brandnooz
Probier was Neues

NOOZ Magazin

MIT BRANDNOOZ NEUE PRODUKTE & TRENDS ERLEBEN

1€
unverbindliche Preisempfehlung

Marzipan-Liebe
Alles rund um die süße Köstlichkeit

Winter-Wonderland
Rezepte für die perfekte Kinderparty

Asien lässt grüßen
Udon-Nudeln, Ramen und Co.

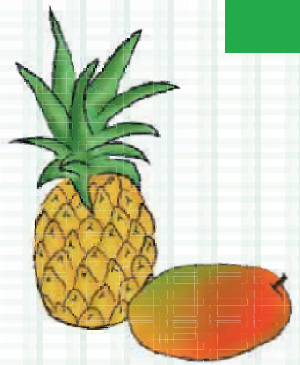
WUNDERBARE WINTERMENÜS
Regional, vegan, lecker

DER KLICK ZUM GLÜCK

- Tolle Preise und Freiversuche
- Jeden Tag neues Glück

Versuch dein Glück auf brandnooz.de

Klick!



Liebe Noozies,

die Weihnachtszeit ist schnell vorbei, der Winter bleibt uns jedoch etwas länger erhalten. Grund genug, diesen gebührend zu feiern – zum Beispiel mit einem tollen Winterfest für Kinder. Denn egal ob Geburtstag oder einfach nur so: Mit Eisbär-Amerikaner, Iglu-Kuchen und Milcheis-Shake kann man Kinderaugen ganz schnell zum Strahlen bringen.

Wie lecker der Winter sein kann, zeigt auch unsere Rezeptstrecke mit regionalen Gerichten. Denn mit Rosenkohl, Walnüssen und anderen saisonalen Zutaten lassen sich tolle Wintermenüs zaubern, die nicht nur lecker schmecken, sondern auch noch gesund und vegan sind. Die kalte Jahreszeit eignet sich auch wunderbar dafür, Trockenfrüchte selbst zu machen. Denn so hat man für den kleinen Hunger zwischendurch immer ein paar gesunde Snacks parat. Was dabei beachten werden sollte, verraten wir Euch in unseren Tipps & Tricks.

Udon, Ramen, Soba? Wer bei diesen Begriffen nur Bahnhof versteht, dem können wir schnell weiterhelfen: Hierbei handelt es sich nämlich um asiatische Nudelsorten, die gerade total im Trend sind. In welchen Restaurants sie aufgetischt werden und wie sie am besten verzehrt werden, erfahrt Ihr in dieser Ausgabe.

Viel Spaß beim Schmökern
und einen guten Start
ins neue Jahr wünschen

Johannes Nielsen
& das brandnooz Team

Herausgeber
NOOZ Magazin

Foto: © Miriam Emme aus „Regionale Winterküche", Verlag E. Ulmer (Titel)

INHALT

S. 4 **Produkt Nooz**
Mhm... Rezepte
S. 6 Winter-Wonderland für Kids
S. 10 Regionale Winterrezepte
S. 16 **Tipps & Tricks** Tolle Trockenfrüchte
S. 18 **Blogschau** Dürfen wir vorstellen?
S. 20 **Genusswelt** Exotik im Obstregal
S. 22 **10 Fakten** Süße Sünde aus dem Orient
S. 24 **Im Interview** Im Einklang mit der Natur
S. 26 **Schöner Leben** Süße Grüße aus der Küche
S. 30 **Im Trend** Heute schon genoodelt?
S. 33 **Nooz Gewinnspiel** Wir verlosen brandnooz Box Abos!
S. 34 **Vorschau & Impressum**

Produkt NOOZ

Neue Produkte zum Ausprobieren.

Köstritzer

Schwarzbier

Spritzig-elegant präsentiert sich Deutschlands beliebtestes Schwarzbier und verspricht mit seiner kräftigen Farbe sowie der ausgeprägten Schaumkrone bereits beim ersten Anblick ein Biererlebnis der besonderen Art. Speziell veredelte Gerstenmalze verleihen dem Schwarzbier sein einzigartig feines Malzaroma und ein unverwechselbares Geschmackserlebnis.

UVP € 0,75 (0,5 l)

MUTTI

Tomatenmark

Das Tomatenmark in der Tube ist eine Innovation des traditionsreichen Familienunternehmens MUTTI aus Parma aus dem Jahr 1951. Für die Herstellung von Tomatenmark wird ausschließlich der Saft von sonnengereiften italienischen Tomaten verwendet, der nach einer natürlichen, althergebrachten Methode verdunstet wird. Das dreifach konzentrierte Tomatenmark in der Tube ist perfekt zum Verfeinern von Speisen und Saucen.

UVP € 1,59 (200 g)

Haribo

LACAROO

Lakritzfans können Lakritz jetzt auf eine ganz neue Art genießen und eine ungewöhnliche Kombination entdecken: LACAROO „Toffee“ kombiniert hochwertiges Lakritz mit köstlichem Toffeegeschmack. Die mundgerechten LACAROO-Dragees bieten ein völlig neues Geschmackserlebnis für alle Lakritzliebhaber – und solche, die es schon immer werden wollten.

UVP € 0,95 (125 g)

LYCKA

Mini Power-Riegel

Wie oft denkt man sich – jetzt einen kleinen, gesunden Snack für zwischendurch? Kein richtiger Hunger, sondern ein kleiner Happen würde reichen? Dafür gibt es jetzt die Mini Power-Riegel von Lycka. Acht kleine Riegel in einer Tüte, rein natürlich, mit nur fünf Zutaten und sogar komplett ohne Zuckerzusatz. Das Schönste daran: Jede Tüte spendet eine warme Schulmahlzeit für ein Kind in Afrika. Erhältlich im Lycka-Onlineshop unter www.lycka.bio/shop.

UVP € 3,99 pro Tüte (à 8 Riegel)

Händlmaier

Mittelscharfer Senf

Bei Händlmaier denkt jeder sofort an süßen Senf, Bayern, Weißwürste und Leberkäse. Aber Händlmaier hat viel mehr zu bieten als nur süßen Senf. Aus frischer Senfsaat hergestellt und doppelt vermahlen, versprechen auch der mittelscharfe Senf und seine traditionelle Rezeptur besondere Genussmomente. Dabei machen ihn purer Senfgeschmack, angenehme Schärfe und seine vielseitige Einsetzbarkeit zu einem der beliebtesten Senfsorten.

UVP € 0,89 (100 ml)

Caotina

Caotina Original

Caotina ist der perfekte Schokoladengenuss aus hochwertigen Zutaten und echter Schweizer Schokolade. Ob heiß oder kalt: Wer eine Caotina trinkt, auf den wartet eine genussvolle Auszeit im Weihnachtstrubel. Einfach Augen zu und den Moment mit dem unvergleichlichen Caotina Schokoladengeschmack genießen.

UVP € 3,29 (200 g)

Müller

Grießpudding

Bei dem leckeren Grießpudding von Müller werden Kindheitserinnerungen wach. Ein Schuss bester Sahne verleiht dem in frischer Vollmilch gekochten Hartweizengrieß seine besondere Cremigkeit. Einzigartig sind die leckeren Toppings in der Extra-Kammer. Ob fruchtig oder knusprig, einfach knicken, drüberkippen und genießen.

UVP € 0,69 (132 g à la Crème Brûlée bzw. 160 g Aprikose)

Simply Chai

Simply Chai

Simply Chai ist inspiriert durch den original indischen Massala-Tee. Durch die Instant-Form lässt sich der perfekte Chai auch im Büro oder zu Hause selber schnell zubereiten. Und da nicht nur dem Inder die „Kuh heilig ist“, wird auch bei Simply Chai auf die Verwendung von tierischen Produkten verzichtet. Hergestellt wird der Instant-Chai in einer Gewürzmanufaktur in Deutschland aus natürlichen, fair gehandelten und biologischen Rohstoffen.

UVP € 5,50 (125 g)

WINTER-WONDERLAND FÜR KIDS

NICHT NUR DER SOMMER EIGNET SICH FÜR TOLLE KINDERFESTE: AUCH IM WINTER KANN MAN KINDERAUGEN ZUM STRAHLEN BRINGEN. DENN MIT EISBÄR-AMERIKANERN, SCHAUMKUSS-PINGUINEN UND CO. HAT MAN ALLES, WAS MAN FÜR DIE PERFEKTE WINTERPARTY MIT KINDERN BRAUCHT!

