



Friedrich Breier

Dieses Rezept stammt aus meiner Kindheit und wurde durch eine befreundete Familie aus der Wachau in den Siebzigerjahren des 20. Jahrhunderts in unsere Familie gebracht. Dazu wurde ein Weißwein aus der Wachau serviert, bevorzugt ein Riesling oder Veltliner.

Forelle nach Schmidl

Zutaten

4 Forellen	1 EL geschnittener Schnittlauch
1 EL gehackte Petersilie	Kapern
Zitronensaft von einer 1/2 Zitrone	1/8 l Weißwein
Salbei (4–8 Blättchen)	Butterflocken
Salz	

Zubereitung

Backblech mit Alufolie auskleiden (damit das Backblech fast sauber bleibt).
Backrohr auf 230 °C vorheizen.

Forellen waschen und innen und außen mit Salz einreiben und mit Zitronensaft beträufeln.
Auf die Fische Butterflocken geben und bei 230 °C ca. 15 Minuten im Backrohr, mittlere Schiene, braten.

Dann Petersilie, Schnittlauch, Salbei, Kapern mit Weißwein vermischen und vorsichtig über die Forellen gießen. Die Forellen nicht umdrehen. Nach weiteren 15 Minuten sind die Forellen fertig (wenn die Augen der Forellen weiß sind und „herauskommen“).

Mit fein geriebenem und mit Zitronensaft mariniertem Karottensalat servieren.

Dazu passt Karottensalat mit Kren (Rezept siehe rechts).



Friedrich Breier

Karottensalat mit Kren

Zutaten

1/2 kg Karotten
1 EL Kren

Marinade:

Saft einer Zitrone
1 E LÖL
2 EL Kristallzucker
1 EL Wasser

Zubereitung

Zutaten für Marinade und Kren in einer Schüssel verrühren.
Karotten gleich in die Schüssel mit der Marinade reißen.
(Damit sich die Karotten nicht verfärben!)

Fertig.



Auch Forellen enthalten oft einen hohen Anteil an wertvollen Omega-3-Fettsäuren, das eigentlich mehr in Meeresfischen vorkommt. Da die Forellenzüchter aber meist Futter verwenden, das Fischmehl und Fischöl von Meeresfischen enthält, zählt auch die Forelle zu den ernährungsmedizinisch besonders zu empfehlenden Fischen.



Martina Brunner

Powidlbrot

Zutaten

250 g Feinkristallzucker *
250 ml Wasser **
250 g Powidl
400 g glattes Mehl
1/2 Päckchen Backpulver
100 g gemischte kandierte Früchte
50 g gehackte Mandeln oder Nüsse
Nelkenpulver, Zimt, Ingwer
(oder auch fertige Lebkuchengewürzmischung)
Rum
Zitronenschale

Alternativ:

* 300 g Honig

** ca. 100 ml Wasser

Zubereitung

Zucker in einer Pfanne unter Rühren karamellisieren lassen (hellbraun) – diese Prozedur entfällt, wenn man Honig nimmt. Wasser begeben und gut verkochen.

Mit dem Powidl verrühren und nochmals aufkochen lassen.

Etwas auskühlen lassen, kandierte Früchte, Nüsse und Gewürze einrühren und mit Mehl und Backpulver zu einem zähen Teig verarbeiten.

Eine gefettete, gut gebröselte Kasten- oder Rehrückenform damit füllen, gut verstreichen und im vorgeheizten Rohr bei 160 °C eine Stunde backen.

Auskühlen lassen, stürzen.

TIPP Man kann auch Schokoladenstückchen, Dörrozweitschen etc. begeben, eventuell das fertige Brot glasieren.

Kochen trotz Job?

Die Zahlen ähneln sich sehr: Laut Umfragen unter österreichischen und deutschen Klinikärzten arbeiten drei Viertel der Mediziner deutlich mehr als 40 Stunden. Die Arbeitszeiten können pro Woche schnell auf 60 bis 80 Stunden heraufgehen, in einigen Fällen sind es sogar noch mehr. Andauernde Müdigkeit sowie Schlafstörungen sind häufig die Folge. Viele sind im Beruf weniger belastbar, aber auch das Privatleben leidet darunter.

Bleibt Klinikärzten daher überhaupt Zeit? Beispielsweise zum Kochen?

Sich Zeit zu nehmen, scheint heute immer schwieriger zu werden. „Ich habe leider keine Zeit!“, hört man immer häufiger, und allein die steigenden beruflichen Belastungen scheinen den Mangel an Zeit zu bestätigen. Dabei sucht jeder nach mehr Zeit.

Ratgeber zum Thema Zeit gibt es inzwischen wie Sand am Meer. Die Tipps differieren, doch in zumindest diesem einen Punkt sind sich alle Experten einig: Man muss sich bewusst Zeit nehmen – und man sollte diese Zeit kreativ nutzen.

Wie das aussieht, ist natürlich von Fall zu Fall verschieden. Aber ob man sich nun für das Fitnessstudio, den Waldlauf, ein Buch oder Malerei entscheidet: Es sollte kreativ sein.

Eine der kreativsten Tätigkeiten ist sicherlich das Kochen, und so nimmt es nicht wunder, dass gerade jene Menschen, die mit extremen Arbeitsbelastungen konfrontiert sind, auch immer wieder gerne vor dem Herd stehen, Neues ausprobieren und dabei den Alltag wunderbar vergessen können.



Michaela Buchegger

Gelbe Linsensuppe

Zutaten

250 g gelbe Linsen
Olivenöl
1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
1 kleines frisches Stück Ingwer
(geschält und gehackt)
1 Bund Suppengrün
Gewürze: Kurkuma, gemahlener
Kümmel, Chili aus der Mühle,
Salz, Pfeffer
750 ml Gemüsesuppe

Zubereitung

Suppengrün, Zwiebel und Knoblauch klein schneiden. In einem Topf das Öl erhitzen und zuerst Zwiebel und Knoblauch anschwitzen. Dann das klein geschnittene Gemüse sowie den Ingwer mitrösten. Mit Chili, gemahlenem Kümmel, Pfeffer, Salz und Kurkuma abschmecken.

Nach ein paar Minuten die gewaschenen Linsen dazugeben und die heiße Gemüsesuppe dazugießen. Ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Zum Schluss die Suppe mit einem Pürierstab cremig pürieren. Dekoration mit Gewürzblüten.

GESUNDHEITSTIPP

Linsen sind eine hochwertige pflanzliche Eiweißquelle, enthalten viele Mineralstoffe und Spurenelemente und sind kalorienarm.

