kochabo.at
einfach kochen.

10€ sparen!
Mehr Infos auf der Rückseite.

Hier wird mit Liebe gekocht!

26.5.–1.6.2014

Unsere Hotline: 01 544 3900 oder hilfe@kochabo.at
Wir sind für dich da: Montag: 09:00–22:30 | Dienstag bis Freitag: 09:00–18:00

DIE ETWAS ANDERE KOCHABO-BOX

DAS MENÜ WIRD JEDE WOCHE
VON EVA FISCHER ENTWORFEN

Diese Woche findest du bei KochAbo nicht nur ein köstliches zitroniges Hühnerfilet mit Linsen-Dal sowie griechische Pitataschen mit Gyros und Tsatsiki, sondern auch vegane Rezepte – sprich Rezepte mit rein pflanzlichen Zutaten.

Das Hühnerfilet mit Linsen-Dal besticht vor allem durch die Zusammensetzung der vielen Gewürze, wie Kurkuma, Ingwer, Kreuzkümmel und einer tollen arabischen Mischung von Sonnentor namens Habeshas Berbere. Die Pitataschen sind prall gefüllt mit würzigen Schweinefleischstreifen, Gemüse und einer leckeren Tsatsiki-Sauce.

Das vegane Rezept setzt sich aus feinen Bio-Kräuterseitlingen und einem roten Reis, namens Camargue Reis zusammen. Sich vegan zu ernähren bedeutet auf tierische Lebensmittel zu verzichten und sich rein pflanzlich zu ernähren. Dies bedeutet eine Ernährung mit mehr Gemüse und Obst. (Geschmacks-)Einbuße gibt es hier sicherlich nicht – im Gegenteil. Die vegane Ernährung zeigt uns die Vielfalt der Natur – sei es Obst, Gemüse, Kräuter, Hülsenfrüchte oder Getreide. Die Palette an Nahrungsmitteln, mit denen wir uns vegan ernähren können, ist riesig. Gemeinsam mit Deli Bluem, dem veganen Hotspot in Wien, haben wir vielfältige und leckere Rezepte für euch kreiert.

Das Deli Bluem, KochAbo und ich wünschen ein sinnliches Kochvergnügen mit vielen neuen kulinarischen Entdeckungen.

Eva Fischer

Eva Fischer, M.A.
Gesundheitsmanagerin & Ernährungsexpertin

DAS MENÜ DIESER WOCHE:

1. Zitroniges Hühnerfilet mit Linsendal
2. Kräuterseitlinge auf rotem Camargue Reis mit Petersilie und getrockneten Tomaten
3. Griechische Pitataschen mit Gyros und Tsatsiki
4. Ofengemüse mit Süßkartoffeln, Zucchini und Rosmarin
5. Karfiol-Schinken-Gratin

WICHTIGE INFOS

Unsere **KochAbo-Rezepte** sollen Lust und Laune zum Kochen machen. Da gibt es keine starren Vorgaben. Am besten, man hört auf seinen Bauch.

Jedoch empfehlen wir nachstehende Reihenfolge, damit du auch wirklich die Frische unserer Lebensmittel in Anspruch nehmen und genießen kannst.

GENUSSREIHENFOLGE

Die empfohlene Reihenfolge bei **3 Rezepten**:
1 - 2 - 3

Die empfohlene Reihenfolge bei **5 Rezepten**:
1 - 2 - 3 - 4 - 5

Veggie | Fleisch | Fisch | Glutenfreie Rezeptur* | Laktosefreie Rezeptur*

* Hinweis: lt. Angaben unserer Lieferanten: In Ausnahmen können Spuren oder Kontamination von Gluten oder Laktose nicht ganz ausgeschlossen werden.

LAGERUNGSTIPPS

KRÄUTER

Küchenklassiker wie Basilikum, Dill, Thymian, Koriander und Petersilie kommen oft in Bünden und können, wenn sie noch am selben Tag verbraucht werden, in einer kleinen Vase mit etwas Wasser frisch gehalten werden. Wenn man die Kräuter über mehrere Tage aufbewahren möchte, sollte man die gewaschenen und noch feuchten Kräuter in einen ausreichend großen Plastikbeutel legen. Anschließend den Beutel wie einen Luftballon aufblasen und luftdicht verschließen.

