Nichts ist mehr so, wie es war.“ – Sätze wie dieser haben aufgrund von Corona in den vergangenen Wochen viel Gehör gefunden und viele Gedanken kreisen lassen. Während des Lockdown wurde das Zuhause zum Wartezimmer der „neuen Normalität“ und die Küche zur Spielecke darin. Die Intensivierung der praktischen Beziehung zur persönlichen Ernährung hat sich dabei für viele als kleine Insel der Freude entpuppt, die Beschäftigung mit Kulinarik als heilende Sinnlichkeit in Zeiten von Social Distancing.

Da sich Ernährungswissenschaft mit allen Aspekten der menschlichen Ernährung befasst, sollen sich in diesen besonderen Zeiten Ernährungswissenschaftler auch mal von einer besonderen Seite zeigen – nämlich von ihrer kulinarischen.

Als gelernter Fleischer, studierter Ernährungswissenschaftler und 1. Vorsitzender des VEÖ darf ich den Reigen eröffnen mit einer vegetarischen Lockdown-Spielerei: Mango-Halloumi-Curry mit Cashew-Rosinen-Reis (siehe rechts).

Diese Spielerei hat mir ein wunderbares vegetarisches Gericht eröffnet (mit überraschenden 830 kcal pro Portion á 490 g laut angeblich leider absolut zuverlässiger Nährwertberechnung). Spannenderweise lässt sich das finale kulinarische Erlebnis a priori nicht aus den Zutaten ableiten, in der Kombination entsteht etwas völlig Neues. Obwohl jede einzelne Komponente für sich geschmacklich bestens bekannt ist, ergibt sich am Ende eine Überraschung am Gaumen.

Diese und viele weitere Überraschungen aus der Zeit des Lockdown haben wir für Sie bei Ernährungswissenschaftlern eingesammelt, als Quarantäne-Kochbuch gebunden und einem wohlthätigen Zweck gewidmet.

Der VEÖ wünscht Ihnen viel Freude in Ihrer kulinarischen Spielecke!
Bleiben Sie gesund!

Herzlichst,
Ihr Andreas Schmölzer

Mag. Ing. Andreas Schmölzer
1. Vorsitzender des VEÖ



Mango-Halloumi-Curry

Geschmackserlebnis

Zutaten (für 2 Portionen)

Cashew-Rosinen-Reis

30 g Cashewkerne
1 gelbe Zwiebel (ca. 60 g), geschält
120 g Basmatireis
¼ TL Salz
1 EL Rosinen
1 Prise Chili

Mango-Halloumi-Curry

100 g Ananas
200 g Mango
120 g roter Paprika
150 g Brokkoli
180 g Halloumi (Grillkäse)
1 EL Rapsöl
1 EL Sojasauce
2–3 EL Currypulver, mild (Typ Marsala oder Edelcurry)
80 g Apfel-Mango-Mus, ungesüßt
1 Bund Koriander, frisch
etwas Mehl oder Stärke
Koriander zum Garnieren

Zubereitung

1. In einem Topf Cashewkerne unter Rühren ohne Fettzugabe anrösten, bis sie aromatisch duften. Reis dazugeben und mit doppelter Menge Wasser ablöschen. Die fein geschnittene Zwiebel, Rosinen, eine Prise Chili und Salz hinzufügen und aufkochen lassen. Einmal umrühren, Herd auf kleinste Stufe zurückschalten und den Reis zugedeckt garen (ohne umzurühren!).
2. Halloumi in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, in Mehl wenden und in einer Pfanne in etwas Rapsöl auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten.
3. Inzwischen Ananas in 3 cm große Würfel, die Mango in 1 x 5 cm lange Streifen und Paprika in 2 cm große Stücke schneiden. Brokkoli in Röschen teilen.
4. Die fertig gebratenen Halloumi-Scheiben aus der Pfanne heben und beiseitestellen.
5. In derselben Pfanne bei scharfer Hitze Brokkoli anrösten, die Ananas-, Mango- und Paprikastücke dazugeben und weiter scharf anrösten. Hitze zurücknehmen, Apfel-Mango-Mus unterheben, mit Currypulver würzen und mit Sojasauce abschmecken. Zugedeckt ein paar Minuten dünsten.
6. Halloumi-Scheiben zum Curry geben und zugedeckt kurz ziehen lassen.
7. Curry mit Reis anrichten und mit gehacktem Koriander garnieren.

Nährwertangaben	pro 100 g	pro Portion (491 g)	% RM* (491 g)
Brennwert	706 kJ / 169 kcal	3.468 kJ / 829 kcal	41 %
Fett	7,5 g	36,7 g	52 %
Kohlenhydrate	18,1 g	88,9 g	34 %
Eiweiß	6,5 g	31,9 g	64 %

* Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8.400 kJ / 2.000 kcal)