Iglu-Kuchen mit Kokos

Zutaten für 1 Halbkugel-Backform von 16 cm Ø

TEIG

100 g	BUTTER (ZIMMERWARM)
80 g	ZUCKER
1 Pck.	VANILLEZUCKER
1 Prise	SALZ
2 (L)	EIER
200 g	MEHL
50 g	KOKOSRASPEL
1 TL	BACKPULVER
75 g	MILCH

BUTTERCREME

200 g	BUTTER (ZIMMERWARM)
200 g	PUDERZUCKER
	HELLGRÜNE LEBENSMITTELFARBE

ZUSÄTZLICH

1	DONUT (OHNE/MIT WEISSER GLASUR)
	GROSSE KOKOSFLOCKEN

1. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Backform einbuttern und mit Mehl bestäuben. Butter mit Zucker, Vanillezucker und Salz cremig schlagen. Eier nach und nach unterrühren. Mehl mit Kokosraspeln und Backpulver mischen und unterrühren. Milch ebenfalls hinzufügen.
2. Teig in die gefettete Backform füllen. Im Backofen ca. 40-45 Min. backen. Darauf achten, dass die Halbkugelform im Ofen einen stabilen Halt hat. Mit dem Holzstäbchen testen, ob der Teig durchgebacken ist. In der Form 10 Min. auskühlen lassen. Danach aus der Form stürzen und in Frischhaltefolie einschlagen. Vollständig erkalten lassen.
3. Kuchen an der Unterseite ggf. begradigen, damit er einen stabilen Halt hat. Kuchen auf eine flache Platte stellen. Den Donut knapp über der Mitte auseinanderschneiden. Die größere Hälfte für den Kuchen beiseitelegen, die kleinere Hälfte gleich aufessen.
4. Die Buttercreme anrühren. Dazu die Butter mit dem Puderzucker zu einer glatten Masse verrühren. Mit Lebensmittelfarbe färben. Einen Teil von der Buttercreme für den Donut als Iglu-Eingang beiseitestellen. Die Buttercreme über dem Kuchen verteilen und mit einem Palettmesser glatt verstreichen.
5. Die Donuthälfte als Iglu-Eingang an den Kuchen drücken und mit der restlichen Buttercreme bestreichen. Mit Kokosflocken belegen und mit einer kleinen Girlande verzieren.

Schaumkuss-Pinguine

Zutaten für 4-6 Portionen

WEISSER UND GELBER FONDANT
MINI-SCHAUMKÜSSE
ESSBARER FONDANTKLEBER
SILBERNE ZUCKERPERLEN

1. Aus dem weißen Fondant Augen und Bauch der Pinguine formen und an die Schokoküsse mit Fondantkleber kleben.
2. Silberne Zuckerperlen als Pupillen in die Augen kleben. Aus dem gelben Fondant den Schnabel formen und ebenfalls mit Fondantkleber fixieren.

Eisbär-Amerikaner

Zutaten für 22 Stück

FÜR DEN TEIG

100 g	BUTTER (ZIMMERWARM)
80 g	ZUCKER
1 Pck.	VANILLEZUCKER
1 Prise	SALZ
2 (L)	EIER
1 Pck.	VANILLEPUDDING-PULVER
250 g	MEHL
2 TL	BACKPULVER
120 ml	MILCH
	SPRITZBEUTEL OHNE TÜLLE

GLASUR

1 EL	BUTTER
2 EL	MILCH
2 EL	FRISCH GEPRESSTER ZITRONENSAFT
200 g	GESIEBTER PUDERZUCKER

DEKORATION

KOKOSRASPEL
KLEINE HELLBLAUE UND BRAUNE SCHOKOLINSEN
ZAHNSTOCHER
KREISSTANZER (2,5 CM Ø)
WEISSES TONPAPIER
LEIM
SCHERE

1. Backofen auf 180 Grad vorheizen. 2 Backbleche mit Backpapier belegen.
2. Butter, Zucker und Vanillezucker mit der Prise Salz cremig schlagen. Eier nach und nach zugeben und unterrühren. Puddingpulver mit Mehl und Backpulver mischen und unter den Teig rühren. Milch zugeben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten.
3. Teig in den Spritzbeutel füllen und den Beutel unten mit einer Schere aufschneiden. Kleine Kreise auf die Backbleche spritzen, dabei zwischen den Kreisen genügend Abstand lassen, da die Amerikaner beim Backen auseinanderlaufen. Im Ofen ca. 15-20. Min. backen und abkühlen lassen.
4. Für die Glasur die Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Milch hinzufügen und kurz erwärmen, auf keinen Fall zu heiß werden lassen. Topf vom Herd nehmen und die Milchbutter in eine Schüssel umfüllen. Abkühlen lassen.
5. Zitronensaft hinzugeben und Puderzucker untermischen. So lange verrühren, bis eine glatte Glasur entstanden ist. Die Glasur auf die Oberseite der Amerikaner streichen. Sofort mit Kokosstreuseln bestreuen und mit den Schokolinsen als Augen und Nase des Eisbären belegen. Trocknen lassen.
6. Für die Ohren Kreise aus dem Tonpapier ausschneiden. Für je einen Eisbären einen Kreis halbieren und die Hälften auf Zahnstocher kleben. Die Zahnstocher sollte man vorher etwas kürzen und die Ohren dann an die gekürzte Seite kleben, damit keine Holzsplitter im Gebäck landen.

Fotos: Yvonne Bauer, Fräulein Klein feiert mit Kindern, Callwey Verlag

Milcheis-Shake

Zutaten für 4-6 Portionen

1 l	MILCH
1 Pck.	VANILLEZUCKER
6 EL	VANILLEEIS

FÜR DIE MILCHFLÄSCHCHEN

ORANGEFARBENES TONPAPIER/KLEBEFOLIE
KLEINE SCHWARZE KLEBEPUNKTE
LEIM

1. Auf der Klebefolie bzw. dem Tonpapier die Karottennase des Schneemanns aufzeichnen, ausschneiden und aufkleben. Augen und Mund aus Klebepunkten gestalten.
2. Nun alle Zutaten in einem Mixer bzw. in ein hohes Gefäß geben. So lange mixen oder mit einem Pürierstab pürieren, bis sich das Eis in der Milch vollständig aufgelöst hat. Den Shake in die Milchfläschchen füllen und servieren.

Mehr tolle Rezept- und Dekoideen findet ihr in Yvonne Bauers Buch „Fräulein Klein feiert mit Kindern". Die Autorin liefert in ihrem neuen Buch eine Fülle an liebevollen Ideen für die verschiedensten Anlässe und die schönsten Kindergeburtstage. Von einer Party zum Thema Schwanensee bis zur Piratenparty – hier bleibt kein Kindertraum unerfüllt.
Callwey Verlag, € 19,95 (ISBN: 978-3-7667-1981-2)

REGIONALE WINTERREZEPTE

HEIMISCHE ZUTATEN, WÄRMENDE GEWÜRZE UND NÜSSE – MEHR BRAUCHT ES NICHT ZU EINEM LECKEREN WINTERMENÜ. WIE PRAKTISCH, DASS DIESE DREI REZEPTE NICHT NUR VEGAN UND SAISONAL, SONDERN AUCH GANZ LEICHT ZUZUBEREITEN SIND!

Titel-rezept

Tipp: Schmeckt wunderbar zu einer Tasse heißem Glühwein!

Walnuss-kuchen

Zutaten für 1 Springform (22 cm Ø)

100 g	VEGANE BUTTER + BUTTER FÜR DIE FORM
100 g	WALNÜSSE
50 g	MANDELN
120 g	ZUCKER
150 ml	HAFERCUISINE
3 EL	HAGEBUTTENMARMELADE
150 g	DINKELMEHL (TYPE 630)
1 Pck.	WEINSTEINBACKPULVER

1. Die Springform mit Butter fetten und den Boden mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Die Walnüsse und die Mandeln fein hacken.
3. Die Butter bei mäßiger Hitze zerlassen. Zucker, Hafercuisine und Hagebuttenmarmelade dazugeben und alles gut miteinander mischen.
4. Die Walnüsse und die Mandeln mit dem Mehl und dem Backpulver mischen, die flüssigen Zutaten dazugeben.
5. Alles gut miteinander mischen, den Teig in die Springform geben und glatt streichen.
6. Den Walnusskuchen im vorgeheizten Ofen etwa 25 Min. backen. Anschließend erst in der Form, dann auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.

