



Leseraktion

Die Küchenlust ist wieder da

Wie kommen Sie gesund und genussvoll durch den Tag? Jetzt bewerben – als Gewinn winkt eine Traumküche!

Mitmachen und Gewinnen

So bewerben Sie sich

1. Rezepte für einen gesunden Tag (Frühstück, Mittag, Abendessen) inklusive Zutatenliste einreichen.

2. Kurzer Steckbrief (Beruf, Alter - mind. 18 Jahre) und ein paar Sätze zu eigenen gesunden Kochleidenschaft.

3. Bitte schicken Sie uns ein Foto von sich und wenn möglich auch von den von Ihnen zubereiteten Gerichten.

Telefonnummer nicht vergessen!

Teilnahmeschluss ist Montag, der 12. März, 18 Uhr.

Viel Erfolg

Bewerben Sie sich online unter:

svz.de/kuechenlust
nnd.de/kuechenlust
prignitzer.de/kuechenlust

oder

Senden Sie eine E-Mail:

kuechenlust@
medienhausnord.de

oder

Sie schreiben an:

medienhausnord
KW "Küchenlust"
Gutenbergstraße 1
19061 Schwerin

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Aktionsseite, Videos und Formular unter
www.svz.de/kuechenlust
www.nnd.de/kuechenlust
www.prignitzer.de/kuechenlust

Geschmackvoll

Max is(s)t 68er...

Traditionen gefallen mir. Umso besser, wenn sie kulinarisch angehaucht sind. So weiß ich beispielsweise, dass es in Mecklenburg vielerorts üblich war, dass die Jugend nach dem Dorfbuss noch in einem Haus Einzug hielt, um dort massenweise Spiegeleier zu braten und den Tanzabend Revue passieren zu lassen. Insofern hat es mich kürzlich gefreut, von einer weiteren Eier-Tradition zu erfahren. Die gibt es nämlich seit 1961 im Lenzer Krug am Plauer See und wird Eierfahrt genannt. Soll heißen: Wer in einem Jahr als Eser unter Segeln den Plauer See von Plau bis Lenz überquert, erhält eine Stiege Eier und ein Lübziger Pils. Das hat mittlerweile dazu geführt, dass bereits am 1. Januar Segler beim Wirt im Krug anklopfen und ihr erseh-



geltes Neujahrshühnerstück einfordern. In welcher Form die Eier dann konsumiert werden, mag dahingestellt sein. Spiegeleier und Rührei ist jedenfalls nicht so mein Ding. Denn Max ist ein „68er“. Irrtum, wenn Sie jetzt an die Ereignisse eben dieses Jahres denken. Ich habe nämlich Gefallen an einem Ei gefunden, das bei etwa 68 Grad bis zu einer Stunde gekocht, besser: gegart, wird. Und nun glaube noch einer, dass das Ding dann hart ist. Die sogenannten Onsen-Eier sind danach köstlich weich und von exzellentem Geschmack. Diese Art der Eierzubereitung geht auf den alten Japaner zurück. Aber das soll nicht das heutige Thema sein. Ein perfektes Onsen-Ei wird es jedoch nur, wenn man die Temperatur des Wasserbades möglichst konstant zwischen 66 und 68 Grad hält. Dann kommt



Auf viele kreative Rezeptideen freuen sich: Steffen Widmer, Dirk Buchardt (Medienhaus-nord), Sternekoch Ronny Siewert und Detlef Grambow (v.l.n.r.)
FOTOS: SCHARNITZKI

Mein gesunder Tag von Sternekoch Ronny Siewert

MORGEN

Cremiges Rührei mit Fetakäse, Roter Bete und knusprigem Bauernbrot
4 Eier (M), 20 g Butter, 30 g Crème fraîche (30%), 40 g Feta, 50 g Rote Bete (süß-sauer, bissfest) 5 frische Schnittlauchröllchen (ca. 1 EL), 2 Scheiben Bauernbrot, Salz und Pfeffer (gegart). Die Rote Bete in feine Würfel schneiden, den Fetakäse in kleine Stücke teilen. Eier und Butter in einen Topf geben. Die Masse mit Pfeffer und etwas Salz würzen. Bei niedriger Hitze und ständigem Wenden auf einem Küchenschaber stocken lassen. Haftet die Eimasse am Topfboden, kurz vom Herd nehmen. Feta und Crème fraîche hinzugeben. Haftet die Eimasse am Topfboden, kurz vom Herd nehmen. Feta und Crème fraîche hinzugeben. Haftet die Eimasse am Topfboden, kurz vom Herd nehmen. Feta und Crème fraîche hinzugeben. Haftet die Eimasse am Topfboden, kurz vom Herd nehmen. Feta und Crème fraîche hinzugeben.

MITTAG

Geflügel-Wrap mit indischem Curry Huhn, Avocado, Granatapfelkernen und Koriander Joghurt Dressing
Weizen-Wraps, 160 g Hähnchenbrustfilet, Salz, Mumbai Curry, 1/2 Avocado, 1/2 Rote Zwiebel, 20 g Granatapfelkerne, 30 g Mango, 100 g Griechischer Joghurt, 80 g Koriander/frisch, 1 Limette, 80 g Roma Salatherzen
Die Hähnchenbrust mit Salz und Curry marinieren und von beiden Seiten kurz in der Pfanne anbraten und anschließend bei niedriger Temperatur im Ofen fertig garen. Griechischer Joghurt mit feinem und anschließend bei niedriger Temperatur im Ofen fertig garen. Griechischer Joghurt mit feinem und anschließend bei niedriger Temperatur im Ofen fertig garen. Griechischer Joghurt mit feinem und anschließend bei niedriger Temperatur im Ofen fertig garen.