PILZE

Pilze sind sehr empfindlich. Es gilt die richtige Balance zwischen Feuchtigkeit und Trockenheit zu finden, da ansonsten Schimmel droht oder die Pilze austrocknen. Pilze sollten in einem luftdurchlässigen Behälter gelagert werden, der in das Gemüsefach des Kühlschranks gestellt wird. Man sollte Pilze auf keinen Fall im Plastiksackerl, sondern immer im Papiersackerl aufbewahren.

SÜSSKARTOFFELN

Wegen ihres hohen Wassergehalts können Süßkartoffeln nur begrenzt gelagert werden. Man lagert sie aber wie herkömmliche Kartoffeln auch in kühlen, trockenen und dunklen (Keller)Räumen. Die Temperatur sollte jedoch nicht unter 5 °C betragen.

REZEPTIDEE FÜR DIE KOCHABO OBSTBOX

Veganes Bananenbrot

1. Backofen auf 160 °C Heißluft vorheizen. Bananen, Zucker, Vanillezucker und Öl in einem Mixer vermischen.

2. In der Zwischenzeit Mehl, Salz und Backpulver in eine Schüssel sieben. Eine Kastenform mit Öl ausstreichen und mit Mehl ausstauben. Mehl zum Bananenpüree geben und einmal kurz aber gründlich durchmixen (ggf. Mehlreste vom Schüsselrand in die Masse schieben).

3. Mit dem Teigschaber in die vorbereitete Kastenform geben und eine Stunde backen (nach 45 Minuten evtl. mit Alufolie abdecken).

ZUTATEN

400 g reife Bananen
160 g Rohrzucker
1 EL Vanillezucker
1 Prise Salz
240 g Dinkelmehl
2 TL Backpulver
80 ml Rapsöl (Teig)

Dieses grandiose Rezept wurde von Stephan Tabery - leidenschaftlicher Koch bei deli bluem - entwickelt. http://www.delibluem.com/

DIE OBSTBOX VON KOCHABO

Die KochAbo-Obstbox hilft Dir jetzt noch besser Dich ausgewogen zu ernähren. Jede Woche abwechslungsreich und voller Vitamine!

Bestell ab sofort Deine Obstbox zu Deiner KochAbo-Box für eine gesunde Ernährung.

Mehr Infos auf www.kochabo.at/obstbox

1

Zitroniges Hühnerfilet mit Linsen-Dal

Nährwertangaben pro Person

Kohlenhydrate in g	Fett in g	Eiweiß in g	Energie in kcal
41	4	59	464

Servierfertig: ca. 40 Min.

100% Fleisch aus Österreich

Feedback teilen:

Schreibe eine E-Mail an feedback@kochabo.at
Bewerte unsere Rezepte jede Woche auf
facebook.com/kochabo

ZUTATEN	2 Personen	4 Personen
Hühnerbrustfilets	2 Stk.	4 Stk.
rote Linsen	ca. 200 g	ca. 400 g
Ingwer gemahlen	1 TL	2 TL
Knoblauch	2 Zehen	4 Zehen
Kurkuma	½ TL	1 TL
gemahlener Kreuzkümmel	1 TL	2 TL
Habeshas Berbere	1 TL	2 TL
Petersilie	½ Bund	1 Bund
Joghurt *	½ Becher	1 Becher
Zitrone	1 Stk.	2 Stk.
Olivenöl (Knoblauch)	1 EL	2 EL
Wasser (Linsen)	ca. 600 ml	ca. 1200 ml
Öl (Fleisch)	1 EL	2 EL
Wasser (Hühnchen)	6 EL	12 EL
Butter	1 EL	2 EL
evtl. Honig	evtl. 1 TL	evtl. 2 TL
Salz und Pfeffer	Prise	Prise

