

Aufwärmen mit Ingwer



Kaum zu glauben, der Gebrauch der knorrigen Wurzel, die wir zu den exotischen Gewürzen zählen, war einst in Europa so selbstverständlich wie bei uns heute der Salzstreuer oder die Pfeffermühle! Ingwer (*Zingiber officinale*) soll im alten Rom neben Pfeffer das beliebteste Gewürz gewesen sein. Wohl nicht zuletzt deshalb, weil es anders als beispielsweise Muskat und Nelken billig zu haben war. So ändern sich die Zeiten! Nicht geändert haben sich jedoch die wunderbaren Eigenschaften der bizarr geformten tropischen Wurzel. Wärmend, anregend und gleichzeitig entspannend, die Durchblutung und die Verdauung fördernd, so beschreiben Fachleute die Wirkung des Ingwers aus medizinischer Sicht. Er wird deshalb oft in Mitteln zur Behandlung von Reisekrankheit, Übelkeit in der Schwangerschaft, Rheuma oder Erkältungen verwendet.

Die kulinarische Seite der Wunderwurzel ist aber nicht minder interessant. In Asien weiss man sehr wohl um den „Mehrfachnutzen“ des Ingwers, der nicht nur die Speisen würzt, sondern auch gleichzeitig die Verdauung fördert, wärmt und entspannt. Frischer Ingwer wird deshalb in China – zusammen mit Knoblauch und Frühlingszwiebeln – in vielen typischen Gerichten verwendet. Die Japaner servieren zu Sushi oder Sashimi hauchdünn geschnittene Scheiben von eingelegtem Ingwer. Als Bestandteil von Curry-Mischungen und Masalas ist Ingwer auch in der indischen Küche unverzichtbar.

Frische Ingwerwurzeln sind problemlos zu handhaben, sie sind deshalb auch bei uns praktisch immer erhältlich. Man kauft je nach Bedarf ein grösseres oder kleineres Stück. Was man braucht, wird dünn geschält, in Scheiben geschnitten, gewürfelt oder gerieben. Der Rest hält sich in der Gemüseschublade des Kühlschranks über längere Zeit. Sie können frischen Ingwer aber auch einfrieren. Entweder in Scheiben geschnitten oder fein geraspelt – zuerst auf einem Backpapier flach verteilen und anfrieren, an-

schliessend zerkrümeln und in Plastikbeutel oder Dosen verpacken. Bei Bedarf einfach die benötigte Menge entnehmen.

Wer nun denkt, dass Ingwer ausschliesslich für die asiatische Küche geeignet ist, irrt. Die würzige Knolle mit ihrem eigenständigen, typischen Aroma, das sich schwer beschreiben lässt, wartet nur darauf, in unserer Küche entdeckt zu werden. Ingwer gibt der Karottensuppe das gewisse Etwas, verleiht Gans und Ente einen Hauch Frische, bringt Abwechslung ins Fruchtekompott und aromatisiert den Tupf Schlagrahm auf dem Apfelkuchen. Probieren geht über Studieren! Holen Sie sich die Praxis im Umgang mit Ingwer mit unseren Rezepten und experimentieren Sie anschliessend frei weiter – es lohnt sich!

FRISCHER INGWER

Knorrige, mit einer beige-silbrigen Haut überzogene Wurzel mit gelblichem Fleisch. Je älter die Wurzel, desto schärfer und faseriger. Junge Ingwerwurzeln nicht schälen, nur schaben. Verwendung für Fleisch, Fisch, Geflügel, für Marinaden, Reis, Obst und Gemüse.

GETROCKNETER INGWER

In Stücke gebrochene, getrocknete Wurzeln. Zum Mitkochen in Eintopfgerichten, als Gewürz für eingelegte Gemüse oder Früchte geeignet. Vor der Verwendung quetschen oder raspeln.

INGWER-PULVER

Getrocknete, gemahlene Wurzeln. Finden Verwendung in Gewürzmischungen, als Gewürz für Brot, Biskuits, Kuchen, Bonbons usw.

KANDIERTER INGWER

Kandiert, getrocknet und in Zucker gerollt. Zum Backen oder zum so Essen geeignet.

Daneben gibt es auch noch Ingweröl, Ingwertees, eingelegten, japanischen Ingwer (gari), Ingwerkekse usw. fertig zu kaufen.

