

# Sommer Rezepte

Foodpairing mit Pona



Wonderful Drinks
www.wonderfuldrinks.com

# Was bedeutet "Foodpairing"?



Das Grundprinzip ist simpel: Sobald zwei Zutaten über dasselbe natürliche Aroma verfügen, harmonisieren sie miteinander und umso mehr Aromakomponenten sie gemeinsam haben, desto besser passen sie zusammen. Die Idee dahinter: neue Geschmackskombinationen entdecken und ausprobieren, die man im Normalfall nicht ganz so umsetzen würde. Das funktioniert auch mit Getränken. PONA eignet sich daher hervorragend als Begleitung oder auch als Bestandteil herrlicher Sommergerichte.

Pona ist Österreichs erster gespritzter Bio Fruchtsaft mit Gebirgsquellwasser. Sonst nix. Kein zugesetzter Zucker. Keine Zusatzstoffe. Keine Konzentrate. Keine Aromastoffe. Bei uns ist und bleibt die Frucht der Star und sorgt für den erfrischend guten Geschmack. Wir helfen nur dabei – wie es sich für einen echten Star gehört – sie sicher in die Flasche zu bringen.







PONA Foodpairing Challenge 2021

Winner #I



# @katrininthekitchen

Ich bin Katrin, 3I Jahre alt, Mutter eines 4-Jährigen Sohnes und wohne mit meiner Familie in Kärnten. Ich backe und koche seit Jahren sehr gerne und habe 2016 mit dem "bloggen" angefangen. Mittlerweile ist mein Foodblog zu einem richtigen Hobby geworden, ich verbringe viel Zeit damit und habe sehr viel Spaß beim Kochen & Fotografieren. Auf meinem Blog www.katrininthekitchen.com sowie auf meinem Instagram – Profil (@katrininthekitchen) halte ich euch mit vielen Rezepten sowie den neuesten Foodtrends auf dem Laufenden.

# #I: Safran-Zitronenrisotto mit Pona Primofiore Zitrone



Risotto ist unglaublich vielseitig, dazu noch glutenfrei und passt perfekt als schnelle Beilage oder auch als kleine Vorspeise. Mit Pona Primofiore Zitrone verleihe ich dem Risotto das gewisse Extra. Dieses Gericht schmeckt nicht nur unheimlich gut, sondern ist auch im Handumdrehen für eure Liebsten gezaubert.



### Für 2 Personen

- I Knoblauchzehe
- I kleine Zwiebel
- I50 g Risottoreis
- 100 ml Pona Primofiore Zitrone
- 400 ml Gemüsebrühe
- Abrieb I/2 Zitrone
- 3 EL Parmesan
- 50 ml Weißwein
- Safran (ca. 0,I4 g) aus der Tüte
- · Salz, Pfeffer
- Garnelenspieße
- I EL Butter

Safranfäden in etwas Wasser einweichen. Klein geschnittene Zwiebel und Knoblauch in der Butter anschwitzen. Risottoreis dazugeben. Dann mit den Flüssigkeiten aufgießen und würzen. Gut einkochen lassen und immer wieder umrühren. Zum Schluss den Parmesan, Zitronenabrieb und den Safran unterrühren. Zum Beispiel mit Garnelenspieße servieren oder eben als Beilage verwenden.



Granité ist, als kleiner Verwandter des Sorbets, eine italienische Eisspeise, die zum sommerlichen Aperitif einlädt. In diesem Fall mit Prosecco und Pona Golden Granny Apfel – das gibt den gewissen Kick! Die Minze passt als Frischekomponente unglaublich gut zur leichten Säure des Apfels. Das Dessert ist wirklich kein Aufwand und macht ihm Glas sehr viel her.



# Für etwa 4 Portionen

- I Pona Golden Granny Apfel
- Saft I/2 Zitrone
- 2 EL Honig (oder Agavendicksaft)
- 5 Blätter Minze
- Form zum Einfrieren oder Eiswürfelform

Apfelsaft mit Zitrone und Honig erhitzen und die Minze einrühren. Wieder abkühlen lassen und in eine Form geben, die ihr einfrieren könnt. Dann sofort einfrieren - für etwa 3 Stunden. Mit einer Gabel etwa alle 30 Minuten durchrühren. Mit Sekt oder Mineralwasser aufgießen und genießen.





