



Es weihnachtet sehr! Wir sind eingehüllt in Lichter & Glitzer, Vorfreude & Geschäftigkeit, weihnachtliche Lieder und ... Düfte & Gerüche! Auf Weihnachtsmärkten und in manchen Küchen werden wir von Lebkuchengewürz, Piment, Nelken, Anis und ganz besonders von ZIMT empfangen ☺ ... dieses wunderbare Gewürz, das mit seiner braunen Erscheinung optisch so bescheiden daherkommt und dann aber so süß, so aromatisch und so warm für uns sorgt ☺ hmmm, Kindheitserinnerungen und Bilder von knusprig-weichen Zimtsternen werden in mir geweckt. Zimt selber schmeckt gar nicht süß – ganz und gar nicht - lockt aber die süßen Aromen in anderen Speisen hervor – und in uns (also in mir zumindest) ein Lächeln ☺ Angelehnt an das schöne Zitat von Ingrid Niemeier* „Zimt ist die Ermunterung, etwas zu wagen“ habe ich mich mal in die Küche gewagt – die Tüte mit Zimt fest in der Hand ☺ das Ergebnis ... versucht es selbst einmal ☺

Im neuen Newsletter geht es auch um den Zimt, da so wertvoll!

* „Nimm Zimt – Tröstende Rezepte in Zeiten der Trauer“ von David Roth und Ingrid Niemeier

ZIMTSTERNE MAL ANDERS

Zutaten für 4 Portionen

- 4 GROSSE Süßkartoffeln
- 1 TL Speisestärke
- 2TL Zimt
- 1 TL scharfes Paprikapulver
- Salz, Pfeffer
- 2 EL geriebene Mandeln
- 2 EL geriebenen Parmesan
- Olivenöl
- Grobes Meersalz nach Geschmack

Zubereitung

Süßkartoffeln schälen und in ca. 0,5 bis max. 1 cm dicke Scheiben schneiden – dann mit der Stern-Ausstechform Sterne aus den Scheiben stechen – den „Verschnitt“ zur Seite stellen. Die Kartoffelsterne in einer Schüssel mit kaltem Wasser waschen, dass sie etwas von ihrer (Kartoffel-)Stärke verlieren, dann trockentupfen und mit der Speisestärke „einreiben“ (so werden die Sterne später knuspriger). Alle oben genannten Zutaten vermengen und die Sterne gut damit einmassieren“. Den Backofen auf 220 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen und die Sternekartoffeln ca. 15 – 20 Minuten goldbraun und knusprig backen lassen. Nach Geschmack mit groben Meersalz (oder Sternenstaub☺) bestreuen! Und dann schnell auf den Tisch damit, sonst esst ihr sie schon alle in der Küche ☺

NACHTRAG: Resteverwertung ☺

Jetzt steht da ja noch der „Kartoffelverschnitt“ und der landet natürlich nicht in der Biotonne, sondern im Topf – und wird zu einer köstlichen Süßkartoffelsuppe. ☺ Hierzu einfach ein Möhre hinzufügen, eine Zwiebel in Kokosöl anschwitzen, die Süßkartoffelreste mit der Möhre kurz mitschmoren, natürlich wieder mit ZIMT, Salz, Pfeffer und – wenn möglich – Muskatblüte, sonst Muskat, würzen, mit Gemüsebrühe bedecken, weich köcheln lassen und mit Kokosmilch pürieren! Zum Abrunden noch einen wenig frisch gepressten Orangensaft zufügen und gerne mit gutem Steirischem Kürbiskernöl garnieren!

Köstliche und geruhsame Weihnachten und einen guten Appetit wünschen euch Nana und Elina

SUSANNE BERNEGGER-FLINTSCH

Risolstraße 158, A 5412 St. Jakob am Thurn

T: +43 (0)664 3935947

nana@nana.at

www.nana.at



ELINA STEINER

Bückebergstrasse 5

D 51109 Köln

elina-steiner@web.de

T: +49 173 2525211