

# FOODROOM



*Schnell  
und genial*  
**GERICHTE** für  
**JEDEN TAG**  
\*\*\*

## FRÜH- STÜCK!

Neue Ideen  
zum Kickstart  
in den Tag

## HÜTTEN- GAUDI

Ins Gipfelglück  
mit Haxe & Gulasch

## FETTE NASCHEREI

Abgefahrene Köstlichkeiten  
von Krapfen-Burger  
bis Nuss-Cronuts

# ONEPOTS

ECHTE EINHEIZER AUS EINEM TOPF

ÖSTERREICH 4,20 € • SCHWEIZ 6,80 SFR • BENELUX / FRANKREICH 4,50 € • ITALIEN / SPANIEN 4,60 €



## KLARE SACHE

Nachdem Gin lange König der Spirituosen war, macht sich jetzt ein tot geglaubter Klassiker breit: Korn. Und der ist viel besser als sein Ruf! Wie Bier unterliegt er einem Reinheitsgebot und wird immer häufiger von kleinen Manufakturen sorgsam hergestellt. Die neue Generation Korn steht in den Startlöchern. Wir feiern mit einem Herrengedeck!

## TOP MÜSLI-TOPPINGS

**POPCORN** bringt Crunch und ein bisschen Spaß in die Müsli-Schüssel. Wer es selber macht, kann beim Zucker sparen.



en,

3



**KAKAONIBS** Schoki ohne schlechtes Gewissen: Die herben Splitter der Kakaobohne sind reich an Magnesium und Zink.



**GEPUFFTE QUINOA** Das Pseudogetreide ist glutenfrei enthält reichlich Eiweiß und Ballaststoffe. Gepufft kann man es direkt übers Müsli streuen, ohne es vorher zu kochen.



## KURZINTERVIEW



**V**alerie und Erwin Lanzensberger produzieren in ihrer Kochschule eine Suppenbasis ganz ohne Zusatzstoffe. Wohnort: München

*Das Wichtigste für eine gute Gemüsebrühe ist... Natürlich Gemüse: reichlich davon und viel verschiedenes! Das klassische Suppengemüse, also Karotten, Sellerie und Lauch, enthält natürliche Geschmacksverstärker. Man kann noch andere Sorten ergänzen, je nachdem in welche Richtung man gehen möchte: Weißkohl zum Beispiel gibt der Suppe eine leichte Süße. Ganz wichtig: Alles immer gut anschwitzen!*

*Was ist unverzichtbar für eine Fleischbrühe? Knochen! Für eine Hühnerbrühe immer ein ganzes Huhn verwenden – ein richtiges Suppenhuhn, das schon Eier gelegt hat, die sind viel schmackhafter. Für Rinderbrühen neben dem Suppenfleisch auf jeden Fall auch Fleisch- und Markknochen hinzufügen. Wer eine dunkle, kräftige Brühe möchte, röstet die Knochen vorher an. Für eine helle, leichte Variante einfach mit ins kochende Wasser geben.*

*Wie wichtig sind Gewürze? Superwichtig – wir stellen uns immer eine eigene Gewürzmischung im Mörser her: aus Piment, Wacholder, Nelke, Zimtstange und Anis zum Beispiel. Kräuter sind auch wichtig, Petersilie oder Liebstöckel zum Beispiel. Aber wirklich immer zu frischen Kräutern greifen!*

*Wie lange muss Brühe kochen? Gemüsebrühen sollten drei bis vier Stunden köcheln, damit Aroma entstehen kann, Hühnersuppen mindestens sechs. Wir setzen eine Brühe mit Huhn und Gewürzen an und lassen alles rund sieben Stunden kochen, bis schon fast ein Gelee entsteht. So hält sich die Brühe lange, eine super Basis für Suppen oder Saucen.*

*Das Beste an Suppe ist... dass man alles verarbeiten kann, was man gerade im Kühlschrank hat. Außerdem tut sie jetzt im Winter einfach gut. Und wenn es mal schnell gehen muss, ist unsere Biowürze die perfekte Grundlage.*

Die Biowürze gibt es in vier Geschmacksrichtungen von Classic bis Asia, alle enthalten nur Gemüse und Gewürze, [www.feinschnabel.de](http://www.feinschnabel.de)

