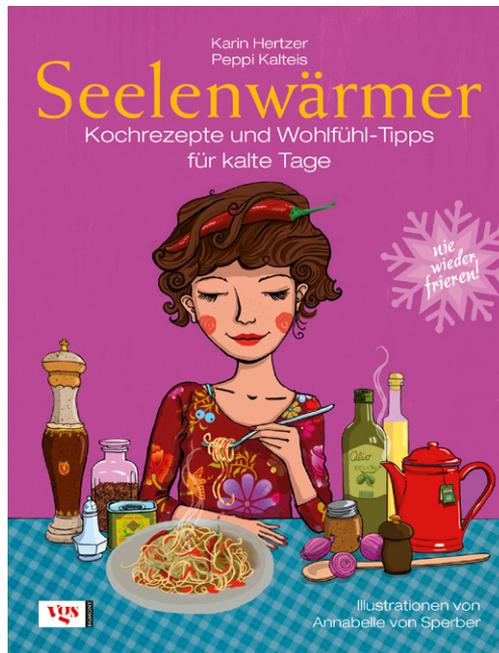


Karin Hertzler/ Peppi Kalteis

Seelenwärmer

Kochrezepte und Wohlfühl-Tipps für kalte Tage



144 Seiten

ISBN: 978-3-8025-3729-5

Mehr Informationen zu diesem Titel:

www.vgs.de

Seelenwärmer



*Wussten Sie schon?
Auf dem Weihnachtsmarkt
verabreden wir uns gern zum
Glühwein-Trinken. Aber haben
Sie schon mal bemerkt, dass Ihnen
dabei auf Dauer gar nicht so
richtig warm wird? Der Grund:
Wenn Sie Alkohol trinken,
erweitern sich die Blutgefäße.
Die Haut wird kurzfristig besser
durchblutet, was wir erst einmal
als angenehm empfinden.*

*Zugleich stellt sich aber ein
Kühl-Effekt ein, denn die warme
Haut strahlt mehr Energie als
sonst nach außen ab, und die
wichtigen inneren Organe werden
zugleich weniger durchblutet.*

Fazit: Mit einem heißen Ingwertee ohne Alkohol sind Sie bei winterlichen Temperaturen besser dran, denn dann strömt die Wärme vom Bauchraum aus gleichmäßig durch den ganzen Körper.

Von innen einheizen

Bibbern, schlottern, zittern – das muss nicht sein. Mein heißer Tipp: Heizen Sie von innen ein! Die Energie können Sie dem Körper über wärmende Nahrungsmittel zuführen. Dazu gehören beispielsweise Kürbis, Fenchel und Austernpilze, Lamm und Huhn, Kokosmilch, Kirschen und Aprikosen. Gold wert sind zudem alle wärmenden Gewürze wie Chili, Ingwer, Rosmarin und Zimt.

Auch wichtig: Schaffen Sie die schnelle Küche schnell wieder ab, und machen Sie es wie unsere Großmütter. Denn beim Braten, Rösten, Kochen, Schmoren, Backen, Grillen und Flambieren heizt sich die Küche wunderbar ein und wird zum kuschelig-warmen Treffpunkt für Ihre Freunde und Ihre Familie.

Umgekehrt sollten Sie darauf achten, keine kühlenden Lebensmittel auszuwählen. Tomaten, Gurken, Joghurt, Quark und Südfrüchte: Darauf sollten Sie in der kalten Jahreszeit möglichst verzichten.

Wenn Sie sich an diese recht einfachen Regeln halten – und noch einige andere Tipps beherzigen, werden Sie nie mehr frieren. Versprochen!

Heißer Tipp

Viele Frauen beginnen den Tag mit Obst, Müsli, Quark oder Joghurt. Wer aber viel friert sollte zum Frühstück wärmende Lebensmittel bevorzugen. Sie brauchen nicht unbedingt gleich nach dem Aufstehen eine heiße Suppe oder ein warmes Gericht zu essen, wie es in vielen asiatischen Ländern üblich ist.

Wunder bewirken aber ein warmer Obstsaft statt der kalten Milch im Müsli oder ein Obstsalat, den Sie mit rosa Pfefferbeeren oder etwas Chili würzen. Den heiß geliebten Joghurt können Sie mit Zimt verfeinern – probieren Sie es einfach mal aus!





Lammcurry *mit heißem Gewürz*

Lammfleisch in 3 cm große Würfel schneiden, Sehnen und Fett dabei wegschneiden.

In einer Schüssel Garam Masala mit 4 EL von der Kokosmilch mischen, Fleisch hinzugeben und darin wenden. Zugedeckt 2 Stunden marinieren.

Ghee oder Öl in einem Topf bei kleiner Flamme erhitzen. Kardamomkapseln mit einem kleinen spitzen Messer seitlich aufritzen und mit dem Mörserstößel leicht anquetschen. Zusammen mit Fenchelsamen und Zimtstange im heißen Fett 10 Minuten langsam anrösten. Die Gewürze dürfen dabei nicht verbrennen.

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und klein hacken. Hinzugeben und bei mittlerer Hitze goldgelb anbräunen.

Mariniertes Fleisch unterrühren, 5 Minuten mitbraten und dann salzen. Zugedeckt etwa eine Stunde bei kleiner Hitze köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Wenn das Curry zu trocken wird, mit etwas Kokosmilch aufgießen.

Deckel abnehmen und nochmals 30 Minuten weiter köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast ganz eingekocht ist. Zimtstange herausnehmen, mit Salz abschmecken.

Sesam in einer kleinen Pfanne ohne Fett langsam unter Rühren goldbraun rösten.

Lammcurry mit Reis servieren, gerösteten Sesam und Petersilienblätter darüber streuen.

Zutaten für 4 Personen

- 800 g Lammkeule*
- 3 TL Garam Masala (Rezept s. S. xx)*
- 200 ml Kokosmilch*
- 2 EL Ghee (indisches Butterschmalz) oder Sonnenblumenöl*
- 3 grüne Kardamomkapseln*
- ½ TL Fenchelsamen*
- 1 Zimtstange*
- 2 Zwiebeln*
- 3 Knoblauchzehen*
- 1 Stück frischer Ingwer, etwa 5 cm*
- 1 bis 2 TL Salz*
- 3 EL Sesam*
- ½ Bund glatte Petersilie zum Garnieren*

Garam Masala *selbst gemacht*

Zutaten

- 8 grüne Kardamomkapseln
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Koriandersamen
- 1 EL Kreuzkümmelsamen
- 4 Gewürznelken
- 1 Zimtstange nach Geschmack:
- 1 Messerspitze gemahlene Muskatnuss

Zutaten nacheinander in der Pfanne ohne Fett langsam rösten, bis sie angenehm duften. In einer Schüssel sammeln. Würzmischung mit einem Mörser fein mahlen. Je nach Geschmack mit Muskat abrunden.

Tip

Die Würzmischung können Sie in einem luftdicht geschlossenen Schraubglas einige Tage lang aufbewahren. Danach verliert sie zunehmend ihre typischen Aromen.

FILMTIPP

Schauen Sie sich zur Einstimmung den Liebesfilm über „Die Hüterin der Gewürze“ an: Die Inderin Tilo betreibt in San Francisco einen Gewürzladen. Ihre besondere Gabe ist es, den Kunden anzusehen, was ihnen fehlt und welche Gewürze ihnen helfen könnten. Und eines Tages kommt dann ein netter Mann vorbei ...