Zwiebelblumen mit Mandelpanade

Zutaten für 2 Portionen

200 g	MANDELN
4 TL	FEINES SALZ
2 TL	KNOBLAUCHPULVER
4 TL	PAPRIKAPULVER, ROSENSCHARF
1 TL	GEMAHLENE KURKUMA
2 EL	GETROCKNETER OREGANO
2	GEMÜSEZWIEBELN

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Mandeln mahlen und mit dem Salz, Knoblauch- und Paprikapulver, Kurkuma sowie Oregano mischen.
2. Vom oberen Teil der Zwiebeln etwa ein Drittel abschneiden. Die Zwiebeln schälen.
3. Eine der Zwiebeln mit der Schnittfläche nach unten auf eine Arbeitsplatte legen, die Wurzel zeigt jetzt nach oben. Im Abstand von etwa 1 cm die Zwiebel rundherum gleichmäßig von der Wurzel bis zur Schnittkante einschneiden, sodass 12-16 Spalten entstehen.
4. Die Zwiebel vorsichtig umdrehen und auseinanderfalten. Mit Wasser besprühen und die Panade auf der Zwiebel, besonders zwischen den einzelnen Blättern, verteilen. Dabei immer mal wieder kurz mit Wasser besprühen, damit die Panade besser hält. So fortfahren, bis die Zwiebel fast vollständig mit Panade bedeckt ist.
5. Mit der anderen Zwiebel ebenso verfahren.
6. Die Zwiebeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und etwa 25 Min. im vorgeheizten Backofen backen.

Tipp: Dazu passen ein Ketchup-Dipp und selbstgemachtes Brot.

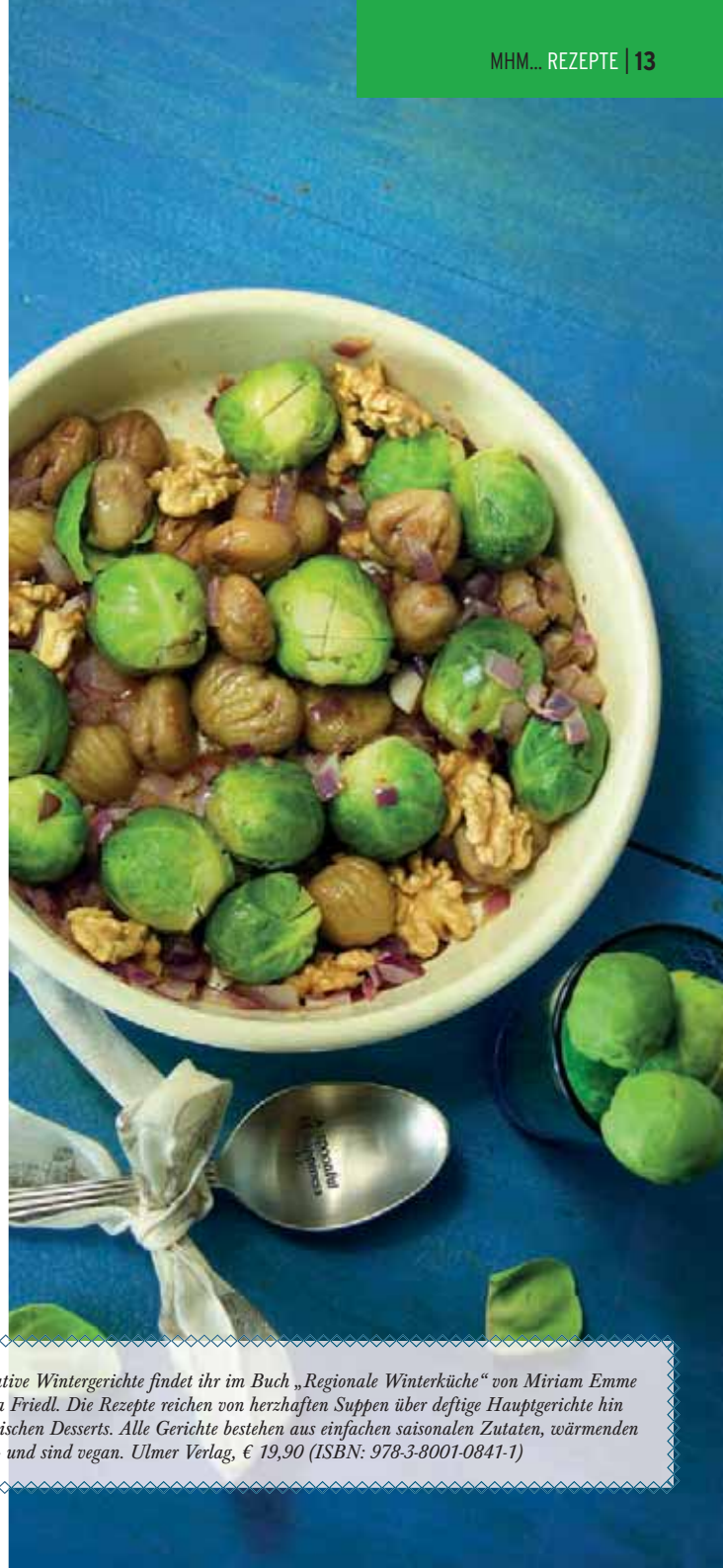
Fotos: © Miriam Emme aus „Regionale Winterküche", Verlag E. Ulmer

Rosenkohl mit Maroni

Zutaten für 2 Portionen

250 g	ROSENKOHL
	SALZ
1	ZWIEBEL
1 EL	VEGANES ZWIEBELSCHMALZ
1 TL	FENCHELSAMEN
150 g	VORGEGARTE MARONI
	ÖL ZUM BRATEN
	PFEFFER AUS DER MÜHLE
7	WALNUSSKERNE

1. Den Rosenkohl waschen, putzen, den Strunk kreuzförmig einschneiden und den Rosenkohl anschließend in Salzwasser etwa 15 Min. kochen.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Zwiebelschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Dann die Fenchelsamen hinzugeben.
3. Den gekochten Rosenkohl abgießen, abtropfen lassen und zusammen mit den Maroni in heißem Öl in der Pfanne braten.
4. Den Rosenkohl mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit den Walnusskernen bestreuen und zusammen mit den Zwiebeln und den Fenchelsamen heiß servieren.



Weitere kreative Wintergerichte findet ihr im Buch „Regionale Winterküche" von Miriam Emme und Daniela Friedl. Die Rezepte reichen von herzhaften Suppen über deftige Hauptgerichte hin zu verführerischen Desserts. Alle Gerichte bestehen aus einfachen saisonalen Zutaten, wärmenden Gewürzen – und sind vegan. Ulmer Verlag, € 19,90 (ISBN: 978-3-8001-0841-1)

WENN PUDERZUCKER UND KAKAO SICH VEREINEN …

… WIRD ES HIMMLISCH SCHOKOLADIG! EGAL OB ALS TOPPING ODER IM TEIG – DER KAKAO PUDERZUCKER VON SWEET FAMILY IST IMMER GENAU DER RICHTIGE BEGLEITER, WENN ES DARUM GEHT, SEINE BACKKREATION AUF SCHOKOLADIGE ART UND WEISE ZU VEREDELN.

Mit dem SweetFamily Kakao-Puderzucker gelingen Kakao-Glasuren für Kuchen, Muffins und Co. ganz easy: Einfach mit Wasser glattrühren, fertig! Und das Tolle ist: Sie enthalten nur 1 % Fett und sind damit deutlich kalorienärmer als herkömmliche Fettglasuren. Ob im Teig für Plätzchen und Kuchen, im Cupcake-Topping oder einfach zum Bestäuben – der SweetFamily Kakao-Puderzucker macht Backideen im Handumdrehen noch schokoladiger.

UVP € 1,49 (300 g)

Fotos: Nordzucker

Kakao-Nuss-Pralinen

Zutaten für 20 Stück

150 g	SWEETFAMILY KAKAO-PUDERZUCKER
150 g	NUSSKERN-MIX, UNGESALZEN (CASHEWS, PEKAN, MANDELN)
30 g	SWEETFAMILY BRAUNER ZUCKER
100 g	WEICHE BUTTER
30 g	KOKOSÖL
1 TL	ZIMT

1. Nüsse in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze unter Rühren anrösten. Braunen Zucker darüber streuen und kurz karamellisieren lassen. Nüsse auf ein Stück Backpapier geben und erkalten lassen. Dann grob hacken.
2. Butter und Kokosöl schaumig schlagen. 50 g Kakao-Puderzucker und Zimt unterrühren. Gehackte Nüsse untermischen.
3. Einen großen Teller mit dem restlichen Kakao-Puderzucker bestreuen. Mit 2 TL walnussgroße Portionen von der Konfektmasse abstechen und zu Kugeln formen. Im Kakao-Puderzucker wälzen.
4. Anschließend bis zum Servieren kühl stellen.

