# Markus Berndt

## hält nicht viel von Verzicht ...

**...ist sich jedoch darüber im Klaren, dass die typische Mehlspeisenküche nicht nur dick, sondern leider auch sehr oft krank macht. Daher war es ihm wichtig, dieses Paradoxon mit seiner "neuen Küche" zu meistern:**
**Sündhaft gut und trotzdem kaum Sünde, so lautet seine Devise!**

**Zum Nachkochen lädt er ausdrücklich ein, die neue Internetseite www.rezeptour.com wächst ständig, und lädt auch ihre Leser dazu ein, Rezepte auszuprobieren und einzuschicken.**

Gemeinsam mit seiner Frau Elena hat der Hobbykoch eine völlig neue Art der Küche entwickelt, die uns erlaubt, hemmungslos zu schlemmen und trotzdem nichts bereuen zu müssen. Unsere Kreativköche kombinieren Low Carb und neue Kreationen mit bekannten Zutaten, die sie jedoch durch deren „gesündere Pendants" austauschen. So wird der „figurenunfreundliche" Haushaltszucker genauso gemieden wie jegliches Weißmehl, dafür kommt z.B. ein natürlicher Zuckerersatz namens Eryfly mit 0 Kalorien zum Einsatz. Gesünder essen und trotzdem auf keine Sünde verzichten - ist das tatsächlich möglich?
**www.rezeptour.com**
**www.markusberndt.at**
**Fotos: erwin.schwirkschlies1@chello.at**

# Pastinakensuppe im Brotlaib

Rezept für 4 Personen

## Brotrezept

**800 g Roggenmehl**
**800 g Dinkelmehl**
**750 ml lauwarmes Wasser**
**5 TL Trockenhefe**
**4 gestr. EL Salz**

In einer Schüssel beide Mehle mit der Hefe vermischen. Die Mischung mit lauwarmem Wasser übergießen. Salzen und gründlich mit einer Gabel durchmischen. Mit einer Frischhaltefolie zudecken und 15 min ruhen lassen.
Auf einer bemehlten Oberfläche den Teig ca. 10 min durchkneten, bis er nicht mehr an den Händen klebt.
Eine Schüssel mit Öl bestreichen und den Teig hineinlegen, danach mit einem Deckel zugedeckt 1 Stunde lang gehen lassen.
Den Teig in 4 gleiche Stücke teilen, Brotkugeln formen, und auf einem Backpapier mit einem trockenen Tuch zugedeckt weitere 60 min ruhen lassen.
Den Ofen auf 250 Grad vorheizen.
Brotdeckel: Am oberen Ende der geformten Brotkugeln mit einem Messer einen kleinen runden, nicht sehr tiefen Schnitt einritzen.
Die Brotkugeln befeuchten und in den Ofen schieben.
Eine Minute später wieder mit Wasser befeuchten und zurück in den Ofen schieben. Wiederholen Sie diesen Vorgang 2-3 mal.
Backen Sie die 4 Brotkugeln im Ofen ca. 20 min lang, bis sie eine schöne braune Farbe erhalten.
Die Brotkugeln abkühlen lassen, die angeritzten Brotdeckel nun ganz abschneiden, und die „Brotbäuche“ vorsichtig aushöhlen.

## Rezept für die Suppe:

**3 große Stück Pastinaken**
**2 mittelgroße Zwiebeln**
**Koriander gemahlen**
**Ingwerpulver**
**Schwarzpfeffer**
**Salz**
**Kurkuma**
**250 ml Obers**

Zwiebel schneiden und im Topf anrösten.
Pastinaken waschen, schälen, in Würfel schneiden und gemeinsam mit den Zwiebeln kurz andünsten. Mit Wasser übergießen, bis das Wasser 1 Finger breit über die Pastinaken reicht.
Sobald die Pastinaken weichgekocht sind, mit Pürierstab pürieren. Würzen, Schlagobers dazu gießen und 2 min schwach köcheln lassen.
Zuletzt die Suppe in die Brotlaibe gießen und servieren.

