

Meisterküche

Redaktion: Klaus Brock

Veggie - bunt, leicht, gesund

Spinatlasagne mit dreierlei Käse	1
Crêpes mit Champignons, Blattspinat und Seitan	4
Kartoffel-Lauch-Tarte	5
Gebratener Radicchio mit Scamorza	8
Smoothies	10

Es geht auch ohne Fleisch - das denken immer mehr Zeitgenossen. Unsere WDR-Meisterköche greifen diesen Trend auf und servieren vegetarische Gerichte, die kulinarisch rein gar nichts vermissen lassen.

Sternekoch Björn Freitag wandelt die klassische Bolognese-Lasagne um und serviert ein cremiges, geschmacksintensives Pendant mit drei Käsesorten.

Meisterköchin Martina Kömpel blickt in ihre Wahlheimat Frankreich. Sie füllt ihre Crêpes mit Champignons, Blattspinat und Seitan, einem pflanzlichen Fleischersatz.

Die beiden Kultköche Martina und Moritz kennen ein leckeres Veggie-Rezept aus der Alpenküche. Ihre Kartoffel-Lauch-Tarte ist ein Traditionsgericht im schweizerischen Wallis. Außerdem stellen sie noch ein Rezept für gebratenen Radicchio vor.

Bartender Nic Shanker setzt da noch einen drauf - er hat die buntesten und gewagtesten Smoothie-Rezepte ausprobiert und entdeckte dabei sehr interessante Mischungen. Zum pürierten Obst gibt er trendige Zutaten wie Matetee oder Kokoswasser - Geschmacksexplosion inklusive.

Spinatlasagne mit dreierlei Käse **Rezept von Björn Freitag**

Björn Freitag wandelt die klassische Bolognese-Lasagne um und serviert ein cremiges, geschmacksintensives Pendant. In Knoblauch gedünsteter Spinat ersetzt die HackfleischTomatensoße. Die Béchamelsoße erweitert er um Zwiebeln und Schmelzkäse. Der krönende Käse ist eine Mischung aus Parmesan und Gouda. Diese Spinatlasagne kann ohne weitere Beilage als köstliches Gericht serviert werden.



Zutaten (für zwei Personen):

- 2-3 Zehen Knoblauch
- 1 EL Pflanzenöl
- gut 500 g frischer Spinat (alternativ 500 g Tiefkühl-Blattspinat) – für Spinatliebhaber gerne auch mehr
- 100 g Butter
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Mehl
- 200 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Sahne
- Muskatnuss
- Salz
- 1 EL Schmand
- 8-12 Lasagneblätter
- 2 Ecken Schmelzkäse
- 200 g Gouda
- 100 g Parmesan

Besondere Küchenutensilien:

- Auflaufform
- Reibe für die Muskatnuss

Zubereitung:

Knoblauch schälen und hacken. Eine große beschichtete oder gusseiserne Pfanne auf dem Herd leicht erhitzen. Den Esslöffel Öl und den Knoblauch hineingeben. Achtung: Der Knoblauch soll nur erwärmt werden und seinen Geschmack an das Öl abgeben, aber er soll nicht verbrennen.

Den Spinat gründlich waschen und abtropfen lassen. Strünke entfernen und Spinat in die Pfanne geben. Er soll seine Farbe behalten und deshalb nur kurz erhitzt werden – bis er zusammenfällt.

Für die Béchamelsoße in einem kleinen Topf die Butter zerlassen. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Würfel schneiden. In die Butter geben und glasig werden lassen. Dann das Mehl in die flüssige Butter streuen, unter Rühren anschwitzen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Die Schmelzkäseecken hineingeben und auflösen lassen. Mit der Sahne aufkochen. Mit Muskatnuss, Salz und Schmand abschmecken. Auch den Spinat salzen.

Den Ofen auf 180 Grad Celsius vorheizen.

Die Lasagneform muss wegen der sahnigen Soße nicht gefettet werden. Als erste Schicht die Béchamelsoße auf den Boden der Form geben, sodass er bedeckt ist. Dann ein Lasagneblatt darauflegen. Wenn es die Fläche nicht ganz füllt, ein Lasagneblatt zerbrechen und mit kleinen Stücken die Lücken füllen. Dann wieder eine Schicht Béchamelsoße darübergerben. Es folgt eine

Schicht Spinat und darauf wieder Lasagneblätter. So weiter verfahren, bis die Zutaten verbraucht sind. Unbedingt beachten, dass die Lasagneblätter komplett mit Flüssigkeit bedeckt sind.

