

Die HALLO Schmankerl-Seite: Heute kocht Sabine Engel

Spaghetti mal anders

Genießen und entdecken: „Miomente“ bietet Koch- und Backkurse sowie Weinseminare.

Kochkurse, Weinseminare, Barista- und Whisky-Kurse, Erlebnis-Dinner, kulinarische Stadtführungen und gesunde Ernährung: unter diesen unterschiedlichen Angeboten können die Münchner bei „Miomente“ kulinarische Höhepunkte erleben – ganz nach dem Motto „Genießen und Entdecken“. So bietet die

Online-Plattform beispielsweise unter „Gesundes Kochen“ Kochkurse im Glockenbachviertel an. Dort stehen dann Gemüse und Co. auf dem Plan. Gemeinsam wird geschnitten, gebraten und gespeist.

Heute bereitet auch Sabine Engel (Foto), Miomente-Gründerin, ein Gericht

mit Gemüse zu. Wichtigstes Gerät bei diesem Rezept: ein Spiralschneider. Er macht aus Karotten, Zucchini und Co. feine Gemüse-Spaghetti. Den Hallo-Lesern verrät sie das Rezept für „Zucchetti mit Avocado und Kräuterseitlingen“.

Weitere Infos im Internet unter www.miomente.de

ZUCCHETTI MIT AVOCADO UND KRÄUTERSEITLINGEN

ZUTATEN für 4 Personen

3-4	Zucchini	1	Avocado
1/4 TL	Salz	2 EL	Walnussöl
1	Knoblauchzehe	2 TL	Zitronensaft
6-8	Kräuterseitlinge	2 TL	weißer Balsamico
1-2 EL	Olivöl	1 TL	Akazienhonig
1/2	Zitrone		frisches Basilikum

ZUBEREITUNG

Gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Zucchini waschen und trocknen, mit einem Spiralschneider in dünne Zucchetti drehen. Die Kräuterseitlinge in dünne Streifen schneiden. Die Avocado vom Stein lösen und in Würfel oder Halbmonde schneiden. Die Basilikumblätter waschen und trocken schütteln, einen Teil der Blätter fein hacken, den Rest zum Garnieren beiseite legen. Zucchetti für eine Minute im Salzwasser kochen. Eine schwere Pfanne erhitzen, das Olivenöl hineingeben und den fein geriebenen Knoblauch kurz darin anschwitzen. Pilzscheiben dazu geben und von beiden Seiten goldbraun braten. Zucchetti hinzufügen und kurz mitschwenken. Salzen und pfeffern. Die Zucchini mit den Pilzen, den Kräutern und dem Abrieb der halben Zitrone miteinander vermengen. Aus Walnussöl, Zitronensaft, Balsamico und Honig ein Dressing rühren. Erst die Avocadostücke, dann das Dressing mit in die Schüssel geben und alles vorsichtig untermischen, so dass die Avocadostücke nicht zerdrückt werden. Die Zucchetti auf Tellern anrichten, mit den restlichen Basilikumblättern garnieren und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Verlosung

Hallo verlost einen Gutschein im Wert von 100 Euro. Mitmachen unter www.hallo-muenchen.de.



Online
mitmachen
und gewinnen:
www.hallo-muenchen.de

Ernährungs-Tipp

OKRA-GEMÜSE



Friedlinde Spitzbart,
AOK-Ernährungs-
expertin

Woche für Woche geben Ihnen an dieser Stelle die Gesundheits- und Ernährungsexperten der AOK nützliche Tipps.

Die Okra ist eine der ältesten bekannten Gemüsearten und wurde schon vor über 3000 Jahren unter anderem im alten Ägypten kultiviert. Der Okrastrauch ist mit Hibiskus und Malve verwandt und bildet auch dekorative gelb-violette Blüten aus. Die grünen Früchte sind fingerförmig und etwa zwischen sieben und 15 Zentimetern lang. Kleinere Schoten sind oft zarter im Geschmack. Im Inneren der Schoten finden sich kleine, weiche Samenkörner, die mitverzehrt werden können. Die Schalen sind im Querschnitt fünf- bis achteckig und von einem feinen Flaum bedeckt. Okraschoten enthalten einen hohen Anteil an wertvollen Ballaststoffen, die heilsam auf die Darmschleimhaut wirken. Da diese Ballaststoffe sehr quellfähig sind, können getrocknete, gemahlene Okraschoten auch zum Binden von Suppen und Saucen verwendet werden.

Probieren Sie doch mal „Linsencurry mit Okra“. Für vier Personen brauchen Sie: 150 g kleine schwarze oder braune Linsen, 100 g Okraschoten, 2 mittelgroße Kartoffeln, 150 g Karotten, 150 g rote Paprika, 150 g Lauch, 1/2 TL Currypulver, 1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel, 1 EL Olivenöl, Salz. Die Linsen eine halbe Stunde in etwa 450 ml Wasser köcheln lassen. In der Zwischenzeit Kartoffeln und Karotten schälen und würfeln. Paprikaschoten ebenfalls würfeln, Lauch in dünne Streifen schneiden. Den Stielansatz der Okraschoten abschneiden und sie je nach Größe ganz lassen oder in größere Stücke schneiden. Kartoffeln und Gemüse zu den Linsen geben und 20 bis 30 Minuten bei kleiner Hitze garen. Das Öl zugeben und mit Currypulver, Kreuzkümmel und Salz abschmecken.

Weitere Tipps gibt es im Internet unter www.aok.de



UNCLE'S BURGER & BAR

Heiße Burger und coole Cocktails
Jetzt 3x in München

- PASING ARCADEN, Pasinger Bahnhofplatz 5, Tel. 089/55 00 67 87
- Rotkreuzplatz, Wendl-Dietrich-Str. 5, Tel. 089/16 04 43
- Sendling, Lindwurmstr. 205, Tel. 089/76 77 22 70

www.uncles-burger-bar.de

