

PRESSEINFORMATION

Yuu'n Mee und Wini Brugger präsentieren köstliche Seafood Gerichte zur Fastenzeit

Verzicht zur Fastenzeit? Wini Brugger kocht für die Fastenzeit Seafood Gerichte, die hervorragend schmecken und dabei kein schlechtes Gewissen aufkommen lassen müssen. Unterstützung bekam der Starkoch bei der Zubereitung von Sängerin Vera Böhnisch, PULS 4 Moderatorin Bianca Schwarzjürg, Modedesigner Claus Tyler, Journalist Dieter Chmelar, Ex Miss Austria Tanja Duhovich und Yuu'n Mee Geschäftsführer Robert Herman.

(Wien, 12. Februar 2013) – „40 Tage Verzicht? Lieber 40 Tage köstlich Speisen“, meint Spitzenkoch Wini Brugger. Der Starkoch lässt die Fastenzeit zu einem kulinarischen Höhenflug werden und präsentiert delikate Seafood Gerichte: „Die erstklassigen Produkte von Yuu'n Mee kombiniert mit einer gesunden Zubereitung sind nicht nur zur Fastenzeit ideal für einen abwechslungsreichen Speiseplan.“ Vera Böhnisch, Bianca Schwarzjürg, Dieter Chmelar, Tanja Duhovich und Claus Tyler halfen Brugger in seinem Kochatelier im 9. Bezirk aus und ließen sich vom Küchenchef originelle Tipps bei der Zubereitung der Seafood Gerichte geben. „Für uns sind Nachhaltigkeit sowie hervorragende Qualität wesentliche Bestandteile der Firmenphilosophie. Es macht uns natürlich auch stolz, dass Spitzenköche wie Wini Brugger unsere Produkte verwenden und dieselben Werte teilen“, erklärt Robert Herman, Geschäftsführer von Yuu'n Mee.

Lernen vom Spitzenkoch

Die frisch verlobte Vera Böhnisch legt großen Wert auf nachhaltige Zutaten: „Seafood ist ein wichtiger Bestandteil meines Speiseplans, daher kenne ich Yuu'n Mee schon lange und bin bekennender Fan. Mit den Tipps von Wini werde ich meinen Freundinnen bestimmt ein leckeres Menü zaubern!“ Auch Dieter Chmelar zeigt sich beim Kochabend von Yuu'n Mee und Wini Brugger begeistert: „Ich finde es toll mit Wini zu kochen. So kann ich die ansonsten trostlose Fastenzeit mit Yuu'n Mee Garnelen aufpeppen.“ PULS 4 Moderatorin Bianca Schwarzjürg nimmt sich Wini Bruggers Rezepttipps zu Herzen: „Ich esse wahnsinnig gerne bodenständige Hausmannskost – deswegen bietet sich die Fastenzeit perfekt an, um leichter und gesünder zu essen. Dabei mehr Obst und Gemüse, aber auch viel Fisch ... und vor allem nichts Süßes. Was immer am schwierigsten für mich ist!“ Claus Tyler zeigt sich angetan von



Wini Bruggers Seafood Rezepten: „Ich versuche mich ganzjährig ausgewogen und gesund zu ernähren. Das tolle an Yuu'n Mee Garnelen ist, dass man diese nicht mehr entdärmen muss und sie frei von Antibiotika sind.“

Rezepte von Wini Brugger

Grünes Dschungelcurry mit Easy Peel Shrimps

für 4 Personen

Zutaten

500 g Yuu'n Mee Easy Peel Shrimps
2 EL Öl
4 EL Fischsauce
1 L Brühe
1 L Kokosnussmilch
250 g gepflückte Erbsenauberginen
6 Thai-Auberginen - gesechelt und in Salzwasser gelegt
200 g Bambussprossen - in Scheiben geschnitten

Für die Currypaste

8 lange grüne Chilis in diagonalen Ringen
ein paar Chiliblätter nach Wunsch
8 Kafir-Limettenblätter zerrissen
2 Handvoll Basilikumblätter
5 EL frische grüne Pfefferkörner
20 grüne Vogelaugenchilis
große Prise Salz
2 EL gehackter Galgant
4 EL gehacktes Zitronengras
8 EL gehackte rote Schalotten
6 EL gehackter Knoblauch
2 TL Garnelenpaste geröstet

