

FRÜHLING

Brennnessel-Eis (Vegan)

Zutaten für 2 Portionen

1 Tasse Cashewkerne
1 Tasse Eiswürfel
3 sehr reife Bananen, geschält und gefroren
2 Handvoll Brennnessel-Triebspitzen
1 – 2 EL Zitronensaft
Mark von einer Vanilleschote

Zubereitung

Die Cashewkerne mit den Eiswürfeln und den gefrorenen Bananen in einem leistungsstarken Standmixer zuerst relativ grob verarbeiten. Dann Brennnessel-Triebspitzen, Zitronensaft und Vanillemark zugeben. Alles zu einer cremigen Masse pürieren. In Schälchen geben und z. B. mit 3 – 5 Gänseblümchen garnieren.

Tipp: Die Bananen vor dem Einfrieren bereits in Stücke schneiden.

Spinatcreme - Brotaufstrich

Ergibt 10 Portionen

150 g Blattspinat
2 Schalotten
2 EL Rapsöl
5 Stiele glatte Petersilie
4 Stiele Dill
75 g Sauerrahm
75 g Crème fraîche
Salz, Roter Tabasco

Zubereitung

Spinat mit den Händen kräftig ausdrücken. Schalotten fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und Schalotten darin anschwitzen, Spinat dazugeben und kurz mit anschwitzen. Topf vom Herd nehmen. Petersilienblätter und Dillspitzen von den Stielen zupfen. Spinat, Schalotten, Petersilie, Dill, Sauerrahm und Crème fraîche im Blitzhacker fein pürieren. Mit Salz und Tabasco abschmecken. Abgedeckt eine Stunde durchziehen lassen. Spinatcreme auf Brot servieren.

Wildkräuter richtig **sammeln** – darauf sollten Sie achten:

- Meiden Sie Straßenränder und chemisch gedüngte Äcker oder Weiden, die Pestizid Belastung ist dort viel zu hoch.
- Auch Hundewiesen oder Orte, an denen viele Leute unterwegs sind, sind ungeeignet.
- Pflücken Sie nie alle Pflanzen an einer Stelle und reißen Sie keine Pflanzen ganz aus. So können auch im nächsten Jahr wieder Wildkräuter nachwachsen.
- Waschen Sie alle gesammelten Wildkräuter vor dem Verzehr gründlich.

Und dazu ein selbstgemachtes Brot mit Backpulver statt Germ.

Kastenbrot (mit Backpulver)

Ergibt eine Kastenform

500 g Dinkelvollmehl (oder anderes Mehl nach Belieben)
Je nach Geschmack 3 EL Kürbiskerne,
Leinsamen, Sesam, Sonnenblumenkerne
1 Prise Rohrzucker
1 TL Salz
1 Pkg. Backpulver
2 TL Brotgewürz
450 ml Mineralwasser
3 EL weißer Balsamico Essig

Zubereitung

Alle trockenen Zutaten vermischen. Mineralwasser und Essig dazugeben und mit einem Kochlöffel zu einer homogenen Masse verrühren. Eine kleine Kastenform einfetten. Masse einfüllen. Anschließend bei 200 °C zwischen 60 und 70 Minuten backen.

SOMMER

Gemüse Brot-Salat

Zutaten für 4 Portionen

250 g Karfiol
10 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
½ TL Chillipulver
2 Knoblauchzehen
½ TL Kümmel, gemahlen
1 TL Oregano
4 dünne Fladenbrote (Dürüm- oder Tortilla-
Fladen 22 cm Ø)
1 EL gehackte Kürbiskerne
2 kleine Bio-Salatgurken
100 g rote Zwiebeln
100 g Cocktailtomaten
100 g Radieschen
2 kleine reife Avocados
3 EL Zitronensaft
4 Stiele Minze
4 Stiele Petersilie