# Wokpfanne mit Süßkartoffeln & Freunden

**Rezept für 4 Personen**

**Süßkartoffel**
**Papaya**
**Zucchini**
**Champignons**
**Pizzakäse**
**Kokosmilch**
**Saft einer frischen Zitrone**

Süßkartoffel, Papaya, Zucchini & Champignons klein schneiden, in den Wok geben, und bei mittlerer Hitze in Kokosfett herausbraten, bis die Süßkartoffeln durch sind.
Mit Zitronensaft beträufeln, danach 1/4 Liter Kokosmilch beigeben. Mit Bockshornklee, Kurkuma, Knoblauch und Kräutersalz würzen, danach mit Pizza-Käse bestreuen und zugedeckt schmelzen lassen.

# Kekse „butterfly“

**Rezept für 4 Personen**

**350g Dinkelmehl (Alternative: 200g Dinkelmehl und 150g geröstete, gemahlene Mandeln)**
**200g Butter**
**1 Eidotter**
**0,5 TL Vanille**
**eine Prise Zimt**
**eine Prise Piment**
**eine Prise Salz -**
**190g ERYFLY (natürlicher Zuckerersatz)**

Butter mit Mehl vermischen und kneten, bis die Masse bröselig wird.
Eidotter und Gewürze miteinander vermischen, ERYFLY hinzugeben und zur Buttermasse untermischen. Rasch zu einem mürben Teig zusammenkneten.
In Frischhaltefolie einwickeln und für 1 Stunde in den Kühlschrank geben.
Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und nochmals gut durchkneten, danach kleine Kugeln daraus formen.
Im 170 Grad (Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 10-12 min. backen. Gebackene Kügelchen zuerst leicht abkühlen lassen, im Anschluss mit Kakaopulver, bzw. pulverisiertem ERYFLY (z.B. in Gewürzmühle mahlen) bestreuen.

# Schneenockerln ERYFLY auf Himbeerspiegel

**Rezept für 2 Personen**

**Eiweiß von 2 Eiern**
**eine Prise Vanille**
**Himbeeren 200 g**
**3 EL ERYFLY (Erythrit) für den Schnee**
**2 EL ERYFLY für die Himbeeren**

Eiweiß mit Vanille und ERYFLY zu Schnee schlagen. Wasser in einem Topf auf ca. 80 Grad erhitzen.
Schneenockerln auf einem Löffel langsam ins Wasser legen und 2-3 min auf jeder Seite „ziehen“ lassen.
Himbeeren pürieren und mit ERYFLY süßen.
Schneenockerln auf die pürierten Himbeeren legen.

# KONZEPT: BEST FOOD AUSTRIA

Die „Österreichische Gesellschaft für gesunde Lebensführung und Gesundheitserziehung“ hat gemeinsam mit der „Europa-Union der Reisejournalisten“ - eine Organisation der Europäischen Union mit Sitz in Straßburg- ein innovatives KONZEPT entwickelt, um den explodierenden Wohlstands-Erkrankungen, wie Diabetes und Adipositas (Übergewicht) entgegenzuwirken.

In Österreich leben über 650.000 Menschen mit Diabetes und in Deutschland, dem Land aus dem die meisten Urlaubsgäste zu uns kommen, sind es bald 10 Millionen. 800.000 Österreicher sind übergewichtig, davon sind 80.000 krankhaft fettleibig, in Deutschland über 6 Millionen.

Diabetes und Übergewicht haben sich zu Volkskrankheiten entwickelt, die immer mehr das Ausmaß einer Epidemie annehmen und die Gesundheit aller Österreicher gefährden. Wie auf einem aktuellen Diabeteskongress in Wien erneut betont, sind für diese epidemischen Ausmaße in erster Linie die schlechten Ernährungsgewohnheiten der Zivilisationsländer verantwortlich.

Die „Österreichische Gesellschaft für gesunde Lebensführung und Gesundheitserziehung„ hat sich daher zum Ziel gesetzt, den innovativen Gastronomie-, und Fremdenverkehrsbetrieben unseres Landes neue Möglichkeiten zu eröffnen. So sollen sie ihren Gästen weiterhin außergewöhnlich schmackhafte Speisen anbieten, die jedoch besser „verstoffwechselt“ werden, den Blutzucker weniger stark & schnell ansteigen lassen und dabei auch noch helfen, Übergewicht abzubauen.

• BEST FOOD AUSTRIA ist DER neue Weg für GENUSS & WOHLBEFINDEN!


## Kräuter-/Gewürz-/Mineralstoff Pulver zur Natürlichen Stoffwechselunterstützung

7+1 [sieben plus eins]

Jetzt bestellen unter www.natür.com oder 0676 94 00 767