Valentinstag

Kulinarische Liebeserklärungen mit Herz

Gutes Essen und Trinken gelten als Liebesbeweis und machen glücklich. Regionale Qualitätslebensmittel – mit Liebe ausgesucht und zubereitet – sind gerade am Valentinstag, dem Fest der Liebenden, voll im Trend.

Ob Sie nun selbst kochen oder besondere Schmankerl vom Bauernhof verschenken, das Herz der Beschenkten wird sicher höher schlagen.

Studie bestätigt: Liebe geht wirklich durch den Magen!

Nun ist es laut einer US-Studie auch wissenschaftlich belegt, dass Liebe durch den Magen geht. Forscher der Drexler University im Bundesstaat Pennsylvania bestätigen, dass dieser Spruch seinen wahren Kern hat.

Im Rahmen ihrer Untersuchungen haben sie herausgefunden, dass bestimmte Gehirnareale bei Frauen auf Romantik stärker reagieren, wenn sie satt sind.

Hungrige Frauen sprechen auf romantische Bilder deutlich weniger an. Also, Männer ran an den Herd!

Frühstücksideen für Ihr Herzblatt

Es muss kein aufwändiges 5-Gänge-Menü sein. Selbst so etwas Banales wie ein Spiegelei kann besser als ein Festmahl schmecken, wenn es mit Liebe und ganz speziell zubereitet wurde. Mit diesen „herzigen“ Frühstücksideen für Ihre Herzkönigin oder den Herzkönig haben Sie sicher ein Ass im Ärmel.

Übrigens, Tag der Liebe sollte täglich sein und so ein Frühstück schmeckt auch an jedem anderen Tag!

Herzspiegeleier:

Dazu einen größeren Herzkeksausstecher an den Innenrändern einfetten (damit sich die Ränder leichter lösen), nun in eine leicht befettete Pfanne stellen und ein Ei hineinschlagen, wie Spiegeleier braten. Form lösen – fertig ist das Herzspiegelei.

Herzei im Bauernbrot/Toast:

In einer Scheibe Bauernbrot oder einer Scheibe Toastbrot mit einem nicht zu kleinen Herzausstecher in der Mitte ein Herz ausstechen. Etwas Butter bei mittlerer Hitze in einer Pfanne zerlassen und die Brot- bzw. Toastscheibe hineinlegen. Ein Ei in die Öffnung schlagen und 2-3 Minuten braten. Wer das Ei gerne fest hat, kann das Brot nochmals wenden und auf der zweiten Seite knusprig braten. Vor dem Servieren mit Kräutersalz, frisch gemahlenem Pfeffer und evtl. Kresse verfeinern.

Herzbutter:

Gut gekühlte Butter in Scheiben schneiden und mit kleinen Herzausstechern Butter ausstechen. Diese kann auch sehr gut auf Vorrat hergestellt werden.

Milchbrot oder Weckerl in Herzform:

Briocheteig oder Weckerlteig zubereiten. Anstelle der üblichen Formen Herzen formen oder ausstechen.

Milchschaum im Kaffee mit Kakaoherz:

Dazu aus einem festen Karton ein Herz ausschneiden. Diese Schablone über den Milchschaum halten und mit

Kakaopulver und evtl. etwas Zimt bestreuen.

Würstl-Herz:
Minifrankfurter schräg halbieren. Die Schnittflächen zusammensetzen und mit einem Zahnstocher fixieren und so leicht anbraten.

Gemüse- oder Obstherz:
Zum Beispiel aus Karotten, Rote Rüben, rotbackigen Äpfeln etc. Herzen ausstechen und das Frühstück damit garnieren.

Joghurt mit Herz:
Naturjoghurt in ein Schüsserl füllen und mit Marmelade oder Fruchtmus ein Herz aufspritzen.

Mit etwas Kreativität lassen sich noch ganz viele kulinarische Ideen, die von Herzen kommen, kreieren.
Ob Pizza in Herzform oder Herzkuchen – erlaubt ist, was schmeckt.

Die Hauptsache dabei ist, es kommt von Herzen.
Kochkurse – Schenken mit Herz

So wie gemeinsames Essen, verbindet auch gemeinsames Kochen. Den Kochlöffel zu zweit oder in der Gruppe zu schwingen, sorgt für Abwechslung und tut der zwischenmenschlichen Kommunikation gut. Also, warum nicht einmal einen Gutschein für einen Kochkurs verschenken?

Das LFI bietet eine vielfältige Auswahl an tollen Kochkursen für alle Altersgruppen und jeden Geschmack. Das aktuelle Angebot gibt's unter: www.seminarbaeuerinnen-ooe.at Gutscheine gibt`s unter: www.lfi-ooe.at
Herz-Buttermilch-Omelett à la Moritz – ergibt 8-10 Mini-Omelettes

Zutaten:
1 Ei
50 ml Milch
75 ml Buttermilch
12 g zerlassene Butter (abgekühlt)
10 g Staubzucker
Mark einer halben Vanilleschote
Prise Salz
110 g Mehl
1/2 TL Weinsteinbackpulver
Weiters: Etwas Butter bzw. Öl-Buttermischung zum Backen
Honig oder etwas Staubzucker zum Garnieren
Zimt zum Bestreuen

Zubereitung:

Ei, Milch, Buttermilch und zerlassene Butter glattrühren. Zucker, Vanillemark und Salz unterrühren und zuletzt das mit Backpulver vermischte Mehl in den Teig sieben und mit dem Schneebesen untermischen. In einer beschichteten Pfanne etwas Fett zerlassen und eine an den Rändern mit Öl bestrichene Herzform (großen Herzkeksausstecher) in die Pfanne stellen. Nun ca. zur Hälfe mit Teig auffüllen und bei mittlerer Hitze backen. Sobald der Teig gestockt ist und sich Blasen bilden, wenden – auf jeder Seite ca. 2 Minuten backen. Aus der Form lösen und mit etwas Honig beträufeln oder mit Staubzucker und einem Hauch Zimt bestreuen.

Tipps:

- Wichtig ist, dass die Formen ganz gut geölt sind, damit sich die Miniomletten gut aus der Form lösen lassen.
- Einen Teil der Milch durch etwas Rote-Rüben-Saft ersetzen – ergibt rosa bis roten Teig.