Einladung zur kulinarischen Aufwärmrunde!

Mit Ingwer, der „beissen“

Gewürzknolle, die Ihre

Geschmacksnerven kitzelt und auch sonst noch so einiges bewirken kann.

Herzlichen Glückwunsch!



Eine wunderschöne japanische Zuchtperlenkette darf die Hauptgewinnerin Frau Verena Gottier aus Höri entgegennehmen.

Weitere Perlenketten gehen an Frau Monique Bürgin aus Basel (2. Preis), Marlies Senn aus Wädenswil (3. Preis), Elsa Gugger aus Neuenburg (4. Preis), Sylvie Pignolet aus Givisiez (5. Preis) und Brigitte Nermesan aus Oftringen (6. Preis).

Die GewinnerInnen der 250 Kochbücher «Kochen mit Soja» wurden direkt benachrichtigt.

250 g Zwiebeln
1 grosses Stück Ingwer
500 g saure Äpfel, z.B. *Boskoop*
100 g Sultaninen
1 TL Senfkörner
1/2 TL Salz
150 g Zucker
2,5 dl Apfelessig

APFELCHUTNEY MIT INGWER

ergibt ca. 7 dl

1 Zwiebeln schälen, vierteln und in Streifen schneiden. In eine grössere Chromstahlpfanne geben. Vom Ingwer 2 Esslöffel fein dazureiben. Äpfel schälen und achteln. Kerngehäuse entfernen und in Scheibchen schneiden. Zusammen mit den übrigen Zutaten beifügen.

2 Alles aufkochen und bei kleiner Hitze 20-30 Minuten köcheln lassen. Wenn nötig, etwas Wasser beifügen. Sobald die Masse dicklich wird, in saubere, heiss ausgespülte Gläser füllen. Sofort gut verschliessen.



Raffiniert ★★
 Schnell ★★
 Unkompliziert ★★
 Preiswert ★★

Pro dl ca. 1 g Eiweiss, 0 g Fett, 46 g Kohlenhydrate, 800 kJ/ 190 kcal

Der besondere Tipp

Chutneys schmecken wunderbar zu indischen Currys und Reis, aber auch zu Siedfleisch, Geflügel, Fleischfondue oder Raclette. Dunkel und kühl aufbewahrt, ist das Chutney rund 6 Monate haltbar. Auch wenn auf grösste Hygiene beim Zubereiten geachtet wird, kann unter normalen Bedingungen im Haushalt eine Verunreinigung mit Mikroorganismen stattfinden. In diesem Fall kann die oben angegebene Aufbewahrungszeit nicht garantiert werden.



200 g getrocknete rote Kidney-Bohnen
1 Zimtstange
2 Zwiebeln
1 grosses Stück Ingwer
1 EL Öl
1 EL Tomatenpüree
1 Dose gehackte Tomaten
1 TL Koriander, gemahlen
1/2 TL Curcuma
1/4-1/2 TL Chili, gemahlen
etwas Salz
1/2 TL Garam Masala
Korianderblättchen
für die Garnitur

INGWER-CHILI MIT ROTEN BOHNEN

Für 4 Personen

1 Bohnen gut spülen und in reichlich Wasser über Nacht im Kühlschrank quellen lassen. Bohnen absieben und mit frischem Wasser aufkochen. Bei kleiner Hitze rund 60 Minuten köcheln lassen, bis sie gar sind. Zimtstange in 3-4 Stücke, brechen. Zwiebeln fein hacken. Ingwer schälen, rund 2 cm in dünne Streifen schneiden. 1-2 Teelöffel fein abreiben.

2 In einer Pfanne das Öl erhitzen. Zimtstange kurz braten, bis sie duftet. Zwiebeln begeben und andünsten. Geriebener Ingwer und Tomatenpüree dazugeben und mitdünsten. Mit den gehackten Tomaten samt Flüssigkeit ablöschen. Mit Korianderpulver, Curcuma, Chili und Salz würzen.

3 Gekochte Bohnen darunter mischen. Rund 10 Minuten köcheln lassen und eventuell noch etwas Flüssigkeit beifügen. Garam Masala dazugeben und nochmals 5 Minuten weiter garen lassen, pikant abschmecken. Vor dem Servieren einen Teil des

Korianders in feine Streifen schneiden. Zusammen mit den ganzen Blättchen und den Ingwerstreifen als Garnitur auf das Chili geben.