Zubereitung

Karfiol in sehr kleine Röschen teilen. Auf einem Backblech mit 3 EL Olivenöl, Salz, dem Chillipulver, Kümmel, Oregano mischen. Die Knoblauchzehen schälen, darüber pressen und unterrühren. Im vorgeheizten Backrohr bei 220 °C 10 Minuten rösten. Aus dem Rohr nehmen und in eine Schüssel umfüllen. Fladen auf dem Backblech verteilen, mit je ½ EL Olivenöl bestreichen und mit den gehackten Kürbiskernen bestreuen. Die Fladenbrote 3-4 Minuten im Rohr (220°C) hellbraun rösten. Herausnehmen, abkühlen lassen und in Stücke brechen. Gurken in dünne Scheiben hobeln. Zwiebel in Streifen schneiden. Tomaten und Radieschen sechsteln. Fruchtfleisch der Avocados in grobe Stücke schneiden. Alles auf dem Blech mit Brot und Karfiol mischen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und dem restlichen Olivenöl mischen.

Kräuterblätter unter den Salat heben, in Schüsseln verteilen und servieren.

Gefüllte Tomaten

Zutaten für 8 Portionen

8 Tomaten (á ca. 100 g)
150 g Baguette
100 g Butter
Salz, Pfeffer
30 g Basilikum
20 g Hartkäse (z. B. Parmesan)
3 EL Olivenöl
2 EL Weißweinessig
2-3 TL Kakaopulver
1 TL rosenscharfes Paprikapulver

Zubereitung

Tomaten waschen und den Deckel abschneiden. Das Innere mit einem Teelöffel auslösen, dabei den Saft auffangen. Das herausgelöste Fruchtfleisch klein schneiden und gemeinsam mit dem Saft in einem Topf bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen. Brot in kleine Würfel schneiden. Butter in einem Topf zerlassen, Brotwürfel zugeben und goldbraun rösten, leicht salzen. Basilikumblätter mit dem Käse in einer Küchenmaschine fein pürieren. Tomatensaft mit Öl und Essig in einem Topf aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen. Brotwürfel in eine Schüssel geben, mit Tomatensaft, Basilikum-Käse-Püree, Kakao und Paprikapulver gut mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Masse in die Tomaten füllen, leicht andrücken. Tomatendeckel auf die Füllung setzen. Nun in einer Auflaufform im vorgeheizten Backrohr bei 200 °C für 18-20 Minuten garen.

HERBST

Ofenkartoffel mit Ratatouillegemüse

Zutaten für 4 Portionen

8 mittelgroße festkochende Kartoffeln
Salz
2 TL gemahlener Koriander
1 TL Paprikapulver
80 ml Olivenöl
2 rote Zwiebeln
1 gelber Paprika
1 roter Paprika
1 Zucchini
1 kleine Melanzani
2 Tomaten
1 Knoblauchzehe
2-3 TL Kräuter der Provence
1 TL abgeriebene Bio Zitronenschale
6 EL Olivenöl

Zubereitung

Die Kartoffeln waschen und mit Schale in Salzwasser 20-25 Minuten kochen. Den gemahlenden Koriander und den Rosenpaprika mit dem Olivenöl mischen und beiseitestellen. Für das Ratatouillegemüse Zwiebeln schälen und in 1 cm breite Spalten schneiden. Restliches Gemüse putzen und waschen. Paprika, Zucchini und Melanzani in grobe Stücke (1 – 3 cm) schneiden. Die Tomaten achteln und alles Gemüse in eine ofenfeste Form geben. Den Knoblauch darüber pressen. Kräuter der Provence, Zitronenschale und Olivenöl über das Gemüse geben, salzen, pfeffern und gut durchmischen. Kartoffeln abgießen und so auf dem Backblech verteilen das die Form mit dem Gemüse danebengestellt werden kann. Kartoffeln mit einem Löffel vorsichtig etwas flach drücken, ohne sie zu zerdrücken. Mit Salz bestreuen und mit jeweils einem EL Öl beträufeln. Kartoffeln im vorgeheizten Backrohr bei 220°C auf mittlerer Schiene 40 Minuten knusprig backen.

Nach 10 Minuten das Ratatouille neben die Kartoffeln stellen und für 30 Minuten gemeinsam garen, dabei 2-3 Mal umrühren.

