

## Buntes Gemüsesüppchen mit Meeresspaghetti und wilden Kräutern



Vorspeise

REZEPTAUTOR/IN

KOCH/KÖCHIN

Kristin Brandt

### Zutaten:

**Für das Gemüsesüppchen – ergibt ca. 1,5 Liter:**

800 g reife Tomaten, einen kleinen Teil davon würfeln und für die Dekoration zurücklegen

2 Äpfel mit Schale

2 Paprika

1 Gurke oder Zucchini

1 Peperoni

1 Zwiebel

200 ml Cidre

100 ml Olivenöl

½ Zitrone mit Schale

1 kleines Stück Kurkuma, frisch

2 Stängel Maggikraut

1 Knoblauchzehe  
½ TL Pimenton (geräuchertes Paprikapulver)

### **Für das Rohkostbrot:**

350 ml warmes Wasser  
135 g Sonnenblumenkerne  
90 g Leinsamen  
65 g Mandeln  
4 EL Flohsamen  
3 EL Chiasamen  
Möhrentrester (das sind Pressrückstände, die beim Möhren pressen anfallen) – so viel, bis eine feste Brotmasse entsteht  
jeweils 1 Teelöffel Salz und Kokosöl

### **Für den Salat:**

Meeresspaghetti als Dekoration oder Suppeneinlage pro Person eine Handvoll  
Wildkräutersalat  
1 Birne, gedörrt  
eine Handvoll essbare Blüten

### **Zubereitung:**

#### **Gemüsesüppchen:**

Alle Suppen-Zutaten nach und nach in einen Blender geben und step by step pürieren. Abschmecken und anrichten.

#### **Rohkostbrot:**

Mandeln, Leinsamen und Sonnenblumenkerne mahlen. Alle Zutaten miteinander vermischen. Den Teig 2 Stunde quellen lassen. Dann formen und in grobe Scheiben schneiden und auf dem Backblech im Backofen unter 42° Grad dörren bis sie trocken sind. Das dauert ca. 6-8 Stunden. Beim Dörren die Backofentür etwas öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.

## Apfel Frucht-Wrap gefüllt mit Wildkräutersalat und saisonalem Gemüse



Hauptspeise

REZEPTAUTOR/IN

KOCH/KÖCHIN

Kristin Brandt

### Zutaten:

#### Für den Wrap:

4 große Blätter Radicchio, alternativ Salat nach Wahl  
2 Hände voll Wildkräuter, fein geschnitten  
2 Beeten z.B. rote, gelbe, geringelte  
2 Zitronen  
1-2 Äpfel  
1 kleine Zucchini, für Zucchinispaghetti  
1 Zwiebel  
eine Handvoll essbare Blüten  
eine Handvoll Vogelmiere & Blüten  
ein paar Stängel Schnittknoblauch  
Sesamöl & Olivenöl nach Geschmack

## **Für den Kräutertatar:**

zwei Handvoll Wildkräuter  
1 kleine Zwiebel  
Apfelsaft nach Geschmack  
Sesamöl nach Geschmack  
Zitronensaft & Abrieb nach Geschmack  
ein paar Stängel Schnittknoblauch  
Salz & Pfeffer

## **Für das Cashewnuss-Dressing:**

100 g Cashewnüsse  
1 Apfel  
Apfelsaft nach Geschmack  
Zitronensaft nach Geschmack  
Salz

## **Zubereitung:**

### **Cashewnuss-Dressing:**

Cashewnüsse für ca. 15 Minuten in etwas Wasser einweichen. Dann alle Zutaten in einem Blender mit Apfelsaft und Zitronensaft fein pürieren. Mit Salz abschmecken.

### **Kräutertatar:**

Alle Zutaten fein schneiden und in einer Schüssel vermischen. Zum Anrichten beiseitestellen.

### **Wrap:**

Ein großes Blatt Radicchio auf den Teller legen. Kräutertatar zugeben und mit Wildkräutern füllen. Wrap zum Beispiel mit Hilfe eines Zahnstochers schließen.

Den Wrap wie ein Füllhorn mit Zucchinispaghetti dekorieren. Essbare Blüten und Dressing dazu geben. Die Beeten in hauchdünne Scheiben schneiden, darüber Kräutertatar geben und mit Vogelmiere und etwas Dressing garnieren. Zum Wrap servieren.

## Mecklenburger Götterspeise als Rohkost-Variante



Nachspeise

REZEPTAUTOR/IN

KOCH/KÖCHIN  
Kristin Brandt

### Zutaten:

#### Für den Boden bzw. die erste Schicht:

100 g frische Kokosnuss oder Kokoschips  
100 g Haferflocken oder 50 g Nüsse nach Wahl  
eine Handvoll Rosinen  
1 Apfel

#### Für die Fruchtschicht bzw. zweite Schicht:

50 g Chiasamen, frisch gemahlen  
1 TL Guakern- oder Johannisbrotkernmehl  
Apfelsaft

ein paar in Rotwein  
eingelegte Sauerkirschen

### **Für die Cashew-Kokos-Sahne bzw. dritte Schicht:**

200 g Cashewkerne  
2 TL Kokosöl, aufgelöst in einem kleinen Glas warmes Wasser  
ein Hauch Vanillemark  
Kakaonibs, essbare Blüten oder Kirschen als Topping

## **Zubereitung:**

### **Boden bzw. erste Schicht:**

Alles im Blender so pürieren, dass es nicht zu fein wird. In jeweils eine Dessertschale als erste Schicht geben, glattstreichen und zur Seite stellen.

### **Fruchtschicht bzw. zweite Schicht:**

Alles zügig pürieren! Masse sollte gut standfest sein. Eingeweichte Sauerkirschen hinzugeben und als zweite Schicht in die Dessertschalen füllen.

### **Cashew-Kokos-Sahne bzw. dritte Schicht:**

Cashewnüsse mindestens 2 Stunden in etwas Wasser einweichen. Vanillemark und Kokosöl-Wasser zugeben und alles fein pürieren. Als dritte und abschließende Schicht in die Dessertschälchen geben. Mit Kakaonibs und mit einer essbaren Blüte oder Kirsche garnieren.