Shortbread mit Kokos-Kakaoglasur

Zutaten für ca. 45 Stück

270 g	WEIZENMEHL (TYPE 405)
190 g	BUTTER
120 g	„UNSER FEINSTER“ ZUCKER VON SWEETFAMILY
2 Pck.	VANILLEZUCKER
50 g	KOKOSÖL
150 g	SWEETFAMILY KAKAO-PUDERZUCKER
2 EL	KOKOSMILCH
	GOLDFARBENE ZUCKERPERLEN

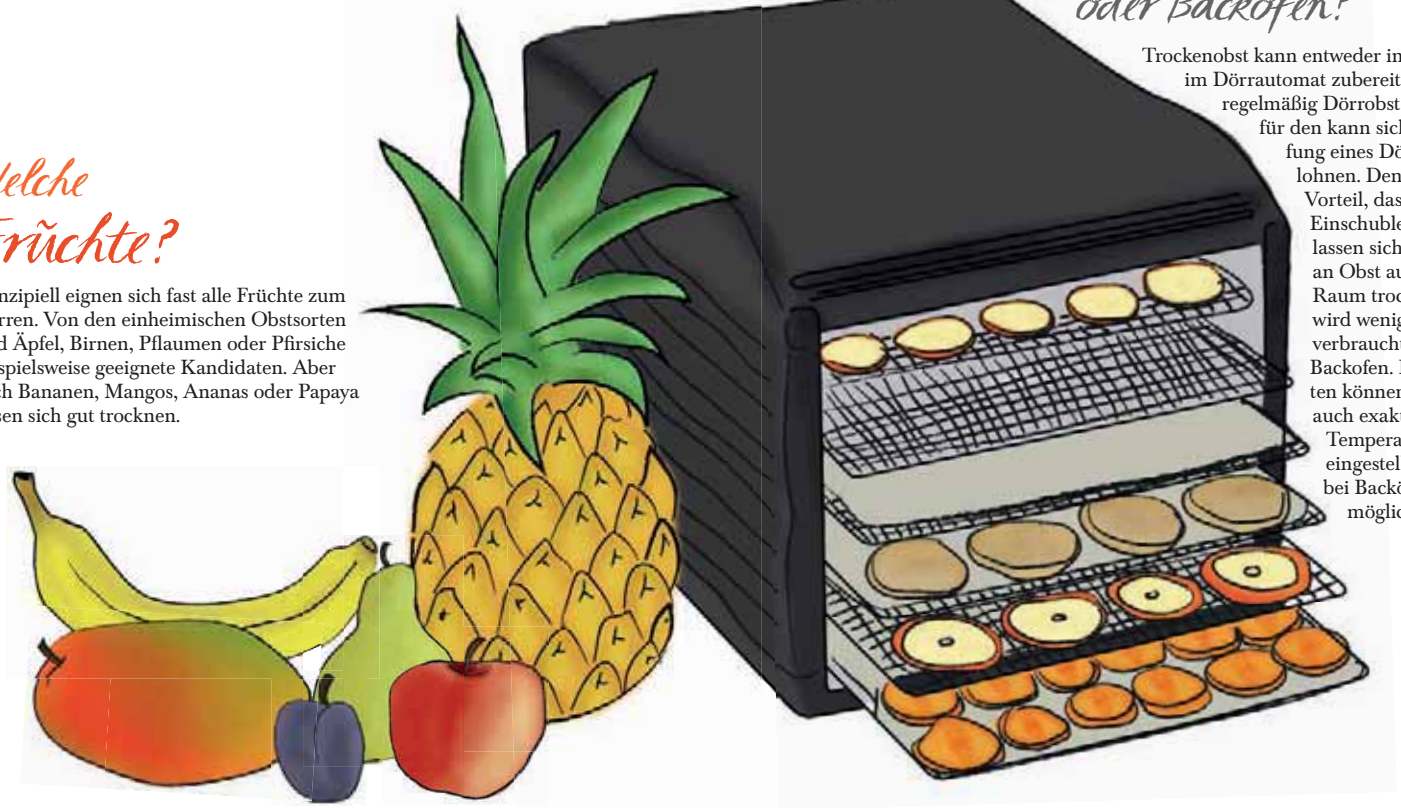
1. Backofen auf 180°C Ober/Unterhitze (Umluft 160°C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
2. Mehl, Butter, 110 g Zucker und Vanillezucker zu einem glatten Teig verkneten. Teig mit Mehl bestreuen und ca. ½ cm dick ausrollen. Gewellte Kreise von 3,5 cm Durchmesser ausstechen und mit wenig Abstand auf ein Backblech legen. Mit 10 g Zucker bestreuen. Auf mittlerer Schiene ca. 14 Min. hellbraun backen, herausnehmen und abkühlen lassen.
3. Kokosöl in einem Topf schmelzen lassen. SweetFamily Kakao-Puderzucker und Kokosmilch zugeben und zu einer zähfließenden Glasur verrühren. Die Kekse halb eintauchen, auf ein Gitterrost legen, mit Perlen garnieren und warten bis die Glasur fest ist.

TOLLE TROCKEN-FRÜCHTE

WER KENNT SIE NICHT: GETROCKNETE FRÜCHTE WIE APRIKOSEN, APFELRINGE ODER BANANENCHIPS. DA TROCKENOBST LEIDER OFT TEUER IST UND KONSERVIERUNGSSTOFFE ENTHÄLT, HABEN WIR ES KURZERHAND EINFACH SELBST VERSUCHT. UNSERE TIPPS FÜR DIE HERSTELLUNG VERRATEN WIR EUCH HIER!

Welche Früchte?

Prinzipiell eignen sich fast alle Früchte zum Dörren. Von den einheimischen Obstsorten sind Äpfel, Birnen, Pflaumen oder Pfirsiche beispielsweise geeignete Kandidaten. Aber auch Bananen, Mangos, Ananas oder Papaya lassen sich gut trocknen.



Zitronenbad

Damit Apfelscheiben und Co. nicht braun werden, empfiehlt es sich, die Obstscheiben vor dem Trocknen in mit Wasser verdünnten Zitronensaft zu tauchen. Beim Schneiden gilt dann die Devise: Je dünner die Scheiben, umso schneller trocknen sie! Außerdem sollte darauf geachtet werden, dass die Scheiben gleich dick sind, damit sie zum selben Zeitpunkt fertig sind. Damit sie gut trocknen können, sollten sich die Obstscheiben nicht berühren und genügend Abstand zueinander haben.

Dörrautomat oder Backofen?

Trockenobst kann entweder im Backofen oder im Dörrautomat zubereitet werden. Wer regelmäßig Dörrobst zubereitet, für den kann sich die Anschaffung eines Dörrautomaten lohnen. Denn dieser hat den Vorteil, dass er mehrere Einschubleisten besitzt. So lassen sich großen Mengen an Obst auf kleinem Raum trocknen, und es wird weniger Energie verbraucht als mit einem Backofen. Dörrautomaten können außerdem auch exakt auf geringe Temperaturen ab 30 °C eingestellt werden, was bei Backöfen meist nicht möglich ist.

50-60 °C

Trockenzeit

Die Backzeit von Trockenobst variiert je nach Fruchtart, Reifegrad und anderen Faktoren. Das Trocknen kann mehrere Stunden oder schon mal eine ganze Nacht in Anspruch nehmen. Grob kann man sagen, dass die Temperatur zwischen 50 und 60 °C betragen sollte. Wichtig ist hierbei, die Ofentür geöffnet zu lassen, damit die Luft zirkulieren und die Feuchtigkeit abziehen kann. Bei zu hohen Temperaturen verliert Trockenobst übrigens nicht nur an Aroma, sondern es werden auch Vitamine zerstört. Weniger ist mehr, lautet also die Devise, was die Temperatur angeht.

Fertig?