Jeweils zwei Kartoffeln mit dem Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Tipp: Kochen Sie Kartoffeln in der Schale, weil dann bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe (Vitamin C, B1, Niacin, Magnesium und Kalium) in der Knolle und laufen nicht ins Kochwasser aus.

Heidelbeer-Smoothie (Vegan)

Zutaten für 4 Portionen

300 g Heidelbeeren
6-8 Datteln entsteint
Saft von 1 Zitrone
½ TL Zimt
400 ml Wasser
2 TL Chiasamen

Zubereitung

Alle Zutaten zusammen in einem leistungsstarken Standmixer zu einem cremigen Smoothie mixen und genießen.

Tipp: Heidelbeeren können bis in den September hinein geerntet werden. Die kleinen Kraftpakete enthalten zahlreiche Mineralstoffe wie Eisen, Kalzium und Kalium. Ihr hoher Gehalt an Ballaststoffen fördert die Verdauung auf natürliche Weise.

WINTER

Linsensalat

Zutaten für 4 Portionen

150 g Berglinsen
300 ml Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
1 Zwiebel
100 g Karotten
100 g Knollen- oder Stangensellerie
2 EL Rapsöl

Für das Dressing:

1 EL Rapsöl
1-2 EL Apfelessig
1 TL Senf
Salz, Pfeffer
½ TL Honig

Zubereitung

Linsen in Gemüsebrühe mit dem Lorbeerblatt zugedeckt ca. 30 Minuten garen und danach 10 Minuten ausquellen lassen. Lorbeerblatt entfernen. Zwiebel, Karotte, und Sellerie waschen, schälen, in feine Würfel schneiden und in Rapsöl bissfest dünsten.

Die Zutaten für das Dressing cremig verrühren mit Gemüse und Linsen vermengen, abschmecken und durchziehen lassen.

Tip: Der Salat eignet sich auch als Füllung für pikante Palatschinken oder Wraps.

Maroni Curry-Gemüse

Zutaten für 4 Portionen

400 g Maroni essfertig
400 g Wirsing
2 Zwiebeln
3-4 Knoblauchzehen
2 cm frischer Ingwer
2 EL Rapsöl
2 TL Curry Pulver
Schale von einer 1 Bio-Zitrone
400 ml Wasser
4 EL Sojasauce

Zubereitung

Zwiebeln schälen und würfeln, Knoblauch und frischen Ingwer schälen und fein hacken.

Wirsing waschen, in feine Streifen schneiden.

Zwiebel, Knoblauch und frischen Ingwer in einem Topf mit Öl glasig dünsten, Wirsing dazugeben. Nun Curry und Zitronenabrieb dazugeben und mit andünsten. Mit Wasser und Sojasauce ablöschen, Maroni dazugeben.

Alles bei geringer Hitze etwas einköcheln lassen, bis es eine sämige Sauce ist. Mit Vollkornreis oder Fladenbrot servieren.

Tip: Maroni stärken uns in der kalten Jahreszeit mit vielen B-Vitamine, Vitamin C und E sowie Kalium und Magnesium. Darüber hinaus sind die kleinen Kraftpakete von Natur aus fettarm (Fettgehalt ca. 2%).

Spaghetti mit Kohlsprossen-Pesto

Zutaten für 4 Portionen

250 g Kohlsprossen
1 EL Butter
150 ml Gemüsebrühe
400 g Spaghetti
Salz, Pfeffer, Muskat
2 EL Crème fraîche
50 g gehackte Cashewkerne
Zitronensaft
50 g geriebener Parmesan

Zubereitung

Kohlsprossen putzen, waschen und in einzelne Blätter zerteilen. In heißer Butter andünsten, mit Gemüsebrühe ablöschen und 5 Minuten garen. Nebenbei die Spaghetti bissfest garen.

Ein Drittel der Kohlsprossenblätter herausnehmen und abschrecken. Die restlichen Kohlsprossen mit Crème fraîche und den Cashewkernen pürieren. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Nudeln abgießen, auf Tellern mit Kohlsprossenpesto und -blättern anrichten, mit Parmesan bestreut servieren.