

Lieber FRoSTA Büro Bistro Kunde,

heute möchte ich Sie in ein Wechselbad der Gefühle schicken! Ich mute Ihnen eine Mischung zu, die deutlich (und zum Teil wörtlich zu nehmen) nach Zuckerbrot und Peitsche schmeckt!

Auf der einen Seite möchte ich an den Gourmet in Ihnen appellieren und Sie mit einem unserer leckersten Energieträger in einer ganz besonderen Form konfrontieren!

Auf der anderen Seite aber gebe ich Ihnen Ideen an die Hand, wie Sie mit Ihren täglich zur Verfügung stehenden Kalorien besser haushalten können, und dies sogar auf eine jahreszeitlich passende Art und Weise, die zudem Ihren von den Festtagen noch in Mitleidenschaft gezogenen Geldbeutel schont.

Nun denn!

Beginnen wir mit dem Angenehmen!

Lesen Sie auch so gerne Rezepte? In Zeitschriften? Ich ja! Und ich stolpere seit Kurzem regelmäßig über alle möglichen Lebensmittel, die karamellisiert werden sollen!

Eigentlich hatte ich mir nach einem desaströsen Erlebnis in der frühen Pubertät vorgenommen, nie wieder Zucker zu erhitzen, zu heftig war doch die Reaktion meiner Mutter ausgefallen, nachdem sie ihre Pfanne betrachtet hatte oder das, was ich als ambitionierte Bonbon-Herstellerin daraus gemacht hatte. Nun komme ich aber doch nicht mehr daran vorbei! Und es funktioniert! Das Kochgeschirr benötigt nur eine herkömmlich Reinigung, schon kann man von vorne beginnen!

Was hatte ich falsch gemacht? Ich komme einfach nicht darauf....

Also lassen Sie uns starten!

Step 1: Karamellisieren im Backofen. Hier kann Ihnen nichts passieren, der Zucker kommt nur mit der Speise in Berührung, Ihr Geschirr bleibt unangetastet! So geht`s:

Streuen Sie, wenn Sie Ihren nächsten Apfelkuchen backen, kurz vor Ende der Garzeit Puderzucker auf den Kuchen, schieben Sie das Blech danach in die höchste Leiste und drehen Sie die Oberhitze / den Grill für einige Minuten noch mal richtig hoch! Voila!

Das Prinzip ist das gleiche wie bei der Creme Brulée, nur ohne Brenner.

Step 2: Karamellisieren und anschließendes Ablöschen mit Flüssigkeit. Hierbei löst sich das Karamell in einer großen Menge Flüssigkeit auf und kann Ihrem Kochgeschirr ebenfalls nichts anhaben! So geht`s:

[FRoSTA Büro Bistro Newsletter]

Rühren Sie bei der nächsten Bratensoße mal vor dem Zugeben von Fond oder Wein 2 EL Zucker, Apfelkraut oder Honig mit ins Fett. Rühren! Nach ca. zwei Minuten wie gewohnt ablöschen, schon haben Sie den leckeren, süßlichen Geschmack in der Soße! Toll auch als helle Soße zu zarten Gemüsen wie z.B. Spargel, dort auf Zwiebeln verzichten, nur reichlich Butter mit 2EL Zucker erhitzen und dann mit Weißwein ablöschen.

Step 3: Echtes Karamellisieren! Jetzt wird es ernst, bestimmt trauen Sie sich das nach Step 1 + 2 aber zu! So geht's:

Wir stellen Nüsse oder Mandeln nach dem Prinzip "**gebrannte Mandel**" her!

Sie erhitzen Zucker mit Wasser zusammen. Wasser etwas weniger als Zucker, z.B. 120 g Wasser mit 200 g Zucker. Wenn die Mischung kocht, geben Sie die Kerne dazu, auch ungefähr 200 g. Soll es schmecken wie auf dem Rummel, muss gemahlener Zimt mit dazu und große Teile des Zuckers müssen durch Vanillezucker ersetzt werden. Nun rühren, bis der Zucker wieder kristallisiert. Jetzt die Platte auf halbe Leistung schalten und unter Rühren darauf warten, dass die Krümel schmelzen. Wenn die richtige Bräunung erreicht ist und herrlicher Duft das Haus erfüllt, die ganze Ladung auf ein Backpapier schütten und den Vorgang wiederholen. Sind Sie fertig, so erhitzen Sie die Pfanne erneut, schütten dann sehr viel Wasser hinein und lassen es mit den Karamellresten aufkochen. (Das war wohl als Kind mein Versäumnis...). In den Ausguss schütten, fertig!

Als **Karamell-Profi** haben Sie nun die Chance, weiter zum Zucker-Olymp vorzudringen, indem Sie mit Früchten und Fruchtsäften experimentieren oder Balsamico-Essig zum Ablöschen entdecken (später mit Wein auffüllen und mit eiskalter Butter flöckchenweise binden, mein Tipp!) So liegen Sie total im Trend! Avantgardisten löschen sogar Obst mit Essig ab... "falsch" gibt es beim Kochen nicht!

Zum Abschluss noch schnell, wie versprochen, die andere Seite:

Erinnern Sie sich noch an **die Magic Soup?** Durch ihren hohen Kohl-Anteil (Ballast!) ist sie ideal zur **Gewichts-Reduktion** geeignet, passt gut in den Winter und ist billig! Was für ein Diät-Klassiker!

Hier noch mal schnell das Rezept:

Einige Zwiebeln, drei grüne Paprika, ein Pfund Tomaten, einen Weißkohl und eine Sellerieknolle (alles in Stücken) mit einem Brühwürfel in einem großen Topf in viel Wasser garen, nicht zusätzlich salzen! In Portionen einfrieren. Alle Abendmahlzeiten durch je eine Portion ersetzen, das war's.

Und: Mittags eine FRoSTA Brigitte-Diät-Mahlzeit essen....dies ist Ihre kleine Diät!

Ganz liebe Grüße,
Ihr FRoSTA Büro Bistro Team