Was du sonst noch brauchst: backofenfeste Form bzw. Alufolie

1 Backrohr auf 180 °C Umluft (200 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen. **Knoblauch** schälen und fein hacken. **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen und **Knoblauch** darin anrösten. **Linsen** hinzugeben und kurz glasig dünsten (etwa 1–2 Minuten). **Ingwer**, **Kurkuma**, **Habeshas Berbere** und **Kreuzkümmel** hinzugeben und darin ebenfalls für ca. 1 Minute anrösten. Das Ganze mit der Hälfte des **Wassers** ablöschen und bei mittlerer Hitze ca. 20–25 Minuten (je nachdem wie bissfest man die Linsen gerne hat) köcheln lassen. Nach und nach das restliche **Wasser** hinzugießen, bis die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen ist und die **Linsen** weich gegart sind.

2 In der Zwischenzeit **Zitrone** heiß abspülen und 1/3 davon auspressen, die restliche **Zitrone** in Scheiben schneiden. **Hühnerbrustfilets** abspülen und trockentupfen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Öl** in einer Pfanne erhitzen und das **Fleisch** von jeder Seite etwa 2 Minuten anbraten. Anschließend das **Fleisch** in eine backofenfeste Form oder in ein Stück **Alufolie** geben, mit **Wasser** begießen, **Zitronenscheiben** darüber legen und etwa 20 Minuten im vorgeheizten Backofen garen.

3 In der Zwischenzeit **Petersilie** waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. **Petersilie** (ein wenig für die Dekoration auf die Seite legen) sowie **Butter** unter die fertig gegarten **Linsen** rühren. **Linsen** mit **Salz**, **Pfeffer**, evtl. **Honig** und der Hälfte des **Zitronensafts** abschmecken. Restlichen **Zitronensaft** mit dem **Joghurt** in einer Schüssel verrühren.

4 Gedünstete **Hühnerbrustfilets** aus dem Ofen nehmen und mit **Zitronenscheiben** sowie dem Linsen-Dal und dem **Joghurt** auf Tellern anrichten, mit der restlichen **Petersilie** garnieren und servieren.

* Ein Teil des Joghurts wird noch für für die griechische Pitataschen (Rezept 3) gebraucht.

2

Kräuterseitlinge auf rotem Camargue Reis mit Petersilie und getrockneten Tomaten

Nährwertangaben pro Person

Kohlenhydrate in g	Fett in g	Eiweiß in g	Energie in kcal
75	16	14	515

Servierfertig: ca. 30 Min.

Feedback teilen:

Schreibe eine E-Mail an feedback@kochabo.at
Bewerte unsere Rezepte jede Woche auf
facebook.com/kochabo

ZUTATEN	2 Personen	4 Personen
Camargue Reis	ca. 180 g	ca. 360 g
getrocknete Tomaten	ca. 20 g	ca. 40 g
Baby-Kräuterseitlinge	ca. 200 g	ca. 400 g
Thymian	½ Bund	1 Bund
Knoblauch	3 Zehen	6 Zehen
Petersilie	½ Bund	1 Bund
Aladins Kaffeegewürz	1 TL	2 TL
Zitrone	½ Stk.	1 Stk.
Wasser (Reis)	1,75 Liter	3,5 Liter
Olivenöl (Marinade)	2 EL	4 EL
Rapsöl (Pilze)	3 EL	6 EL
Salz und Pfeffer	Prise	Prise

1 **Wasser** (nicht gesalzen) für den **Reis** zum Kochen bringen. **Knoblauch** schälen und fein hacken. **Thymian** waschen, trockenschütteln und Blätter abzupfen. **Pilze** vorsichtig säubern, vierteln und in eine Schüssel geben. Mit **Knoblauch**, **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** marinieren. Mit **Thymian** und **Aladins Kaffeegewürz** bestreuen.

2 **Getrocknete Tomaten** in eine Schüssel geben, mit etwas heißem **Wasser** übergießen (so werden sie etwas weicher) und bis zur Verwendung darin ziehen lassen.

