



REZEPTE: BRAINFOOD

Das Studium nimmt wieder seinen Lauf und die ersten Prüfungen stehen ins Haus. Damit ihr die perfekte Unterlage für das laufende Wintersemester bekommt und die anstehenden Herausforderungen mit Bravour meistern könnt, findet ihr hier wieder ein paar Rezeptvorschläge.

1 Karamell- Salz-Nüsse

ZUTATEN:

2 EL Wasser
80 g Kristallzucker
400 g Nüsse (z.B. Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Paranüsse, Cashewkerne, Sonnenblumenkerne, ... alles was sich so findet)
1 EL Fleur de Sel - falls ihr das nicht zuhause habt geht auch Meersalz

ZUBEREITUNG:

- Rohr auf 180°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Wasser mit Zucker aufkochen und bis zur leichten Braunfärbung erhitzen.
- Nüsse dazugeben, kurz mitgaren und auf dem Blech verteilen. Nüsse mit Fleur de Sel bestreuen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 10 Minuten rösten.
- Nüsse herausnehmen, mit dem Papier vom Blech ziehen und auskühlen lassen.
- Karamell-Salznüsse eignen sich hervorragend als Naschzeug für Zwischendurch und sie geben dem Gehirn und Körper neue Energie!

2 Nusschnecken

ZUTATEN:

Fülle

300 ml Milch
130 g Kristallzucker
1 Packung Vanillezucker
Schale von einer unbehandelten Zitrone
500 g Haselnüsse
2 EL Rum

4-5 Packungen Plunderteig

Zuckerglasur

1 Eiklar
100 g Staubzucker
paar Tropfen Zitronensaft

Garnitur

80 g Marillenmarmelade mit einem Schuss Rum und Grand Marnier
Mandelblättchen

ZUBEREITUNG:

Für die Fülle Milch mit Kristallzucker und Vanillezucker, abgeriebene Zitronenschale, 1/2 Teelöffel Zimt und 1 Prise Salz aufkochen, Nüsse und Rum einrühren und Masse abkühlen lassen. Die abgekühlte Masse auf den Plunderteig aufstreichen und an der Längsseite einrollen. Danach kleine „Schnecken“ herunterschneiden. Die Schnecken mit Ei (oder Eidotter alleine) bestreichen und für ca. 10-15 Minuten bei mittlerer Temperatur backen. Danach mit Marmelade und mit Zuckerglasur bestreichen und mit Mandelblättchen belegen.



3 Apfel-Karotten-Ingwer Suppe mit Speckchip und karamellisierten Äpfeln

ZUTATEN:

½ kg Karotten
 4-5 Äpfel
 1 l Gemüsebrühe oder Rinderfond (z.B. fertiger Suppenwürfel oder selbst ansetzen)
 1 Zwiebel
 ca. 5-10 cm Ingwer - je nach Geschmack
 Salz/Pfeffer
 250 ml Sahne oder dergleichen
 2 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG:

Zwiebel, Karotten und Äpfel in Olivenöl anschwitzen und mit Fond aufgießen. Den feingeschnittenen Ingwer hinzufügen. Für ca. 20 Minuten köcheln lassen, danach würzen, pürieren und mit Sahne verfeinern.

Für das Anrichten der Suppe wird der Speck, ich bevorzuge gerne Karreespeck, in einer beschichteten Pfanne kross angebraten. Weiters wird ein weiterer Apfel karamellisiert. Ich finde, es gibt der Suppe den besonderen Kick - die Süße der Einlage wird mit der leichten Ingwerschärfe umrahmt. Für die Einlage ca. 2 EL Kristallzucker in einer Pfanne schmelzen lassen (bis zur leichten Bräune) und danach den gewürfelten oder in Scheiben geschnittenen Apfel beimengen. Danach ca. 2 EL Wasser hinzufügen und das ganze einköcheln lassen bis die Flüssigkeit verschwunden ist.

4 Kürbispasta

ZUTATEN (ca. 2-3) PERSONEN:

1 Hokkaidokürbis
 Olivenöl
 Salz
 100 g Cashewkerne
 einige frische Salbeiblätter
 Saft von einer halben Zitrone
 1 kleine rote Chilischote (ohne Kerne, gehackt)
 30 g Parmesan
 300 g Pasta - bevorzugter Weise Vollkorn

ZUBEREITUNG:

Den Kürbis schälen und entkernen und in Spalten schneiden. Auf ein Backblech und Backpapier legen. Salz, Olivenöl und Cashewkerne darüber geben. Den Kürbis für ca. 10 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben. Danach den Salbei, Chilischote und die Cashewkerne darüber streuen und mit Zitronensaft beträufeln und nochmals für 10 Minuten in den Ofen. Währenddessen das Nudelwasser aufstellen und Nudeln kochen.

Schlussendlich alles miteinander vermengen und mit Parmesan bestreuen. Es empfiehlt sich die Nudeln mit etwas Sauerrahm zu servieren oder auch unter die Masse mischen.

Voilà! Guten Appetit, lasst's euch schmecken und habt Freude bei der Zubereitung!

Eure Martina

