



GEWÜRZKÜCHE

DER ZAUBER DES ORIENTS

Wer Gaumen-Überraschungen liebt, sollte sich an die orientalische Küche und ihre wunderbaren Gewürzkombis wagen. Tolle Rezepte finden Sie ab S. 32. Die typischen Zutaten können Sie bestellen (s. u.). Der Klassiker ist das berühmte Ras el Hanout (z. B. bei wibergathome.com). Das bringt ordentlich Rumms in den Topf!



1



2



3



4

1 Marokkanische Salz-Zitronen, ca. 10,95 €, hagengrote.de. 2 Ganze Chilis, ca. 6,90 €, ceylon-spice.de. 3 Barbara Wilds Libido-Mischung, ca. 6,90 €, barbarawild.at. 4 Tasmanischer Bergpfeffer, ca. 9,90 €, purepepper.de

ANGEWERWISSEN

Die gelbe Superfrucht

Links sehen Sie mitrichtigen Zitronen. Diese Früchte heißen Yuzus. Sie stammen aus Japan und enthalten etwa viermal so viel Vitamin C wie andere Zitrus-Arten. Die Yuzu schmeckt wie ein Mix aus Limette, Mandarine und Grapefruit – sehr lecker zum Beispiel zu Fisch! Wegen ihres großen Kerngehäuses liefert sie aber nur wenig Saft. Deshalb ist er nicht gerade günstig (100 ml ca. 15 €, z. B. bei japan-gourmet.com).



DAS BESONDERE EI

Die Hühner des dänischen Bio-Bauern Allan Breum Larsen (54) sind glücklich. Richtig glücklich. Auf einem riesigen Areal leben sie inmitten von Apfelbäumen und füttern unter anderem Obst. Ihre Eier schmecken besonders gut. Die kann man nun auch hierzulande unter der Marke „Danaeg Apfelgarten Bio-Eier“ kaufen (im Lebensmittelhandel, ab ca. 2,69 €, danaeg.de).



Herr Larsen, was macht Ihre Hühnerhaltung so besonders? Meine Tiere laufen frei auf einer 2,4 Hektar großen Apfelplantage herum. Die Bäume bieten Schutz und Obst als Futter. Die Hühner fressen aber auch Schädlinge, die die Bäume befallen könnten.

Kriegen die Tiere zusätzliches Futter? Ja, ich füttere sie mit Vollkorngetreide, das noch alle Nährstoffe enthält. Außerdem bekommen sie Erbsen als Proteinquelle. Auf Medikamente oder Pestizide verzichte ich.

Macht sich das bei den Eiern bemerkbar? Fast die ganze Nahrung des Tieres geht ins Ei über. Meine Hühner fressen viel Obst und Gras, das wichtig für die Bildung von Omega-3-Fettsäuren ist. Man schmeckt und sieht einen Unterschied: Je mehr Gras ein Huhn frisst, desto dunkler ist das Eigelb.

Wie viele Eier essen Sie? Mindestens eins pro Tag. Meistens allerdings mehr. Heute wissen wir, dass Eier nicht das „schlechte“, sondern das „gute“ Cholesterin sowie gesunde Fette und Proteine enthalten.



+++ WELTKULTURERBE BIER +++ 6. FISCH-FESTIVAL IN LISSABON +++ TONIC HOCH DOSIERT +++

+ Münchner Brauer setzen sich dafür ein, dass das Reinheitsgebot für deutsches Bier Unesco-Weltkulturerbe wird. Ein Antrag dazu wurde jetzt beim Kultusministerium der Landeshauptstadt eingereicht. Nun heißt es abwarten und Bier trinken...

+ Vom 3.–13.4. findet in Lissabon das Festival „Peixe em Lisboa“ statt. Starköche aus aller Welt verwandeln die Stadt mit Shows und Verkostungen in eine Kulinarik-Hochburg. Top-Restaurants bieten besondere Fisch-Menüs. Infos unter: peixemlisboa.com.

+ Neu, praktisch und exakt portionierbar ist „pHenomenal Tonic Sirup“, eine konzentrierte Essenz von Tonic Water. Einfach mit Mineralwasser mischen, Gin dazugeben – fertig. Schmeckt und spart Plastikflaschenmüll (ca. 12 €, phenomenaltonic.com).