Unsicher, ob das Trockenobst schon fertig ist oder noch ein paar Runden im Backofen braucht? Dann einfach ein paar Stück des Dörrgutes in einen luftdichten Gefrierbeutel geben und ein paar Minuten warten. Bilden sich im Beutel Wassertropfen, ist das Obst noch nicht trocken genug. Generell sind die Früchte dann fertig getrocknet, wenn sie keine feuchten Stellen mehr enthalten.

Lagerung

Trockenfrüchte sollten in luftdichten Behältern – zum Beispiel Tupperdosen – oder Zip-Beuteln an einem trockenen, kühlen und dunklen Ort gelagert werden. Trockenfrüchte sind übrigens der perfekte Snack für zwischendurch, passen aber auch wunderbar ins Müsli oder zu Joghurt.

DÜRFEN WIR VORSTELLEN?

WIR LIEBEN BLOGS UND VLOGS. EIN PAAR GANZ BESONDERE WOLLEN WIR EUCH VORSTELLEN UND DEN BLOGGERN IHRE GEHEIMEN TIPPS ENTLOCKEN. HEUTE VERRÄT UNS ANNE VOM YOUTUBE-KANAL „ANNES LEBEN“, WIE SIE DEN TITEL „ERSTE YOUTUBE-MAMA DER SCHWEIZ“ BEKAM.

www.annesleben.ch

Anne Estermann | 34 Jahre alt

Anne Estermann lebt in Luzern in der Schweiz. Seit 2013 veröffentlicht sie unter **www.youtube.com/AnnesLebenCH** Videos zum Thema Mamasein, Produkttests, Rezepte und zu ihrem Leben in der Schweiz. Auf ihrem Blog **www.annesleben.ch** findet man seit einem Jahr weitere Rezepte und Produkttests.

Du betreibst einen YouTube-Kanal und einen Blog. Um welche Themen geht es auf deinen Kanälen – und welcher Kanal war zuerst da?
Anne: 2013 startete ich mit dem YouTube-Channel, und den Blog gibt es jetzt seit einem Jahr. Die Themen umfassen das Frau- sowie Mamasein mit Hauls, Produkttests, Rezepten, DIY und Videos zu meiner Auswanderung und meinem Leben in der Schweiz.

Was macht dir mehr Spaß: zu bloggen oder Videos zu drehen? Und wo siehst du die Unterschiede zwischen den beiden Medien?
Anne: Beides macht mir viel Spaß, weil ich kreativ sein kann. Zum Schreiben habe ich aber eine besondere Affinität, und ich habe das Glück, dass ich dieser Leidenschaft auch beruflich nachgehen darf. Die Idee, Videos zu drehen, kam, als ich schwanger wurde. Der größte Unterschied ist ganz klar der Zeitaufwand: Für einen Blogbeitrag brauche ich nicht ganz so viel Zeit wie für ein Video.

Wie viel Zeit verbringst du mit deinem Blog und YouTube-Kanal? Und hast du eine feste Routine?
Anne: Ich versuche, mindestens zwei Videos und zwei Blogbeiträge pro Woche zu produzieren und online zu stellen. Der Zeitaufwand hängt ganz vom Thema ab. Ich gehe hier auch gerne auf die Wünsche der Leser und Zuschauer ein.

Was hat es mit dem Titel „Die erste YouTube-Mama der Schweiz“ auf sich?
Anne: In der Schweiz ist das Vloggen noch nicht so weit verbreitet oder populär, weswegen ich die erste YouTuberin war, die über das Leben als Mama Videos gedreht hat. Seither werde ich, vor allem von der Presse, als „die erste YouTube-Mama der Schweiz“ betitelt.

Auf deinem YouTube-Kanal gibt es in letzter Zeit auch einige Rezept-Videos. Was sollte man bei Kochvideos beachten – und wird es in Zukunft mehr davon auf deinem Kanal geben?
Anne: Auch beim Kochen liebe ich es, kreativ zu sein, und probiere gerne neue Rezepte aus. Weitere Videos sind definitiv geplant und das Wichtigste für mich ist, dass die Gerichte lecker, einfach zu machen und auch ausgewogen sind.

Hast du noch einen Tipp, den du angehenden Bloggern und YouTubern geben kannst?
Anne:

„Man sollte so bleiben, wie man ist, und sich nicht verstellen. Und man sollte nur bloggen, wenn man wirklich Spaß daran hat.“

Es steckt einiges an Arbeit dahinter, aber ich finde, es zahlt sich aus. Die Interaktion mit den Zuschauern sowie Lesern möchte ich auf jeden Fall nicht mehr missen.

Fotos: www.annesleben.ch

EXOTIK IM OBSTREGAL

HEUTE LASSEN WIR BANANEN, ÄPFEL UND CO. EINFACH MAL LINKS LIEGEN UND WAGEN UNS AN DIE GANZ AUSGEFALLENEN FRÜCHTE IM OBSTREGAL! DENN MANGOSTAN, KIWANO UND CO. KLINGEN NICHT NUR EXOTISCH – SIE SCHMECKEN AUCH SO!

Drachenfrucht

Die Drachenfrucht gehört zur Familie der Kakteengewächse. Ihr ursprünglicher Name ist eigentlich Pitaya, aber aufgrund ihrer Schale, die mit großen Schuppen versetzt ist, wurde sie in Drachenfrucht umbenannt. Die exotische Frucht mit pinker Schale und weißem Fruchtfleisch samt schwarzen Kernen ist aufgrund ihres Aussehens nicht nur zum Essen, sondern vor allem auch als Dekoration beliebt. Was ihre geleeartige Konsistenz und ihren Geschmack angeht, so ist die Frucht mit Kiwis und Stachelbeeren vergleichbar. Unreife Früchte erkennt man an ihrer grünen Schale. Sie schmecken zwar nicht süß, können aber in der Küche als Gemüse verwendet werden – zum Beispiel im Wok mit anderen Gemüsesorten. Ist die Schale dagegen kräftig pink und gibt auf Druck etwas nach, so ist das ein Zeichen dafür, dass die Drachenfrucht reif ist und vernascht werden kann.

Mangostan

Mangostan, auch Mangosteen, Mangostin oder Mangostanbaum genannt, ist eine exotische Frucht, die ursprünglich aus Malaysia stammt. Auch wenn man es aufgrund ihres Namens vermuten könnte, hat die exotische Frucht nichts mit der Mango zu tun, sondern ist eher mit der Litschi verwandt. Ihr Geschmack erinnert ebenfalls an Litschis, wenngleich die Mangostan mit ihrer violetten Schale und ihrem weißen Fruchtfleisch viel größer ist als ihre Verwandten. Die Mangostan wächst übrigens an immergrünen Bäumen, die bis zu 100 m hoch werden. Bis man die ersten Mangostane ernten kann, vergehen zwar einige Jahre, doch dafür fällt die Ernte umso üppiger aus: Bis zu 100 Jahre lang liefert der Baum gut 5.000 Früchte jährlich!

Sternfrucht

Die Sternfrucht oder Karambole gehört zur Gattung der Gurkenbäume. Sie ist in Südostasien beheimatet, doch kultiviert wird sie vor allem in den Tropen und Subtropen. Spätestens wenn man sie in Scheiben schneidet, weiß man, woher die Frucht ihren Namen hat, denn durch ihre längliche und stark gerippte Form ergeben sich beim Zerkleinern tolle Sterne. Kein Wunder, dass sie wegen ihres Aussehens vor allem in der Weihnachtszeit als Dekoration beliebt ist. Aber auch in Cocktails oder in Eisbechern macht die grün-gelbe Frucht jahreszeitenunabhängig eine gute Figur. Mit ihrem süß-säuerlichen Aroma ist die Karambole geschmacklich mit der Stachelbeere vergleichbar.

Litschi

Die ursprüngliche Heimat der Litschi liegt in Südchina, wo man die Frucht seit über 4.000 Jahren als Symbol der Liebe verehrt. In früheren Zeiten ließen sich dort einige Herrscher ihre Steuern sogar in Form von Litschis bezahlen! In Deutschland kennt man Litschis vor allem von chinesischen Restaurants, in denen sie mit Sirup eingelegt serviert werden. Das Früchtchen mit der noppigen, dunkelrosa Schale und dem weißen Fruchtfleisch sollte man aber auf jeden Fall auch einmal frisch probieren. Denn frische Litschis schmecken nicht nur lecker süß und gleichzeitig frisch, sondern haben natürlich auch viel mehr Vitamine als ihre Verwandten aus der Dose. Litschis passen außerdem wunderbar in Obstsalate oder Desserts, machen aber auch in exotischen Reis- oder Geflügelgerichten eine gute Figur.