Den Gouda und den Parmesankäse reiben oder in kleine Stücke schneiden. Mischen und als oberste Schicht auf die Lasagne streuen. Für etwa dreißig bis vierzig Minuten in den Ofen geben. Die Lasagne ist fertig, wenn der Käse goldgelb ist.

Lasagne in zwei Portionen teilen und auf Tellern anrichten.

Autorin: Katja Kreutzer

Crêpes mit Champignons, Blattspinat und Seitan

Rezept von Martina Kömpel

Hauchdünne französische Crêpes sind köstlich – doch sie enthalten aufgrund des verwendeten Mehls Gluten, auf das immer mehr Menschen mit Unverträglichkeiten reagieren. Das Rezept von Meisterköchin Martina Kömpel ist sowohl gluten-, milch- wie auch saccharosefrei. Ihre Crêpes schmecken mindestens so gut, wenn nicht fast noch besser als die der herkömmlichen Rezepte.



Die Geschichte der Crêpes geht weit zurück: Sie stammen aus der Bretagne und sind eine Weiterentwicklung der Galettes. Galettes entstanden aus den Resten einer Buchweizensuppe. Sie wurden auf einem flachen heißen Stein gebacken und mit herzhaften Zutaten wie Käse, Schinken oder Ei belegt. Später wurden die dünnen Eipfannkuchen auch in süßer Variation hergestellt – mit Zucker, Konfitüre oder Nuss-Nougat-Creme. Süß belegt hießen sie dann Crêpes. Eine der bekanntesten Variationen ist die Crêpe Suzette, bei der die Crêpes mit dem Saft frischer Orangen getränkt oder mit Orangenmarmelade bestrichen werden. Zwischen Crêpes und Galettes mit ihren herzhaften Füllungen wird jedoch nur noch in der Bretagne unterschieden – im übrigen Frankreich hat sich der Name der Crêpes durchgesetzt – egal ob herzhaft oder süß belegt.

Rezept Glutenfreie Crêpes mit Blattspinat und Champignons

(zusätzlich auch milch- und zuckerfrei)

Zutaten (für 6 Crêpes):

- 40 g Kastanienmehl
- 25 g Maisstärke
- 1 TL Sonnenblumenöl
- 1 EL Agaven-Sirup
- 1 Ei
- 1 Eigelb
- 200 ml Reismilch (ungesüßt)
- 1 Teflonpfanne (durch das Teflon lassen sich die Crêpes leichter aus der Pfanne lösen; geht jedoch prinzipiell mit jeder Pfanne)
- 1 TL Sonnenblumenöl
- 1 Küchenpapier zum Einfetten der Pfanne

Zubereitung:

Alle Zutaten mit einem Handmixer verrühren, damit sich keine Klümpchen bilden.

Eine mit Teflon beschichtete Pfanne auf mittlere Hitze erwärmen. Mit einem Küchenpapier und einem Teelöffel Öl die Pfanne dünn einfetten.

Ein wenig von dem Teig in die Pfanne geben, sodass der Boden nur dünn bedeckt ist. Kurz warten, bis sich der Rand lösen lässt. Mit einem Pfannenheber den Crêpe hochnehmen, wenden und weiter garen, bis er nicht mehr feucht, sondern sanft gebräunt und knusprig ist.

Auf einem Kuchengitter beiseite stellen und nacheinander die restlichen fünf Crêpes backen. Vor dem Anrichten kurz in der beschichteten Pfanne wieder erwärmen.

Tipp:

Crêpes kann man mit dem richtigen Teigrezept grundsätzlich in jeder Pfanne backen – allerdings geht es mit einer Anti-Haft-Beschichtung etwas leichter.