Zubereitung

Die aufgetauten Garnelen aus der Schale lösen und bereitstellen. Die Zutaten für die Currypaste nacheinander in einem Mörser zerstampfen. Das Öl in einem Wok oder schweren Topf erhitzen und die Currypaste bei sehr hoher Temperatur braten bis sie goldgelb wird. Danach mit Brühe und Kokosnussmilch aufgießen. Mit Fischsauce würzen und 15 Minuten sanft köcheln lassen. Auberginen, Bambussprossen und Garnelen hinzufügen. Nicht mehr aufkochen lassen. Abschmecken: das Curry sollte scharf und salzig sein. Rasch mit gedämpftem Reis servieren

Tipp: Verwenden Sie eingelegte rote Schalotten.

Glacierter Kabeljau mit Spargel und rotem Miso

für 4 Personen

Zutaten

4 Yuu'n Mee Kabeljaufilets

etwas Maisstärke

¼ L Öl

300 g Spargel - geputzt, geschält und gekocht

30 g rote Miso-Paste

250 g Mizuna Salat

Gelbe Curry Sauce

1 große Zwiebel - fein gehackt

4 TL gelbe Curry Paste

3 g Safran

¾ L Gemüsebrühe

1 EL Fischflocken

8 g gelbe Chilis - fein gehackt

½ L Kokosnussmilch

frischer Koriander

Garnitur

Daikon-Kresse

Ingwer – gepickelt

Zubereitung

Die aufgetauten Fischfilets kurz mit kaltem Wasser abspülen & trocken tupfen – Filets in Maisstärke wälzen und knusprig braten, danach mit roter Miso-Paste bestreichen. Den Spargel in etwas Chili-Öl durch sautieren. Die gelbe Curry-Sauce herstellen und fein passieren. Den mit Miso glacierten Kabeljau auf der gelben Curry-Sauce zusammen mit dem Spargel und Mizuna Salat anrichten und mit Daikon-Kresse und gepickelten Ingwer garnieren.

Thai Bio Garnelen Salat mit Kafir Limette

für 4 Personen

Zutaten

400 g Yuu'n Mee Black Tiger Bio-Garnelen
200 g Salat Blätter- Mangold, Eisberg, Radicchio, Romaine, Endivien
50 g rote Rüben - Julienne
50 g rote Zwiebel - Julienne
30 g grüne Zwiebel
20 g frischer Koriander

Dressing

1/8 L Rapsöl
1/16 L Limettensaft
4 g rote Chilis
2 g Palmzucker
1 g Fischflocken
4 EL Fischesauce
2 g Kafir Limette fein gehackt
1 EL Sojasauce
1 EL frischer Ingwer

Zubereitung

Die gekochten und bis zum Schwanzsegment bereits geschälten Bio-Garnelen mit Salatblättern und geschnittenem Gemüse vermischen. Das Dressing anrühren und unter den Salat heben. Zum Schluss mit frischem Koriander, roter Rübe und Kafir Limette garnieren.

Tipp: Julienne ist der Fachbegriff für eine beim Kochen verwendete Schneideart von Gemüse. Dabei wird das Gemüse in sehr feine Streifen geschnitten.

Über Yuu'n Mee

Yuu'n Mee – The Spirit of Seafood steht für höchste Qualität, Nachhaltigkeit und ein einzigartig frisches Seafood-Geschmackserlebnis. Der rücksichtsvolle Umgang mit natürlichen Ressourcen ist wesentlicher Teil der Unternehmensphilosophie. Das vielfältige Sortiment von Yuu'n Mee umfasst Seafood-Spezialitäten in höchster Qualität, von Premium-Shrimps und Meeresfrüchten über eine MSC-zertifizierte Fischlinie bis hin zu Fingerfoodvariationen und zeichnet sich auch durch eine rasche und einfache Zubereitung aus. www.yuu-n-mee.at

Pressebetreuung Yuu'n Mee

Dr. Sabine Unterweger
communicative public relations
1090 Wien, Alserbachstraße 35/2
Tel. 01/319 14 44
E-Mail s.unterweger@comunicative.net