

BARBARA A. SCHMID, 38, DIÄTOLOGIN

■ GESUND MIT GESCHMACK.

„Diät-orientiertes Essen wird oft als farb- und geschmacklos abgetan. Es freut mich sehr, mit meinem Rezept das Gegenteil bewiesen zu haben!“, freut sich die Wienerin. Auch ihrer fünfjährigen Tochter schmeckt's!

1. Platz



Rezepte à la Jamie

DAS SIND DIE GEWINNER!

Kochkreationen, die so gesund, lecker & einfach wie Jamie Olivers Küche sind, haben wir gesucht – und gefunden!

Es wurde viel gelacht, gebrutzelt und geschlemmt an diesem verregneten Tag in einem Wiener Kochstudio: Mit Feuereifer kochten beim WOMAN-Fotoshooting am 12. November die Sieger unseres Jamie-Oliver-Gewinnspiels ihre selbst kreierten Rezepte nach.

Gemeinsam mit DKB, der Firma, für die Jamie Oliver stylische Küchengeräte entwirft, luden wir Leserinnen ein: Schicken Sie uns ein persönliches Rezept, das raffiniert ist, aber trotzdem nicht viel mehr als fünf Zutaten braucht und einfach zuzubereiten ist. Das Echo war gewaltig – und neben den vielen tollen Rezepten freuten wir uns auch über die leidenschaftlich und lustig formulierten Texte. „Leider habe ich mich bei meiner Frau am Freitag unbeliebt gemacht“, schrieb uns etwa Franz Stachelberger und schilderte, wie er sich nicht nur die neue WOMAN-Ausgabe zum Lesen schnappte,

sondern auch noch das von ihm gekochte Abendessen so lange fotografierte, bis es kalt war. „Jetzt hoffe ich natürlich, mit meinem Rezept durch einen Gewinn alles wieder gutmachen zu können!“ Er hoffte mit Erfolg und machte den 3. Platz. Ingrid Frisch (Platz 2) erklärte, dass ihre „Orecchiette alla casa Friko“ nicht nach einem italienischen Käse benannt sind, sondern nach den beiden Anfangsbuchstaben ihres Namen (Frisch) und dem ihres Mannes, Fredi Koll. Sabine Berger, die es auf Platz 5 schaffte, schrieb, dass sie schon seit langem ein großer Fan des Starkochs ist, unter anderem, weil eines ihrer Lieblingsrezepte nur durch die Küchenutensilien von Jamie so gut wird. Gleich vier Rezepte zur Auswahl schickte vorsichtshalber Elisabeth Pozar: „Über einen Gewinn würde ich mich freuen!!!“ – es wurde Platz 4!

Barbara Schmid hingegen verriet uns nur, dass sie berufstätige

Mutter ist – dass ihr Rezept den Sieg davontrug, lag aber wohl nicht zuletzt daran, dass sie Diätologin ist (www.iss-dich-frei.at), wie sie später verriet.

Tolle Preise. Die Entscheidung fiel nicht leicht, doch zusammen mit Jamie als prominentes Jury-Mitglied wurden die fünf Sieger gekürt. Gleich beim

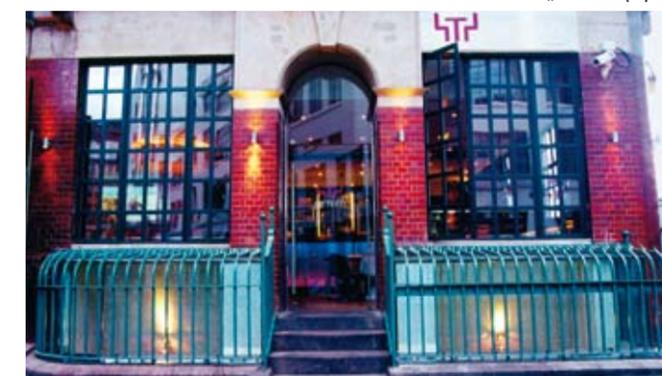
Shooting wurden fünf edle Sets mit stylischen Profi-Messern, entwickelt von Jamie Oliver und der Firma DKB, überreicht. Barbara darf sich zusätzlich über ein Wochenende in London, chicer Restaurantbesuch im Jamie-Oliver-Lokal „Fifteen“ inklusive, freuen. Wir gratulieren!

BARBARA BRANDTNER ■

DARÜBER FREUEN SICH DIE GEWINNER!



TOP-PREISE. Messerset von Jamie Oliver/DKB (o.), London-Weekend mit Besuch in Jamies „Fifteen“ (u.).



