

AUS DER *Lockdown-Küche*

WÄHREND DES COVID-19-BEDINGTEN LOCKDOWNS IM FRÜHJAHR WURDE NOLENS VOLENS MEHR SELBST GEKOCHT ALS SONST. FÜR ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTER EINE GELEGENHEIT, IHR KÖNNEN UNTER BEWEIS ZU STELLEN UND IHRER KREATIVITÄT FREIEN LAUF ZU LASSEN. EINEN AUSZUG DER GESAMMELTEN REZEPTE HAT DER VERBAND DER ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTEN ÖSTERREICHS ALS BUCH VERÖFFENTLICHT - **DER ERLÖS GEHT AN DIE WIENER TAFEL.**



POLENTA-STERZ – SCHNELLES FRÜHSTÜCK

Mag. Veronika Macek-Strokosch | www.eat2day.at

Zutaten (6 Portionen):

1 Tasse (120 – 130 g) Polenta (Maisgries, ideal Instant-Polenta), 1 1/2 – 2 Tassen heißes Wasser, 1 Prise Zimt, 1 Prise Kardamom, 1 Prise Kakao, 1 TL Butter, Honig, Rosinen (nach Belieben)

Zubereitung

Wasser zum Kochen bringen; Polenta in einer heißen Pfanne ohne Fett so lange rösten, bis es angenehm duftet; den heißen Maisgries nach und nach mit dem kochenden Wasser übergießen – dabei bilden sich sogenannte Glunden; mit Zimt, Kardamom, Kakao, Honig und Rosinen verfeinern (die Rosinen vorher kurz mit heißem Wasser übergießen); die Butter auf dem fertigen Sterz zergehen lassen. Mit Apfelmus oder Kompott servieren.

Variation:

Als pikante Beilage passt Polenta sehr gut zu Fleisch-, Fisch- oder Gemüsegerichten mit reichlich Saftanteil. Mit geriebener Muskatnuss würzen.

Nährwertangaben	Pro Portion (220 g)
Brennwert	1.322 kJ / 312 kcal
Fett	2,7 g
Kohlenhydrate	61,7 g
Eiweiß	5,8 g

AUS DEM BUCH

Diese Rezepte stammen aus dem „Quarantäne-Kochbuch. Genießen geht immer!“ des Verbands der Ernährungswissenschaften Österreichs.

Gegen eine freie Spende ist es direkt beim VEÖ erhältlich: veoe@veoe.org.

Ihre Spende geht zu **100 % an die Wiener Tafel.**



EIWEISSREICHE VOLLKORNPALATSCHINKEN

Mag. Maria Theresia Schönfeldt | www.kinderleichtkochen.at

Zutaten (4 Portionen):

Palatschinken:

60 g Weizenmehl glatt oder universal,
60 g Vollkornweizenmehl, 4 – 5 Eier,
250 ml Vollmilch, Salz, Fett zum Backen

Mediterrane Füllung:

400 g Kichererbsen, gegart (oder fertiger Hummus),
100 g Feta, 100 g Blattspinat, Abrieb von 1 Bio-Zitrone,
½ TL Paprikapulver, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Alle Palatschinkenzutaten zu einem dünnen Teig verrühren; Fett in einer beschichteten Pfanne erhitzen, den Teig dünn einfließen lassen und anbacken; wenden und fertig backen; nach dem Herausnehmen mit einer Küchenrolle das Fett abtupfen. Die Zutaten der Füllung mit einem Stabmixer pürieren. Die fertigen Palatschinken mit der Fülle bestreichen und zusammenrollen.



Nährwertangaben	Pro Portion (243 g)
Brennwert	1.784 kJ / 427 kcal
Fett	19,3 g
Kohlenhydrate	38,6 g
Eiweiß	23,4 g