3 **Reis** in das kochende Wasser geben und etwa 22 Minuten garen (siehe Kochtipp). **Petersilie** waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. **Zitrone** pressen.

4 **Tomaten** abgießen und in ca. 0,5 cm breite Stücke schneiden. **Rapsöl** in einer Pfanne erhitzen. Sobald das **Öl** sehr heiß ist (es sollte rauchen) **Pilze** darin etwa 5 Minuten anbraten (die ersten 1–2 Minuten nicht wenden). Anschließend mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Mit **Zitronensaft** ablöschen. **Pilze** mit den **getrockneten Tomaten** sowie der **Petersilie** unterheben. Das Ganze mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Reis** abgießen und **Pilze** sowie **getrocknete Tomaten** in einer Schüssel mit dem **Reis** vermengen. **Reis** auf Tellern anrichten und servieren.

KochTipp Camargue Reis wird wie Pasta gekocht - das übrige Wasser wird am Schluss einfach abgegossen.

3

Griechische Pitataschen mit Gyros und Tsatsiki

Nährwertangaben pro Person

Kohlenhydrate in g	Fett in g	Eiweiß in g	Energie in kcal
64	37	45	775

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.
Servierfertig: ca. 40 Min.

100% Fleisch aus Österreich

Feedback teilen:

Schreibe eine E-Mail an feedback@kochabo.at
Bewerte unsere Rezepte jede Woche auf
facebook.com/kochabo

ZUTATEN	2 Personen	4 Personen
Schweinskarree	1 Stk.	1 Stk.
Pitataschen	6 Stk.	12 Stk.
Salatgurke	1 Stk.	2 Stk.
Knoblauchzehen	2 Stk.	4 Stk.
Joghurt	½ Becher	1 Becher
Zitrone	½ Stk.	1 Stk.
Habeshas Berbere	¼ TL	½ TL
Rosmarin	4 Zweige	8 Zweige
Tomaten	1 Stk.	2 Stk.
Zwiebel rot	½ Stk.	1 Stk.
schwarze Oliven	ca. 50 g	ca. 100 g
Olivenöl (Marinade)	1 EL	2 EL
Öl (Fleisch)	1 EL	2 EL
Salz und Pfeffer	Prise	Prise

Was du sonst noch brauchst: Reibe

1 **Rosmarin** waschen, trockenschütteln, Blätter / Nadeln abstreifen und evtl. klein hacken. **Knoblauch** schälen und klein hacken. Für die Marinade **Olivenöl**, die Hälfte des **Knoblauchs**, **Habeshas Berbere**, **Rosmarin**, **Salz** und **Pfeffer** vermengen. **Fleisch** waschen, trockentupfen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Falls die Stücke zu groß sind, Fleischscheiben quer halbieren. **Fleisch** in der Marinade im Kühlschrank mind. 20 Minuten ziehen lassen.

2 Währenddessen für das Tsatsiki **Gurke** waschen, schälen, längs halbieren und mit einem Löffel entkernen. Anschließend **Gurke** mit einer **Reibe** raspeln, mit etwas Salz bestreuen und etwa 15 Minuten ziehen lassen. Backrohr auf 180 °C Umluft (200 °C Ober- / Unterhitze) vorheizen. **Zitrone** pressen. Restlichen **Knoblauch** mit dem **Joghurt** in einer Schüssel vermengen, **Zitronensaft** hinzugeben und glatt rühren. **Zwiebel** schälen und in feine Ringe schneiden.

3 **Öl** in einer Pfanne erhitzen und **Fleisch** darin bei hoher Hitze rundum scharf anbraten (ca. 4 Minuten). **Pitataschen** in den vorgeheizten Ofen geben und laut Packungsanleitung aufbacken. **Oliven** abgießen und halbieren. **Tomaten** waschen, Stielansatz keilförmig herausschneiden und in kleine Würfel schneiden. **Gurkenraspel** nach der Ziehzeit ausdrücken, unter das **Joghurt** rühren und das Ganze mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

4 **Pitataschen** aus dem Ofen nehmen, mit **Fleisch**, **Zwiebel**, **Tomatenwürfeln** sowie den **Oliven** füllen und mit Tsatsiki servieren.