Kiwano

Mit ihrer orangen Schale erinnert sie ein wenig an einen stacheligen kleinen Kürbis: die Kiwano. Und tatsächlich gehört die Kiwano, die auch Horngurke oder Hornmelone genannt wird, zur Familie der Kürbisgewächse. Ihr Fruchtfleisch hat eine leuchtend grüne Farbe, und ihr erfrischender Geschmack erinnert an eine Mischung aus Gurke und Melone. Andere wiederum beschreiben ihren Geschmack als eine Mischung aus Banane, Passionsfrucht und Zitrone. Die Frucht passt besonders gut in Obstsalate oder Desserts, aber auch in herzhaften Gerichten sorgt die Frucht für exotisches Flair – zum Beispiel in Meeresfrüchtesalaten oder zu Fisch- und Fleischgerichten.

Kaki Promotion

Die spanische Persimon® aus der Region rund um Valencia ist die einzige Kaki mit einer geschützten Ursprungsbezeichnung. Das offizielle Gütezeichen garantiert beste Qualität. Die besondere Sorte ist bereits bissfest und mit Schale ein köstlicher Genuss. Mit ihrem knackig-süßen Fruchtfleisch ohne Kerne ist sie reich an Vitaminen, Ballaststoffen und Glukose.

UVP € 0,39-0,69 (160-240 g)

persimon®

Fotos: Shutterstock/Yellow Cat, Viktar Malyshchyts, Anna Sedneva, Subbotina Anna, Bjoern Wylezich

SÜSSE SÜNDE AUS DEM ORIENT

OB IN BACKWAREN, ALS VERZIERUNG ODER PUR: VON MARZIPAN KANN MAN NIE GENUG KRIEGEN! ABER AUS WAS BESTEHT DIE SÜSSWARE EIGENTLICH – UND WO KOMMT SIE HER? WIR VERRATEN ES EUCH!

1. Das steckt drin

Marzipan kennt jeder – aber aus was besteht es eigentlich? Die süße Leckerei besteht hauptsächlich aus Mandeln, Zucker und Rosenwasser. Entscheidend ist hierbei das Verhältnis: Marzipanrohmasse muss mindestens 48 Prozent Mandeln, darf höchstens 35 Prozent Zucker und maximal 17 Prozent Feuchtigkeit besitzen.

2. Persipan

Es klingt ähnlich, es schmeckt ähnlich: Persipan. Was die beiden Süßwaren unterscheidet, ist, dass bei Persipan statt teurer Mandeln Pfirsich- und Aprikosenkerne verwendet werden. Persipan gilt daher auch als billige Alternative zur Marzipanrohmasse. Produkte, die üblicherweise Marzipan statt Persipan enthalten, müssen daher auch gekennzeichnet werden.

3. Herkunft

Marzipan stammt aus dem Orient. Dort wurde es auch Ende des ersten Jahrtausends erstmals verzehrt. Vor allem bei den Haremsdamen soll die süße Leckerei gut angekommen sein. Mit den Arabern kam die Süßware dann über Spanien nach ganz Europa.

4. Hüftgold

Manchmal würde man am liebsten gleich ein ganzes Marzipanbrot vernaschen! Man sollte allerdings wissen, dass es die süße Leckerei in sich hat: 100 g Marzipan haben fast 500 Kalorien! Kein Wunder, dass es früher als Kraftnahrung für Kranke verabreicht wurde ...

5. Leckeres Arzneimittel

Heute kauft man Marzipan im Supermarkt oder in einem Süßwarengeschäft, aber das war nicht immer der Fall. Bis ins 18. Jahrhundert wurde die süße Masse nämlich in Apotheken als Kraftnahrung für Kranke hergestellt. Marzipan wurde außerdem als Arzneimittel gegen Verstopfungen, Blähungen sowie als Potenzmittel verkauft.

6. Marzipanhochburgen

Alle lieben Marzipan – und zwar nicht nur in Deutschland. Vor allem die spanische Provinz Toledo, Apulien und Sizilien sowie die französische Stadt Aix-en-Provence sind Hochburgen der Marzipanproduktion.

7. Die Stadt des Marzipans

Wer von Marzipan einfach nicht genug bekommt, der sollte der Stadt Lübeck unbedingt mal einen Besuch abstatten! Denn hier ist die Geburtsstätte des weltweit bekannten Niederegger Marzipans. Neben der Marzipanfabrik und den Verkaufsräumen gibt es hier auch ein Café und ein Marzipanmuseum, in dem sich alles um die köstliche Süßware dreht.

8. Formen-Vielfalt

Marzipan gibt es in den unterschiedlichsten Formen und Produkten: Man kann Marzipanschweinchen kaufen, Marzipanfrüchte oder Marzipanbrote. Auf Torten sind vor allem Marzipanblumen oder -figuren beliebt. Und bei Marzipanliebhabern lassen natürlich auch Mandelhörnchen, Marzipancroissant und Marzipanschnecke das Herz höherschlagen.

9. Grüne Variante

Die wohl bekannteste Süßigkeit mit grünem Marzipan ist die Mozartkugel. Die grüne Farbe stammt übrigens von Pistazien, die man auch deutlich hervorschmecken kann. Nougat, Marzipan und ein Schokoladenüberzug sind weitere Hauptmerkmale der Süßware. Erfunden wurde die Leckerei übrigens 1890 vom Konditormeister Paul Fürst in Salzburg.

10. Marzipankunst

Als das Marzipan nach Europa kam, war es zunächst den Adligen und Reichen vorbehalten. Bei rauschenden Festen des Sonnenkönigs Ludwig XIV. von Frankreich durfte Marzipan beispielsweise nie fehlen. Ob Früchte, Geflügel oder Wild, alles wurde für diese Feiern kunstvoll aus Marzipan hergestellt.

Fotos: Shutterstock/HandmadePictures

IM EINKLANG MIT DER NATUR

WAS IST DAS BESONDERE AN DEN SÄFTEN VON VOELKEL? UND WAS HAT ES MIT DEM FASTENKASTEN AUF SICH? BRANDNOOZ GRÜNDER DANIELE FONTANIELLO HAT BEI JUREK VOELKEL, LEITER DES VERTRIEBS UND MARKETING VON VOELKEL, NACHGEFRAGT …

Daniele Fontaniello,
brandnooz Gründer

Jurek Voelkel,
Leitung Vertrieb und Marketing

„BioZisch Mate ist mein Lieblingsprodukt aus unserem Sortiment!“

Ihr Unternehmen in einem Satz

Unser Familienunternehmen steht seit mehr als 80 Jahren für hochwertige Naturkostgetränke, die Verbundenheit mit unseren Anbaupartnern und den achtsamen Umgang mit natürlichen Ressourcen.

Woher kommt eigentlich der Name Voelkel?

Voelkel ist unser Familienname. Meine Urgroßeltern Margret und Karl Voelkel träumten von einem Leben auf dem Land, im Einklang mit der Natur. Von diesem Wunsch beseelt, siedelten sie hier ins Wendland und stellten mit einer mobilen Saftpresse die ersten Voelkel Säfte her. Ihre Vision einer nachhaltigen, zukunftsfähigen Landwirtschaft ist uns bis heute eine Herzensangelegenheit.

Was gehört zum Sortiment von Voelkel? Und gibt es einen Verkaufsschlager?

Unser Sortiment umfasst rund 200 Obst- und Gemüsesäfte, Fruchtsaftvariationen und Erfrischungsgetränke in Bio- und Demeter-Qualität. Absolute Lieblingsprodukte sind BioZisch Matcha und der feldfrische Möhrensaft.

Was ist das Besondere an den Getränken von Voelkel?

Wir achten immer auf hochwertige Rohstoffe aus ökologischem Anbau, verwenden keine Konservierungs- oder Farbstoffe und arbeiten konsequent ohne gentechnisch veränderte Rohwaren. So wie die Natur Früchte und Gemüse im Laufe eines Erntejahres hat reifen lassen, so soll auch unser Saft am Ende schmecken. Unsere Freude an gutem Geschmack und die Liebe zum Safthandwerk finden sich in jedem Produkt unseres vielfältigen Sortiments wieder. Qualitätsgrundsätze, die man schmeckt.

Was hat es mit dem Fastenkasten auf sich?