Raffiniert ★★
 Schnell ★
 Unkompliziert ★★
 Preiswert ★★

Zum Chili können Sie feinen Basmatireis oder frisches Baguette servieren.

Pro Person ca. 15 g Eiweiss,
 3 g Fett, 26 g Kohlenhydrate,
 800 kJ/ 90 kcal

Turbo-Tipp

Mit roten Bohnen aus der Dose muss das Gericht nicht am Vortag geplant werden.



- 1 Limone
- 4 Stückchen kandierter Ingwer
- 1 EL Soja-Sauce
- 2 EL trockener Sherry
- 1 EL Öl
- 1 mittelgrosses Stück Ingwer
- 600 g Zanderfilets
- 1 TL Öl
- 1 TL getrocknete rosa Pfefferkörner
(im Globus oder in Delikatessläden erhältlich)
- schwarzer Pfeffer
aus der Mühle
- grobkörniges Meersalz
- 1/2 Bund Schnittlauch

ZANDER MIT INGWER, LIMONEN UND ROSA PFEFFER

Für 4 Personen

1 Limone heiss waschen. Mit dem Zestenmesser Schalenstreifen abziehen. Limone halbieren. Eine Hälfte auspressen, von der andern Schale und weisse Haut entfernen und das Limonfleisch fein würfeln. Kandierten Ingwer in Scheibchen schneiden.

3 Den Ofen auf 180° vorheizen. Eine ofenfeste Form leicht mit Öl auspinseln. Zander mit der Marinade in die Form legen. Rosa Pfefferkörner mit einer Messerklinge leicht quetschen. Zusammen mit Pfeffer und Meersalz über den Fisch streuen. Form mit Alufolie abdecken.

2 Limonensaft, Soja-Sauce, Sherry und Öl mischen. Vom Ingwer 1 Esslöffel fein dazureiben. Marinade über die Zanderfilets geben. Mindestens eine Stunde zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

4 In der Ofenmitte rund 20 Minuten garen. Vor dem Servieren Schnittlauch direkt über den Fisch in Röllchen schneiden. Mit kandierten Ingwerscheibchen, Limonenwürfeln und -zesten garnieren.

Raffiniert	★★★★
Schnell	★
Unkompliziert	★★★★
Preiswert	★★★★

Apart und fein auch mit Frischlachs, See- oder Rotzunge.

Pro Person ca. 26 g Eiweiss, 6 g Fett, 3 g Kohlenhydrate, 750 kJ/180 kcal

Santé-Tipp

Fisch enthält reichlich Omega-3-Fettsäuren. Diese Fettsäuren haben einen positiven Einfluss auf die Blutfette und verbessern die Fließeigenschaften des Blutes. Dies ist ein Schutz für den Körper vor Herz- und Kreislauferkrankungen.

- 60 g zimmerwarme Butter
- 200 g gemahlener Rohrzucker
- 2 Eier
- 1 grosses Stück Ingwer
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Salz
- 250 g Mehl
- 1 TL Backpulver

INGWER-COOKIES

1 Butter geschmeidig rühren. Zucker und Eier dazugeben und alles schaumig schlagen. Vom Ingwer 2 Esslöffel fein dazureiben. Orange heiss waschen. Schale mit einer feinen Raffel direkt zu den übrigen Zutaten reiben. Zimt und Salz dazurühren. Mehl und Backpulver mischen, dazugeben und den Teig zusammenfügen. Rund eine Stunde kühl stellen.

2 Den Ofen auf 200° vorheizen. Vom Teig mit 2 Teelöffeln baumnussgrosse Kugeln abstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und dabei genügend grosse Zwischenräume lassen. In der Ofenmitte 12-15 Minuten backen.

Raffiniert	★★★★
Schnell	★★
Unkompliziert	★★★★
Preiswert	★★★★

Als Variante 80 g Backschokolade-Würfel unter den Teig ziehen.

Ganze Portion (ohne Schokolade) ca. 41 g Eiweiss, 63 g Fett, 381 g Kohlenhydrate, 9550 kJ/2270 kcal