* Ein Teil des Joghurts wird noch für für das zitronige Hühnerfilet mit Linsen Dal (Rezept 1) gebraucht.

4

Ofengemüse mit Süßkartoffeln, Zucchini und Rosmarin

Nährwertangaben pro Person

Kohlenhydrate in g	Fett in g	Eiweiß in g	Energie in kcal
50	21	10	426

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.
Servierfertig: ca. 50 Min.

Feedback teilen:

Schreibe eine E-Mail an feedback@kochabo.at
Bewerte unsere Rezepte jede Woche auf
facebook.com/kochabo

ZUTATEN	2 Personen	4 Personen
Süßkartoffel	1 Stk.	2 Stk.
Tomaten	2 Stk.	4 Stk.
Minikartoffeln	6 Stk.	12 Stk.
rote Zwiebel	1 Stk.	2 Stk.
Rosmarin	¼ Bund	½ Bund
Zucchini	1 Stk.	2 Stk.
Kräuter der Provence	1 EL	2 EL
Joya Crèmesse	1 Pckg.	2 Pckg.
Zitrone	½ Stk.	1 Stk.
Olivenöl	4 EL	8 EL
Salz und Pfeffer	Prise	Prise

Was du sonst noch brauchst: backofenfeste Form

1 Backofen auf 180 °C Umluft (200 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen. **Süßkartoffel** schälen, waschen, halbieren und anschließend achteln. **Kartoffeln** gründlich waschen und halbieren. **Zucchini** waschen, quer halbieren und vierteln. **Zwiebel** schälen und in grobe Spalten schneiden. **Rosmarin** waschen, trockenschütteln und Nadeln abzupfen.

2 Das geschnittene **Gemüse** in eine backofenfeste Form geben und mit dem **Rosmarin** sowie den **Kräutern der Provence** bestreuen. **Tomaten** waschen und zum **Gemüse** geben. Das Ganze mit **Olivenöl** beträufeln und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Gemüse** auf die mittlere Schiene des vorgeheizten Ofens geben und etwa 40–45 Minuten darin rösten.

3 Kurz vor Garende für den Dip **Joya Crèmesse** in eine kleine Schüssel geben. **Zitrone** pressen und Saft unter die **Joya Crèmesse** rühren. Dip mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Fertiges Gemüse auf Tellern anrichten und mit dem Dip servieren.

5

Karfiol-Schinken-Gratin

Nährwertangaben pro Person

Kohlenhydrate in g	Fett in g	Eiweiß in g	Energie in kcal
24	34	38	561

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
Servierfertig: ca. 45 Min.

100% Fleisch aus Österreich

Feedback teilen:

Schreibe eine E-Mail an feedback@kochabo.at
Bewerte unsere Rezepte jede Woche auf
facebook.com/kochabo

ZUTATEN	2 Personen	4 Personen
Karfiol	½ Stk.	1 Stk.
Milch	200 ml	400 ml
Muskatnuss	1 Prise	1 Prise
Käse	ca. 80 g	ca. 160 g
Schinken	ca. 100 g	ca. 200 g
Zwiebel	½ Stk.	1 Stk.
Schnittlauch	½ Bund	1 Bund
Vogerlsalat	ca. 100 g	ca. 200 g
Butter	25 g	50 g
Mehl	25 g	50 g
Olivenöl	3 EL	6 EL
Essig	2 EL	4 EL
Salz und Pfeffer	Prise	Prise

Was du sonst noch brauchst: Reibe, Auflaufform (ca. 25 x 15 cm)

1 Backrohr auf 200 °C (Ober-/Unterhitze; Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. Für den Karfiol einen Topf mit **Salzwasser** aufsetzen. Die Blätter und den Strunk des **Karfiols** entfernen. **Karfiol** waschen und in Röschen schneiden, in das kochende **Wasser** geben und ca. 7 Minuten garen.