Saftfasten mit Gemüsesäften bedeutet Entschlacken für Körper, Seele und Geist. Der Körper schöpft während der Fastenzeit Kraft und Wärme aus körpereigenen Depots, während dem Organismus durch die Gemüsesäfte Mineralstoffe und (in einem geringen Maß) Kalorien zugeführt werden. Dadurch ist die Stoffwechselumstellung beim Saftfasten etwas milder und wird oft als besser verträglich beschrieben. Speziell für die Fastentage haben wir einen Saftfastenkasten mit sechs verschiedenen Gemüsesäften zusammengestellt. Die Fastenanleitung befindet sich direkt in dem Fastenkasten oder kann als Broschüre auf unserer Website runtergeladen werden.

Sie unterstützen verschiedene soziale Organisationen und haben die „Voelkel-Flüchtlingshilfe“ gegründet. Worum geht es da genau?

Ganz im Sinne des Naturkostgedankens unterstützen wir mit der „Voelkel-Flüchtlingshilfe“ verschiedene Institutionen in der Heimat der Flüchtlinge, auf der Fluchtroute und vor unserer Haustür. Beispielsweise konnten wir über den Verkauf unserer Winterprodukte bisher rund 25.000 Euro an das internationale Hilfswerk missio e. V. übergeben. Das internationale Hilfswerk arbeitet seit vielen Jahrzehnten in den Krisengebieten rund um den Globus. Neben der nötigen Grundversorgung in den Kriegs- oder Katastrophenregionen leistet es vor allem Hilfe zur Selbsthilfe.

Fotos: Voelkel

SÜSSE GRÜSSE AUS DER KÜCHE

EGAL OB FEIERTAGE, GEBURTSTAGE ODER EINFACH SO: SELBSTGEMACHTE MITBRINGSEL KOMMEN IMMER GUT AN – VOR ALLEM WENN ES SICH UM ESSBARE LECKEREIEN HANDELT. UND DIESE SÜSSEN VERSUCHUNGEN LANDEN MIT SICHERHEIT IM NULLKOMMANIX IM MAGEN – VERSPROCHEN!

Tipp: Schmeckt bereits nur mit Sahne köstlich. Oder man streicht es über einen Biskuitboden, verteilt darüber Sahne und hat im Nu eine himmlische Apfel-Maronen-Torte.

Maronen-Apfelmus

Zutaten für 1 Glas à 500 ml

500 g	GESCHÄLTE ÄPFEL (ELSTAR)
50 ml	WASSER
	ZITRONENSAFT
200 g	MARONENPÜREE*

So geht's:

1. Äpfel klein schneiden.
2. Äpfel mit Wasser und Zitronensaft 20 Min. köcheln und danach pürieren.
3. Maronenpüree unterrühren.
4. Das noch warme Maronen-Apfelmus randvoll in Einmachgläser füllen und gleich danach wieder verschließen.

* Maronenpüree bekommt man in Feinkostläden oder im Internet.

Weitere tolle Rezeptideen zum Verschenken findet ihr in Imke Johannsons Buch „Deko Liebe. Geschenke aus der Küche". Denn selbstgemachte Präsente wie Kuchen im Glas oder Karamell-Likör sind perfekt, um seinen Liebsten eine kulinarische Freude zu bereiten. Stilvolle Verpackungsideen gibt es praktischerweise gleich mit dazu.
Erschienen bei Lifestyle BusseSeewald, € 14,95 (ISBN: 978-3772474293)

Tipp: Die Butterkaramell-Bonbons mit Butterbrotpapier einpacken und mit einer Kordel oder weißem Siegellack verschließen.

Butterkaramell-Bonbons

Zutaten für 40 Bonbons

100 g	BUTTER
2	VANILLESCHOTEN
400 g	BRAUNER ZUCKER
100 g	SAHNE

So geht's:

1. Butter schmelzen. Währenddessen das Vanillemark aus den Schoten schaben und mit Zucker und Sahne zur Butter dazugeben.
2. Alles aufkochen und dann bei mittlerer Wärmezufuhr 30 Min. köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.
3. Währenddessen eine Kastenform mit Backpapier auslegen und die Masse hineingießen. Ca. 1-2 Std. abkühlen lassen.
4. Nach dem Abkühlen das Karamell in kleine Würfel schneiden.

Fotos: Imke Johannson für burdafood.net

Backmischung für Brownies

Zutaten für 25 Stück

100 g	WEISSER ZUCKER
1 Pck.	VANILLEZUCKER
100 g	BRAUNER ZUCKER
100 g	MEHL
50 g	KAKAOPULVER
100 g	MEHL
2 TL	BACKPULVER
1 Prise	SALZ
100 g	WALNUSSKERNE

So geht's:

1. Walnüsse klein hacken.
2. Kakao und Mehl sieben.
3. Die Zutaten in der aufgelisteten Reihenfolge in ein Glas mit Schraubverschluss (ca. 750 ml) schichten. Dabei die Schichten ab und zu mit einem Löffel festdrücken, damit alles ins Glas passt.

Backanleitung

3 Eier mit 100 g Butter schaumig schlagen. Backmischung mit 225 ml Milch zufügen und auf einem Blech im vorgeheizten Ofen (200 °C, Umluft 180 °C) 18 Min. backen.

Tipp: Einen schönen Anhänger kann man schnell selber basteln. Aus Backpapier ein Rechteck reißen, die Kanten vorfalten und in der Mitte zu einer Karte falten. Die Vorderseite mit einem Stückchen Stoff bekleben. Darauf ein Oval und eine Schleife kleben. Die Anleitung ausdrucken und innen einkleben.

HEUTE SCHON GENOODELT?

AUF STREETFOODMÄRKTEN UND BEIM VIETNAMESEN ODER JAPANER SIND SIE SCHON LANGE DER RENNER: ASIATISCHE NUDELN WIE RAMEN, SOBA UND UDON. WAS ES MIT DEN NÜDELCHEN AUF SICH HAT UND WIE SIE VERWENDET WERDEN, VERRATEN WIR EUCH HIER.

Leckere Kombination: Hähnchen, Gemüse und Udon-Nudeln

Fotos: Shutterstock/Timolina, Lisovskaya Natalia, Volodymyr Krasyuk, Anastasia_Panait, Natalia Laurel

Wer bei Soba, Ramen und Udon nur Bahnhof versteht, dem können wir schnell weiterhelfen: Bei den exotisch klingenden Namen handelt es sich um asiatische Nudelsorten. Im Gegensatz zu italienischen Nudeln werden sie selten pur gegessen, sondern klassisch in einer Brühe oder zu Fleisch und Gemüse verzehrt. Aber sogar auf Burgern und in Salaten findet man die asiatischen Nudeln, was zeigt, wie vielseitig ihre Verwendung ist. Kein Wunder also, dass sie gerade so beliebt sind.