LAUCH IM HÜHNERBRUSTMANTEL

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

- 2 Hühnerbrustschnitzel (zu je 250 g), 1/2 Stange Lauch, 2 Blatt Saunaschinken, 2 EL Olivenöl, 160 g Reis-Linsen-Mischung (Reformhaus), Salz, Pfeffer.
- Lauch von Wurzeln und Blattenden befreien, zu zwei 8 cm langen Stücken zuschneiden (1), unter Dampf bissfest kochen, abschrecken. Lauchstücke straff in die Schinkenblätter einrollen. Die Hühnerschnitzel zwischen Frischhaltefolie legen, behutsam klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Lauch-Schinken-Stücke straff in die Schnitzel einrollen und mit 2 Zahnstochern zusammenhalten (2). Die Rouladen in einer Teflonpfanne mit wenig Fett beidseitig anbraten (3), mit etwas Wasser übergießen und 15 Min. dünsten lassen. Rouladen herausnehmen, warm stellen. Reis-Linsen-Mischung laut Packungsanleitung mit 1/2 TL Salz zubereiten. Rouladen aufschneiden, mit Reis-Linsen-Mischung anrichten.

FOTOS: HERBERT TEHMANN, MAKE UP: URSULA GRAMM, ZUSATZBILDER: WERK

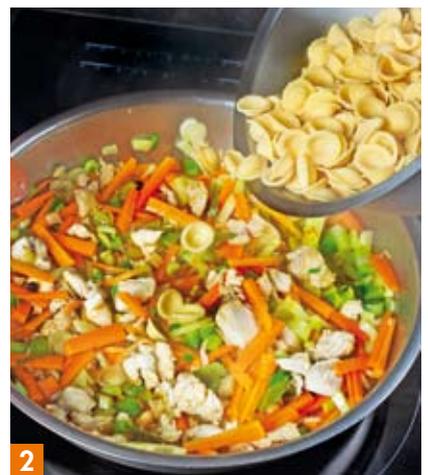
INGRID FRISCH,
43, IT-SPEZIALISTIN

■ **KOCHEN ALS FEST.** „Ich führe als Familienmensch ein offenes Haus, habe gerne alle meine Kinder und ihre Freunde um den Tisch. Bei uns wird jeden Tag gemeinsam gegessen, ein netter Lebensmittelpunkt“, so die Grazerin, die mit ihrem Mann an dem Rezept tüftelte.

ORECCHIETTE ALLA CASA FRIKO

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 300 g Orecchiette, 2 Karotten, 2 Frühlingszwiebeln, 1 Fenchelknolle, 6 Kirschtomaten, 1 Hühnerbrustfilet, 1 l Gemüsefond, 1 Knoblauchzehe, 1 Lorbeerblatt, 1 Zweig Rosmarin, Salz, Pfeffer, 1 Schuss Martini D'Oro, 1 EL Olivenöl
- Karotten, Fenchel und Hühnerfilet in Streifen, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Kirschtomaten vierteln und beiseitestellen. Hühnerfleisch in 1 EL heißem Olivenöl anbraten, bis es nicht mehr glasig ist. Gemüse und Knoblauch zufügen, alles 2 Min. braten (1). Mit Martini D'Oro ablöschen, kurz umrühren. Orecchiette zugeben, umrühren, mit dem Gemüsefond aufgießen (2). Rosmarin, Lorbeer und Pfeffer zugeben. Das gesamte Gargut soll nun mit dem Gemüsefond abgedeckt sein. Bis die Pasta al dente ist, immer wieder 3 Min. kochen lassen, umrühren und mit Fond aufgießen. Knoblauchzehe, Lorbeer und Rosmarin herausnehmen. Kirschtomaten zugeben, umrühren, 2 Min. zugelegt ziehen lassen. Mit Parmesan (3) und Basilikumblättern servieren.





FRANZ
STACHELBERGER,
46, SOFTWARE
CONSULTANT

■ **EHE-REZEPT.** „Meine Frau und ich überraschen uns gerne gegenseitig mit spontanen Kochaktionen. Für uns die beste Art, zu kommunizieren!“, freut sich der Wiener



GEGRILLTE GARNELEN & FENCHEL

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

- 1 Fenchelknolle, 2 EL Crème fraîche, 30 g Parmesan (gerieben), 2 Knoblauchzehen (gepresst), 40 Stück Tigergarnelen (gekocht), 1 TL Crème fraîche und etwas Dille zum Garnieren, 4 Holzspieße
- Garnelen auf Holzspießen aufspießen, nach Belieben mit Eidotter einpinseln und pfeffern (1). 1 Liter Wasser in einem Topf aufkochen. Fenchel der Länge nach in zwei Teile schneiden und 20 Min. kochen lassen (2). In einer Schüssel 2 EL Crème fraîche mit dem Parmesan und dem Knoblauch verrühren. Den gekochten Fenchel damit rundum einreiben (3). Den Fenchel in der Parmesanhülle 10 Min. im vorgeheizten Backrohr grillen. Garnelenspieße zum Fenchel ins Rohr geben und weitere 4 Min. grillen. Mit 1 TL Crème fraîche und etwas Dille anrichten. Tipp: Besonders gut macht sich zur Garnitur noch ein Klecks Kaviar.