ABENDS

Isländ Kabeljau, Ingwerwurken, Pellkartoffel und Kräuterhüttenkäse
200 g Island Kabeljau, 1 Salatgurke, frischer Ingwer, Limette, Salz, Zucker, Olivenöl, festgekochte Pellkartoffeln, Kräuterhüttenkäse: 300 g Hüttenkäse, 20 g Basilikumblättchen, 20 g Kerbel, 20 g Blatt Petersilie, 20 g geputzte Dillspitzen, 20 g Schnittlauch, 10 ml frischer Limettensaft (ca. 1 Limette), 50 ml Olivenöl/kalt gepresst, Crème fraîche, Pfeffer, Salz, Zucker
Die Kräuter waschen, in Küchenpapier trocknen. Anschließend mit Olivenöl zu einer Paste mischen. Mit dem Hüttenkäse und der Crème fraîche vermengen. Zum Schluss Limettensaft unterheben. Mit Salz und Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Den Fisch mit Salz und Olivenöl marinieren und bei 70 Grad Umluft im Ofen schonend garen. Die mit Salz und Olivenöl marinierten, schneiden und mit Limettensaft, Salz und mit etwas Gurke in feine Streifen („Spaghetti“) schneiden und mit Limettensaft, Salz und mit etwas Ingwerabrieb marinieren. Den fertigen Fisch auf einem Gurkenbett anrichten und Kräuterhüttenkäse als Soße über die Kartoffel geben.



Geflügel-Wrap

chenexperte Detlef Grambow ist gespannt „auf die neuen Küchenlust-Kandidaten“, mit denen wir in unserem Studio gemeinsam kochen werden“. Dem besten Hobbykoch des

Landes winkt eine hochwertige und individuelle Küche aus dem Hause Grambow & Widmer. Für eine Bewerbung braucht es nicht viel (siehe Infokasten) - jede Koch-Vorliebe kann es in die Kochsessions schaffen. Schicken Sie uns einfach drei Rezepte (Frühstück, Mittag und Abendessen) für gesunde Gerichte im Alltag und erzählen Sie uns, wie Sie bewusst und fit durch die Woche kommen. Es geht nicht um Sterne-Niveau, sondern um leckeres Essen aus gesunden Zutaten mit einer persönlichen Note. Die Küchenlust-Jury freut sich auf Bewerber aus Mecklenburg-Vorpommern und der Prignitz, die Spaß am gesunden Kochen und Genießen haben. Sie haben einen passionierten Hobbykoch in Ihrer Familie? Dann geben Sie ihm oder ihr gern einen Anstoß für die Bewerbung. Denn unser Koch-Wettbewerb hat gezeigt, dass gerade die, die ihr Können am Herd für „gar nichts Besonderes“ gehalten haben, über ein besonderes Koch-Talent

verfügen und sogar den Sprung bis ins Finale geschafft haben. Doch vor dem großen Finale Mitte April kommt der Wettbewerb. Zunächst wird unsere Küchenlust-Jury aus allen Bewerbungen acht Kandidaten für die Kochsessions am 25.

„Wir freuen uns, die Küchenlust als Partner zu unterstützen, da gerade im Krankenhaus die Ernährung ein wichtiger Bestandteil der Behandlung ist.“

Dr. med. Stefan Zimny
Chefarzt der Klinik für Allgemeine Innere Medizin, Diabetologie und Endokrinologie

März auswählen. Die Kandidaten werden dann ihr Können in der Show-Küche von Grambow & Widmer unter Beweis stellen, indem Sie aus ihren eingereichten Rezepten ein warmes und ein kaltes Gericht innerhalb von 45 Minuten zubereiten. Anschließend kommen unsere Leser ins Spiel, denn ihr Voting bestimmt in Kombination mit dem Jury-Urteil, welcher Hobbykoch am Ende den Zuschlag für die Traumküche im Wert von 10000 Euro in Händen halten wird.

Viel Glück & gutes Gelingen!
Franziska Scharnitzki

katnuss abschmecken und mit dem Schneebesen und Sahne aufschlagen. Wer es perfektionieren möchte, kann noch einen Haselnuss-Crunch fabrizieren. Einfach gehackte Haselnüsse rösten, abkühlen lassen, mit Dinkelmehl, Butter und Parmesan zu Streuseln vermischen und bei 180 Grad zehn Minuten backen. Das ist eine köstliche Mahlzeit mit Suchtfaktor.

ln Szene setzen kann man das „Ei der Eier“ natürlich mit vielen Zutaten. Dazu gehören Spinat und Trüffel ebenso wie Pürees aller Art, beispielsweise Topinambur in Kombination mit Frühlingzwiebeln, Fenchel, Ingwer, Artischocken oder Schwarzwurzeln. Auch Erbsenpüree oder Risotto ergänzen das Ei köstlich. Meine Empfehlung: Experimentieren Sie mit Fantasie. Der Geschmack wird Sie belohnen. Wenn nicht, geht das Spiel von vorn los...

Michael H. Max Ragwitz
www.kulinarische-portraits.de