Einfacher geht es kaum: ein saftiger, einfacher Gugelhupf mit Schokoglasur. Die Geheimzutat: Pona Valencia Orange. Dieser Kuchen schmeckt allen und ist in Windeseile nachgebacken. Durch die Zugabe von Kurkuma wird sowohl der Geschmack als auch die intensive Farbe des Kuchens nochmals extra hervorgehoben.



# Für I Gugelhupf

- 3 Eier
- 100 g Butter
- 100 ml Pona Valencia Orange
- 250 g Mehl
- 100 g Zucker
- Abrieb I/2 Orange
- Salz
- Kurkuma (ca I/2 TL)
- Backpulver
- 50 g Schokostückchen (am besten Zartbitter)
- außerdem: Schokoglasur

Butter und Eier auf Zimmertemperatur bringen. Butter mit Zucker schaumig rühren und nach und nach ein Ei dazugeben. Trockene Zutaten miteinander vermischen und abwechselnd mit dem Pona Orange unter die Masse geben. In eine eingefettete Gugelhupfform geben und bei 180 Grad Heißluft ca. 35 Minuten lang backen.







PONA Foodpairing Challenge 2021

Winner #2



# @hellisfoodblog

Mein Name ist Helli, ich bin 20 Jahre alt und seit fast zwei Jahren betreibe ich meinen Foodblog "hellisfoodblog" auf Instagram. Meine Begeisterung zu gutem Essen begleitet mich schon mein Leben lang. Ich koche sehr gerne und liebe es dabei neue Rezepte aus den unterschiedlichsten Kulturen auszuprobieren. Meine neueste Passion: frische Pasta mit meiner Nudelmaschine zuzubereiten! Neben dem Kochen teste ich auch liebend gerne neue Lokale aus und lasse meine Follower daran teilhaben.







### Für 4 Personen

- ITL Kokosnussöl
- 4 Knoblauchzehen, gepresst
- Ca 5cm großen Ingwer, fein gerieben
- ITL frisches Kurkuma
   (oder in Pulverform)
- I-2 frisches Chillipeppers
- ITL Kreuzkümmelpulver
- 1/2 TL Korianderpulver
- 1/2 TL Indisches Rotes Chilli Pulver
- 2 TL Currypulver
- ITL Garam Masala
- ITL Salz
- ITL Schwarzer Pfeffer
- 180-190 gr Rote Linsen
- 500 ml Gemüsebrühe
- 400-425 gr Stückige Tomaten
- 400ml Kokosmilch
- 3 TL Mandelmus
- ½ Limette
- Handvoll frischen Koriander
- Zum Servieren: Basmati oder Jasmin Reis oder Indischen Naan
- PONA Apfel Ingwer

Linsen kalt in einem Sieh waschen, bis das Wasser klar herausrinnt. In eine große, tiefe Pfanne das Kokosnussöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Sobald das Öl heiß wird, den Knoblauch, Ingwer, frisches Kurkuma und Chillipeppers dazu- geben und für 2 Minuten anbraten lassen, dazwischen immer wieder umrühren. Danach den Kreuzkümmel, Koriander, Chili Pulver. Curry Pulver, Garam Masala, Kurkuma Salz und schwarzen Pfeffer hinzufügen und für 30-60 Sekunden kochen bis es nach indischen Gewürzen duftet. Nun die Gemüsehrühe dazu schütten. Die roten Linsen hinein geben zusammen mit dem Tomatenfruchtfleisch und gut verrühren . Auf kleiner Hitze die Linsen köcheln lassen und die Pfanne mit einem Deckel. schließen. Die Linsen 20-25 Minuten simmern lassen, his sie durch sind Jetzt kommt die Kokosmilch und das Nussmus hinzu. Weitere 5-8 Minuten köcheln lassen und zum Schluss Limettensaft und Koriander hinzugeben. Das Curry kann mit Jasminreis und/oder indischen Naan serviert werden.