2 In der Zwischenzeit **Zwiebel** schälen und halbieren. **Schinken** klein schneiden. **Käse** reiben.

3 Für die Béchamelsauce **Butter** bei kleiner Hitze in einem Topf zerlassen, **Mehl** unterrühren und darin unter Rühren anschwitzen. So lange kochen, bis das **Butter-Mehl-Gemisch** aufschäumt. **Milch** nach und nach kräftig unterrühren, dabei sehr schnell rühren damit es keine Klümpchen gibt. **Zwiebel** hinzugeben. **Sauce** unter Rühren aufkochen und etwas köcheln lassen, damit der **Mehlgeschmack** verloren geht (ca. 2–3 Minuten dick einköcheln lassen; falls es zu dickflüssig wird, evtl. etwas Milch nachgießen). Mit **Muskatnuss**, **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Zwiebel** anschließend wieder herausgeben.

4 **Karfiol** abgießen, in eine **Auflaufform** geben. **Schinken**, **Béchamelsauce** und **Käse** darüber verteilen. Im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten goldbraun backen, evtl. die letzten 5 Minuten auf Grill umschalten.

5 In der Zwischenzeit **Salat** waschen, trockenschleudern und in einer Schüssel mit **Olivenöl**, **Essig**, **Salz** und **Pfeffer** marinieren. **Schnittlauch** waschen, trockenschütteln und feine Röllchen schneiden. Karfiol-Gratin auf Tellern anrichten, mit frischem **Schnittlauch** garnieren und mit dem **Salat** servieren.

INHALT DER 3ER BOX

- Aladins Kaffeegewürz
- Baby-Kräuterseitlinge
- Camargue Reis
- gemahlener Kreuzkümmel
- getrocknete Tomaten
- Habeshas Berbere
- Hühnerbrustfilets
- Ingwer gemahlen
- Joghurt
- Knoblauch
- Kurkuma
- Petersilie
- Pitataschen
- Rosmarin
- rote Linsen
- Salatgurke
- schwarze Oliven
- Schweinskarree
- Thymian
- Tomaten
- Zitrone
- Zwiebel rot

ZUSÄTZLICH IN DER 5ER BOX

- Joya Crèmesse
- Karfiol
- Käse
- Kräuter der Provence
- Milch
- Minikartoffeln
- Muskatnuss
- Schinken
- Schnittlauch
- Süßkartoffel
- Vogerlsalat
- Zucchini
- Zwiebel

WAS DU NOCH ZUHAUSE HABEN SOLLTEST:

Auflaufform (ca. 25 x 15 cm), backofenfeste Form bzw. Alufolie, Reibe, Butter, Essig, Honig, Mehl, Öl, Olivenöl, Rapsöl, Salz und Pfeffer

NÄCHSTE WOCHE BEI KOCHABO

Nächste Woche unter anderem mit dabei in der KochAbo-Box: **Knuspriges Baguette mit Hühnchen**, **Lasagne einmal anders** und **Udonnudeln mit Hüftsteak und Sojasprossen**

1

Gutschein Code mit Freunden teilen

2

10€ Rabatt für deine Freunde sichern

3

Bei der nächsten Bestellung 10€ sparen

10€ FÜR DICH, 10€ FÜR DEINE FREUNDE JETZT KOCHABO WEITER EMPFEHLEN!

Lade deine Freunde ein und profitiert beide! Deine Freunde erhalten **10 Euro Rabatt** auf die erste KochAbo-Bestellung, du bekommst **10 Euro KochAbo-Guthaben**.

Informiere deine Freunde & Bekannte auf **Facebook oder Twitter**. Gib deinen persönlichen **Gutscheincode** weiter oder versende deinen individuellen KochAbo-Link.

Das alles kannst du direkt in deinem persönlichen Mitgliedsbereich auf der KochAbo-Website unter dem Menüpunkt **Freunde Einladen** machen.

Hol dir 10€!

Über Feedback freuen wir uns auf
www.facebook.com/kochabo

Unsere Hotline: 01 544 39 00 oder hilfe@kochabo.at

Wir sind für dich da: Montag 09:00–22:30 | Dienstag bis Freitag 09.00–18:00