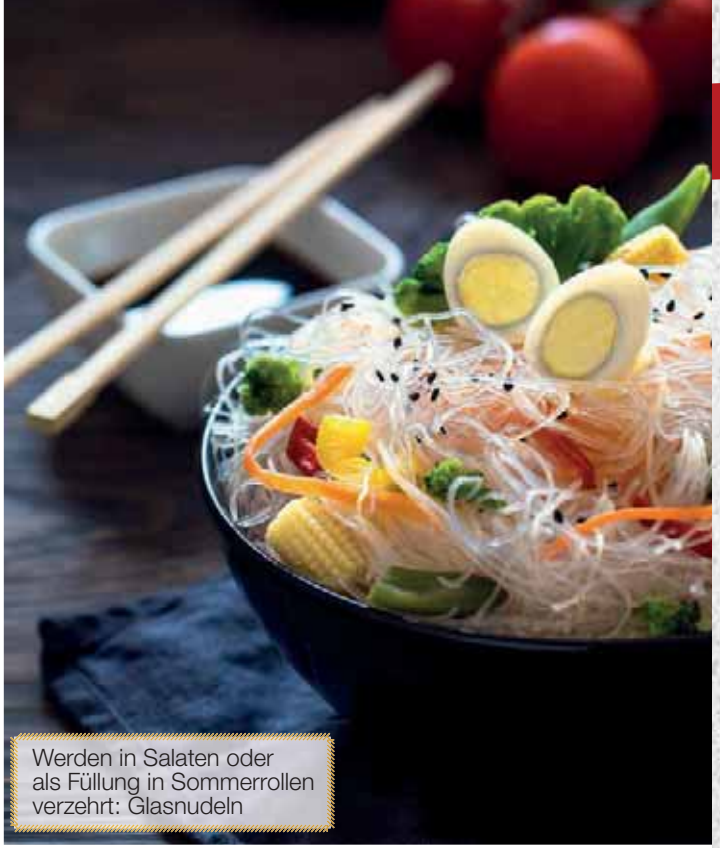
Keine Brühe ohne Ramen

Was alle asiatischen Nudeln übrigens von den europäischen Hartweizennudeln unterscheidet, ist, dass sie neben Weizen auch Reismehl, Mungobohnenstärke oder Algenarten enthalten. Durch diese Zutaten erhalten sie eine andere Konsistenz als europäische Nudeln und nehmen Aromen ganz besonders gut auf. Die aus Japan stammenden Ramen gehören zu den bekanntesten asiatischen Nudelsorten. Ramen heißen einerseits die Nudeln an sich, aber gleichzeitig auch die Suppe, die man mit den Nudeln herstellt. Auch wenn der Nudelteig relativ simpel ist und eigentlich nur aus Weizenmehl, Salz und Wasser besteht, schmecken Ramen überall anders. Der Grund ist hierbei nicht in den Nudeln, sondern in der Brühe zu finden, denn jede Region und jedes Restaurant hat sein eigenes Rezept. So kann die Brühe zum Beispiel auf Sojasauce basieren oder durch langes Auskochen von Schweineknochen hergestellt werden. Außerhalb Asiens sind Ramen auch als Fertiggericht mit Instant-Nudeln bekannt, wobei dies kein Vergleich zu der selbst hergestellten Variante ist.

Ramen

Udon-Nudeln

Soba



Werden in Salaten oder als Füllung in Sommerrollen verzehrt: Glasnudeln

Von durchsichtig bis dick

Ebenfalls bekannt sind Glasnudeln, die, nachdem sie mit heißem Wasser übergossen wurden, fast durchsichtig werden. Hergestellt werden sie aus Mungobohnenstärke und Wasser. Glasnudeln sind im Geschmack eher neutral, nehmen dafür aber Aromen besonders gut auf. Auf der Speisekarte findet man sie in Form von Glasnudelsalat, als Füllung von Sommerrollen, als Zutat in Wokgerichten oder aber auch frittiert als Dekoration. Eher unbekannt sind hingegen die Udon-Nudeln. Sie heben sich optisch stark von anderen asiatischen Nudeln ab, denn sie sind sehr dick und haben eine elastische Konsistenz. Während sie ursprünglich aus China stammen, werden sie heute vor allem in Japan und Korea verwendet – am häufigsten in einer Brühe mit Frühlingszwiebeln.

Reisnudeln sind ebenfalls aus der asiatischen Küche nicht wegzudenken, denn sie sind neben Reis ein wichtiges Grundnahrungsmittel. Beim Thailänder findet man sie zum Beispiel im Pad Thai, einem Gericht mit Hühnchen, Tofu, Ei, Sojasprossen, Lauchzwiebeln und Würzsaucen. Beim Vietnamesen sollte man hingegen unbedingt mal die Suppe Pho Bo probieren, die neben Reisnudeln aus Rinderbrühe, reichlich Gewürzen wie Ingwer und Zitronengras und Kräutern wie Koriander besteht.

Nussig & kalt

Auch geschmacklich bieten asiatische Nudeln Abwechslung: Die aus Japan stammenden Soba-Nudeln haben beispielsweise ein leicht nussiges Aroma, dass sie von anderen Nudelsorten unterscheidet. Dies liegt daran, das sie neben Wasser und Weizenmehl auch Buchweizenmehl enthalten. Je höher ihr Buchweizenanteil ist, desto würziger schmecken sie. Neben der klassischen Verwendung als Beilage oder Einlage in heißen Brühen gibt es aber eine Besonderheit: Im Sommer werden Soba-Nudeln auch kalt serviert! Wer in Japan Soba-Nudeln bestellt oder in Deutschland bei einem richtigen Japaner isst, sollte also nicht verwundert sein, wenn ihm die Frage „Warm oder kalt?“ gestellt wird.

Fotos: Shutterstock/Evgenia Maslovska, Paul_Brighton

Wir verlosen
brandnooz Box Abos!

Das brandnooz Kreuzworträtsel

Runter
1. Feiertag am 6. Januar
3. Alternative Kopfbedeckung zur Mütze
5. Anderes Wort für Scampis

Quer
2. Scharfe Knolle, die zum Kochen oder im Tee verwendet wird
4. Getränk aus Fanta und Cola
6. Fisch, der traditonell an Silvester serviert wird
7. Italienischer Auflauf mit Nudelplatten
8. Leuchtwerk, das an Silvester abgefeuert wird

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9

Schickt das Lösungswort bis zum 31.01.2017 mit dem Betreff „Januarrätsel“ an **nooz@brandnooz.de**!

Unter allen Einsendungen verlosen wir jeweils ein 12-Monats-Abo, ein 6-Monats-Abo und ein 3-Monats-Abo der brandnooz Box. Damit sind Überraschung und Vorfreude für mindestens ein viertel Jahr gesichert – und sie eignen sich auch perfekt zum Verschenken. Wer auf Nummer sicher gehen will oder ein tolles Geschenk braucht, kann unter **www.brandnooz.de/brandnooz-box-verschenken** Geschenkabos für die Classic, goodnooz oder Genuss Box bestellen – mit tollen Gutscheinen zum Selberdrucken!

SCHON MAL ZUM FREUEN:

Vorschau

Muddis Pudding de luxe – ausgefallene Pudding-Rezepte

Smarter essen – mit Quick-and-Easy-Rezepten

Let's get spicy – alles über Gewürze

Gelbes Gold – Kurkuma

brandnooz
Probier was Neues

Impressum

Herausgeber:
brandnooz Media GmbH
Stresemannstraße 23
22769 Hamburg
Tel. +49 30 788 9100 00
nooz@brandnooz.de

Verantwortlich für den Inhalt:
Daniele Fontaniello, Johannes Nielsen
Chefredaktion: Antonia Friemelt
Chef vom Dienst: Nadja Bräunig
Kreativdirektion: Catharina Kusch
Mitarbeit an dieser Ausgabe:
Lisa Pommerenke
Anzeigen und Media:
Katharina Hochgräfe, Christian Pooch,
Christiane Eckerich, Björn Torvund, Urte Sjuts
Druck: Druckerei Nauendorf GmbH, 16278 Angermünde
Erscheinungsweise: 12 x jährlich
Auflage gedruckt: 18.000

Alle Beiträge und Grafiken des brandnooz Magazins sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, auch in Auszügen, darf nur nach vorab schriftlicher Genehmigung durch die brandnooz Media GmbH erfolgen. Redaktionelle Inhalte dürfen mit Quellenangabe zitiert werden. Alle Preise sind zum Zeitpunkt der Magazin-Veröffentlichung aktuell, können aber Änderungen unterliegen und sind daher ohne Gewähr. Auch die Erhältlichkeit der dargestellten Produkte kann regional unterschiedlich sein. brandnooz übernimmt keine Verantwortung für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder.
Weitere Informationen zu brandnooz, Deutschlands größtem Informationsportal für neue Lebensmittel mit mehr als 600.000 unabhängigen Produktbewertungen von Konsumenten für Konsumenten, unter www.brandnooz.de. Hier können brandneue Lebensmittelprodukte bekannter Marken getestet und bewertet werden – teilweise sogar noch vor Markteinführung. Und hier gibt es auch noch mehr Infos zur monatlichen brandnooz Abo- und Themen-Box mit vielen leckeren neuen Lebensmitteln zum Überraschenlassen, Testen und Genießen.

Fotos: Shutterstock/dainoi109, HandmadePictures; Gräfe und Unzer/Fotografin: Cocco Lang

Alkoholfreies Erfrischungsgetränk mit Ingwer-Geschmack. Nach traditioneller Rezeptur gebraut und mit kleinen Ingwerstückchen verfeinert.

Übrigens eignet sich Bundaberg Ginger Brew auch ideal zum Mixen von Cocktails und Longdrinks wie „Moscow Mule“, „Delft Donkey“ oder „Jamaican Mule“.

Moscow Mule

6 cl Vodka

3 cl Limettensaft

2 Eiswürfel

Alles in einen Becher, mit „Bundaberg“ Ginger Brew auffüllen