Sommerrollen sind das Sommergericht schlechthin – leicht, erfrischend und richtig gut! In den letzten Jahren hat die vietnamesische Vorspeise auch in den heimischen Küchen an Beliebtheit gewonnen. Passend zum Erdnuss-Limetten-Dip serviere ich hier am liebsten ein Pona Apfel Limette.



## Für 2 Portionen

- 8 Stück Reispapier
- 250g Glasnudeln
- 1/2 Gurke
- 4 Karotten
- I Avocado
- ½ rote Paprika
- ½ Salat (Eisberg oder Römersalat)
- ½ Mango
- 2TL Sesam
- Erdnussmus
- I Limette
- Koriander

Karotten, Gurken, Mango und Paprika in feine Streifen schneiden. Koriander und Minze grob hacken. Salat und Avocado ebenfalls dünn schneiden. Dann Glasnudeln nach der empfohlenen Zubereitung kochen. Nun das Reispapier gleichmäßig mit warmem

Wasser bedecken und ca. I Minute einweichen lassen. Leicht schütteln. damit das überschüssige Wasser abtropft. Das Reispapier auf einem Teller oder Schneidebrett beiseitestellen. Anschließend in der Mitte des Blatts die Kräuter, Avocado, Karotte, Paprika, Gurke, Mango, Salat und Glasnudeln schichten. Wie bei einem Wrap zunächst die Ränder des Reispapiers zur Mitte führen, den unteren Teil nach vorne bringen und mit dem Daumen nach vorne rollen, bis die Rolle stabil ist. Sommerrollen mit Sesam garnieren. Nun das Erdnussmus mit Limettensaft verrühren und als Dip servieren. Diese schnellen Sommerrollen eignen sich perfekt als leichten Snack oder auch in größeren Mengen als Hauptgang. Dazu trinke ich ein PONA Apfel Limette, da dies nochmal die Limette im Dip hervorhebt und auch wunderbar zu den verschiedenen Gemüsearten in den Rolls passt.



# #3: Eierschwammerlsalat mit Pona Tarocco Orange





# Für 4 Personen

- 60g Haselnusskerne
- I orange
- 2 Dillefähnchen Handvoll
- ITL Dijonsenf
- I El Blütenhonig
- 3 El Olivenöl
- 3 kleine Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 2 El Thymianblätter
- 350g Eierschwammerl
- I50g Häuptelsalatblätter
- 5El Rapsöl
- I Petersilienblätter Handvoll
- I Basilikumblätter Handvoll
- 50 g Parmesan
- Salz
- Pfeffer



Die Nüsse grob hacken und beiseitelegen, Orangenabrieb und Saft, Senf, Honig, Hälfte der gehackte Dille, Olivenöl Salz und Pfeffer verguirlen. Zucchini putzen und der Länge nach in ca. 2 mm dicke Scheiben hobeln. Thymian hacken. Eierschwammerl putzen. Salatblätter kleiner zupfen. Eine große Pfanne bei starker Temperatur erhitzen. Rapsöl hineingießen und kurz erhitzen. Ganze Knoblauchzehen hineingeben und im Öl verrühren. Einen Teil der Zucchinischeiben dicht nebeneinander in die Pfanne legen, mit etwas Thymian bestreuen und auf jeder Seite ca. I Minute goldbraun braten, dabei die Hitze nach Bedarf etwas reduzieren. Fierschwammerl im verbliebenen Knoblauchöl ca. 2 Minuten braten. Salzen, pfeffern und in eine Salatschüssel geben. Salatblätter untermischen. Die Hälfte der Orangenmarinade unterheben. Die restliche Marinade auf die Zucchinischeiben träufeln. Eierschwammerlsalat auf den Zucchinischeiben anrichten Haselnüsse, restliche Dille, Basilikum und Petersilie darauf verteilen. Salzen, pfeffern, Parmesan darüberhobeln und servieren



# Wir wünschen viel Freude beim Nachkochen & einen guten Appetit!

Mehr Infos zu Pona findest du HIER!