ZUCCHINI-QUICHE

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Vollkorn-Blätterteig (Fertigprodukt), 4 Zwiebeln, 2 Zucchini, 250 ml Sauerrahm, 3 Eier, 2 EL Olivenöl, nach Geschmack Parmesan zum Bestreuen
- Zwiebeln und Zucchini klein schneiden. In einer Pfanne kurz im heißem Öl anbraten, abkühlen lassen (1). Sauerrahm und Eier vermengen und gut verrühren (2). Fertigteig auf einem Blech ausrollen, Zucchini-Zwiebel-Mischung darauf verteilen. Danach Sauerrahm-Eier-Mischung darüberstreichen (3). Nach Belieben noch geriebenen Parmesan darüberstreuen. Bei 180° 20 Min. backen.

ELISABETH POZAR,
29, KAUFM.
PROJEKTLEITERIN

■ **GASTFREUNDLICH.** „Ich koche gern für Freunde und Familie, oft auch abends einfach zur Entspannung.“ Die Grazerin stellt selbstgemachte Marmeladen, Säfte und Liköre her: www.ladmarmalade.at



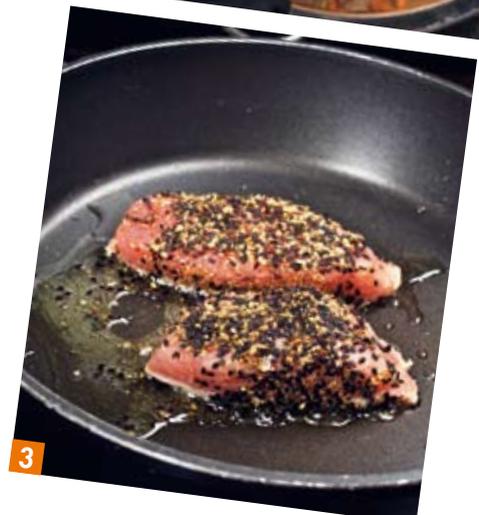
4. Platz



5. Platz

SABINE BERGER,
37, JURISTIN

■ **KOCHEN ALS KUNST.** „Für mich ist Kochen ein kreativer Ausgleich zum Berufsleben. Nachdem ich gerne male, sehe ich auch Speisen wie schöne Bilder – halt auf einem Teller.“ Der Leitsatz der Wienerin: „Die Königin der Kochrezepte ist die Fantasie.“



TUNA AN SOJASPROSENSALAT

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 10 g bunte Pfefferkörner, 10 g schwarze Sesamkörner, 250 g Thunfisch in Sashimiqualität, 200 g Sojasprossen, 100 g Karotten, 4 kl. rote Zwiebeln, 3 EL Öl, 2 TL Zucker, 2 EL Hesperidenessig, Salz, 2 EL Sojasauce, 1/2 Tube Wasabipaste, 1 TL Limettensaft, 1 EL Crème fraîche. Extra: 1 Stück Ingwer (2 cm lang), 5 EL Sojasauce, 4 Zitronenscheiben
- Bunten Pfeffer im Mörser zerstampfen, mit Sesamkörnern auf einem flachen Teller ausstreuen (1). Fisch auf allen Außenseiten andrücken. Für den Salat Sojasprossen waschen, Karotten in Streifen, Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Wokpfanne mit 2 EL Öl erhitzen, Zucker und Sojasprossen zugeben, durchmischen und mit Essig ablöschen. Etwas Salz zugeben, Karotten untermischen, mit Sojasauce braten, bis die Sprossen glasig werden (2). Flüssigkeit abgießen, auskühlen lassen, Zwiebeln untermischen. Wasabipaste mit Limettensaft, Salz und Crème fraîche vermischen, etwas Wasser zugeben. Den Salat noch mal mit etwas Essig, Zucker, Salz, Sojasauce und Öl abschmecken. Thunfisch in 1 EL Öl je Seite 10–20 Sek. anbraten (3); er soll in der Mitte rosa bleiben. Mit Salat und Wasabi-Topping anrichten, dazu Sojasauce, frisch geriebenen Ingwer und Zitronenscheiben reichen.