

Die Rezepte zur Folge: Küchentrends

Grüner Smoothie

Zutaten für 4 Portionen:

4 Handvoll Weizengras
4 Handvoll Stielmus
2 Kiwis, 1 Banane
1 Avocado
ca. ½ Liter Wasser
Spritzer Zitronensaft
Optional: Spritzer Olivenöl

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Hochfrequenz-Mixer geben und fein pürieren. Je nach Geschmack mit etwas Olivenöl abschmecken und sofort verzehren.

Quinoa-Salat mit Gemüseragout und Petersilien-Pesto

Zutaten für 4 Portionen:

200 g Quinoa
2 Tomaten
Je 1 Zucchini, Aubergine, grüne Paprika
4 EL Edamamekerne (4 min. blanchiert)
300 ml Gemüsebrühe
4 EL Olivenöl
1/4 Bund Koriander
1 EL Misopaste
Salz, Pfeffer

Für das Petersilienpesto

1-2 Bd Petersilie glatt (je nach Größe)
50ml (4 EL) Pflanzenöl
3 El Pinienkerne
Salz

Zubereitung:

Das Quinoa in Salzwasser aufkochen und bei geringer Hitze 20 min. quellen lassen und anschließend abschütten.

Das ganze Gemüse in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl kurz braten. Die gekochten Edamame und die Tomaten gewürfelt dazugeben, gehackten Koriander unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Gemüsebrühe mit der Misopaste verrühren und leicht erwärmen. Dann mit den fertigen Quinoa in die Pfanne geben und alles gut vermischen.

Die Petersilie mit Stiel ca. 5min blanchieren und anschl. in Eiswasser abkühlen. Dann mit dem Pflanzenöl, den Pinienkernen und einer Prise Salz in einem Blitzhacker ganz fein mixen.

Blumenkohl-Curry mit gebackenen Nudeln

Zutaten für 4 Portionen:

1 Blumenkohl
200 g Sahne
300 ml Gemüsefond
1-2 TL rote Curry-Paste
2 Stangen Zitronengras
3 Kaffirlimettenblätter
2 El Ghee (indischer Butterschmalz)
2 El Sesamöl
400 g (jap. Instant-Nudeln, 4 Nester)
2 Liter Pflanzen-Öl zum Frittieren
Salz
1 Prise Zucker
½ Bund Koriander

Zubereitung:

Blumenkohl putzen, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Ghee anbraten, mit Salz und Prise Zucker würzen, mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze im eigenen Saft bissfest garen.

Parallel die Currypaste (je nach gewünschter Schärfe 1 -2 EL) mit dem Sesamöl bei geringer Hitze auflösen, mit dem Gemüsefond ablöschen.

Zitronengras mit dem Messerrücken klopfen, damit die Fasern aufbrechen, zusammen mit den Limettenblättern in die Brühe geben und 10 min. sanft köcheln.

Die Sahne dazugeben und die Currysauce ein wenig reduzieren.
Zitronengras und Limettenblätter entfernen.

Frittier-Öl erhitzen und die Nudel-Nester darin kross ausbacken. Auf Küchentrepp geben und abtropfen lassen.

Die gebackenen Nudeln mit dem gebratenen Blumenkohl und der Currysauce anrichten. Mit gezupften Korianderblättern garnieren.

Birnen-Chutney mit Cranberry-Nuss-Florentiner

Zutaten für 4 Portionen:

8 Williams-Birnen (reif)
1 EL Birnen-Balsamico (oder Apfel-Balsamico)
100 ml weißer Traubensaft
4 Sternanis
6 EL Rohrzucker
2 EL Erdnussöl
1 Prise Salz
3 Zweige Zitronenthymian
Je 100 g Haselnüsse, Mandeln, getrocknete Cranberrys
75 g (4-5 EL) vegane Margarine
80 g (5-6 EL) braunen Zucker
2 EL Ahornsirup
4-5 EL Mandelmilch
ca. 80 g Reismehl (je nach Konsistenz 1-2 EL zusätzlich verwenden)

Zubereitung:

Birnen schälen, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Birnenwürfel in Erdnussöl zusammen mit dem Sternanis und dem Rohrzucker sowie einer Prise Salz anschwitzen, mit Birnen-Balsamico und Traubensaft ablöschen, Zitronen-Thymian zupfen und dazugeben und alles ca. 20 min köcheln bis ein grobes Kompott entsteht.

Ofen auf 200°C Ober-, Unterhitze vorheizen.

Die Margarine schmelzen lassen, das Reismehl einrühren bis eine glatte Masse entsteht, dann Zucker, Ahornsirup und die Mandelmilch dazugeben und glatt rühren. Die Mischung vom Herd nehmen.

Die Haselnüsse und die Mandeln grob hacken oder im Blitzhacker grob zerkleinern. Die gehackten Nüsse und die getrockneten Cranberrys hinzufügen und vermischen.

Danach Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse mit feuchten Löffeln als einzelne „Taler“ aufs Backblech geben. Für ca. 15 -20 Minuten backen.

Plätzchen abkühlen lassen und zusammen mit dem Birnen-Chutney servieren.