

Vanillebirne mit Steirercreme

FÜR 4 PERSONEN

- 2 große Birnen
- 1 Vanilleschote
- 250 g gekochte Käferbohnen
- 5 EL (fettarme) Milch
- 2 EL Staubzucker
- 1 Pkg. Bourbon-Vanillezucker
- 2 EL Honig
- 1-2 EL Kakao
- Zimt und Kakao zum Garnieren
- evtl. 250 ml Schlagobers

- 1 Für die Vanillebirne die Vanilleschote sorgfältig auskratzen. Die Birnen schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. In einem Gefäß Wasser erhitzen und die Birnen hineingeben, so dass sie gerade bedeckt sind. Vanillemark dazugeben und bei mittlerer Stufe zugedeckt köcheln lassen.
- 2 In der Zwischenzeit für die Steirercreme die Käferbohnen mit den restlichen Zutaten fein pürieren. Wer eine Creme zum Aufdressieren wünscht, hebt nun geschlagenes Obers unter die Creme
- 3 Sobald die Birnen weich sind, diese aus dem Sud nehmen, fächerartig einschneiden und mit der Steirercreme auf einem mit Kakao bestreuten Teller schön anrichten.

Für mehr g'miasige Rezepte besuchen Sie unsere Website gmiasig.at oder unseren Instagram-Kanal [@seiamolgmiasig](https://www.instagram.com/seiamolgmiasig)

**Gemüse ist bunt, vielfältig und schmeckt gut.
Gesund für mich – gesund für die Steiermark.**

G'MIASIGES DINNER

3-Gänge-Menü
Zubereitungsdauer: 1 Stunde für schnelle,
2 Stunden für entschleunigte KöchInnen

EDITION WINTER 2019/20



**GESUNDHEITSFONDS
STEIERMARK**

**GESUNDHEITS
FÖRDERUNGS
FONDS
STEIERMARK**

Rote Rüben Macchiato

FÜR 4 PERSONEN

- 3 Rote Rüben
- 2 Zwiebeln
- 1 l Gemüsebrühe
- ½ TL gelbe Senfkörner
- 4 EL Sauerrahm
- Salz jodiert
- etwas Chilipulver
- 200 ml Milch
- 1 EL frisch geriebener Kren

- 1 Rote Rüben und Zwiebeln schälen, in kleine Würfel schneiden. Zusammen mit der Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Salz und Senfkörner zugeben und bei geringer Energiezufuhr 20 Minuten garen.
- 2 Zwischenzeitlich die Milch mit dem geriebenen Kren ca. 15 Min. köcheln lassen, durch ein Sieb abgießen und mit dem Pürierstab, Schneebesen oder Milchaufschäumer aufschäumen. *Hinweis: Die Milch sollte nicht zu heiß sein, sie schäumt sonst schlecht.*
- 3 Die Suppe mit dem Pürierstab (oder im Mixer) pürieren, dabei den Sauerrahm zugeben und schließlich abschmecken. Die Suppe in ein Glas füllen, den Milchschaum mit dem Löffel darauf geben und sofort servieren.

Ofen-Saibling mit Wintergemüse

FÜR 4 PERSONEN

- 4 Saiblingsfilets
- 1 unbehandelte Zitrone
- 4 mittelgroße Erdäpfel
- 500 g Gemüse der Saison nach Gusto (z.B. gelbe und orange Karotten, Pastinaken, Sellerie, ...)
- 4 TL Rapsöl
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie oder TK-Petersilie
- jodiertes Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- Backpapier

- 1 Backrohr auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- 2 Erdäpfel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Gemüse waschen, eventuell schälen und in feine Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und klein schneiden. Eine Hälfte der Zitrone auspressen, die andere Hälfte in Scheiben schneiden. Saibling mit Pinzette von eventuellen Gräten befreien, waschen und trockentupfen.
- 3 4 Stück Backpapier auf den Tisch legen und jeweils in der Mitte das Rapsöl verteilen, darauf die Erdäpfelscheiben legen, Gemüse aufschichten und salzen. Fisch auf dem Gemüse betten, mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Abschließend auf den Fisch die Knoblauchscheiben, die fein gehackte Petersilie und die Zitronenscheiben verteilen und die Päckchen fest verschließen (es soll so wenig Flüssigkeit wie möglich entweichen können).
- 4 Für ca. 25-30 Minuten im Rohr garen und direkt im Päckchen servieren.

Tipps

GenießerInnen träufeln über den fertigen Fisch etwas hochwertiges Pflanzenöl (z.B. Olivenöl oder Walnussöl)