Zutaten für die Füllung (Blattspinat und Champignons):

- 500 g frischen Blattspinat (gewaschen)
- 300 g kleine Champignons (geviertelt)
- 2 Schalotten (klein geschnitten)
- 1 Knoblauchzehe (klein geschnitten)
- 20 g Butter
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

In einer Pfanne mit etwas Butter eine Schalotte anschwitzen, die Champignons zugeben, leicht anbräunen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die zweite Schalotte und den Knoblauch in einer Pfanne oder einem Topf anschwitzen, den Blattspinat zugeben und kurz garen, bis die Blätter zusammengefallen sind.

Dann mit Salz und Pfeffer würzen.

Anrichten:

Auf vorgewärmten Teller die Crêpes legen, in die Mitte Blattspinat und Champignons geben, den Crêpe-Rand an vier Seiten leicht einschlagen.

Tipp:

Wer nicht auf eine glutenfreie Ernährung achten muss oder möchte, kann diese Crêpes mit Seitan-Streifen kombinieren. Der leicht nussige Geschmack passt gut zu dem Kastanienmehl. Hierfür 200 Gramm Seitan in Streifen schneiden und in der Pfanne mit etwas Butter braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf den eingeschlagenen Crêpe-Rand legen.

Autorin: Anja Koenzen

Kartoffel-Lauch-Tarte

Rezept von Martina und Moritz

Ein Rezept aus der Westschweiz, dem Wallis, aus Savièse, einer Gemeinde oberhalb von Sion. Blätterteig wird gefüllt mit dünn gehobelten Kartoffeln, Lauchringen und natürlich Käse. Zusammen mit einem Salat ein herrliches Essen, aber auch eine fabelhafte Vorspeise.



Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 1 Paket tiefgekühlter Butter-Blätterteig
- Butter für die Form
- 500 g Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Majoran
- 400 g Lauch
- 200 g Bergkäse in Scheiben
- 1 Ei
- 3 EL Sahne

Zubereitung:

Den Blätterteig rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen. Vier Platten aufeinander stapeln, flach ausrollen und damit eine gebutterte Springform oder Pie-Form (26 Zentimeter Durchmesser) auslegen. Den Teig weit überstehen lassen, um nachher die Füllung zudecken zu können. Einen kleinen Teil vom Teig für den Deckel aufbewahren.

Kartoffeln schälen und in sehr dünne Scheiben hobeln. Die Hälfte davon auf dem Teigboden verteilen. Salzen, pfeffern, mit Muskat und Majoran würzen.

Lauch putzen: Das dunkle Grün entfernen, die Stangen aufschlitzen und gründlich auswaschen. In feine Scheibchen schneiden. Auf dem Kartoffelbett verteilen, ebenfalls mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Käse in Streifen schneiden und zwischen die Lauchringe betten. Die restlichen Kartoffeln darübergeben und wieder kräftig würzen.

Die Teigzipfel darüber zusammenschlagen. Das letzte Teigstück dünn ausrollen, mit Eiweiß einpinseln und mit der bepinselten Seite nach unten auf die Oberfläche breiten. Überall gut andrücken, vor allem rundum am Rand.

Mit einem kleinen runden Ausstecher in der Mitte ein kleines Loch stechen, damit dort der Dampf entweichen kann.

Das Eigelb mit Sahne verquirlen, den Teigdeckel damit einpinseln. Mit einer Gabel Verzierungen zeichnen. Im Ofen bei 195 Grad Celsius Heißluft (210 Grad Celsius Unter- und Oberhitze) 35 bis 40 Minuten backen. Serviert wird die Tarte in Form von Tortenstücken.

Beilage: ein grüner Salat

Getränk: ein üppiger Weißwein aus dem Wallis. Etwa ein Weißer, ein Fendant, wie die Chasselas oder Gutedel hier genannt werden, oder Roter, einen Dôle (aus der Gamaytraube und/oder Pinot Noir, also Spätburgunder).

Autoren: Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Gebratener Radicchio mit Scamorza

Rezept von Martina und Moritz

Wir kennen Radicchio ja meist nur als Salat. Dafür verwenden wir dann fast immer die runden Köpfe der Sorte Radicchio di Chioggia. Daraus hat man inzwischen auch große, längliche Köpfe gezüchtet und bietet sie als Trevisano an. Der echte längliche Radicchio di Treviso mit seinen schmalen, am oberen Ende nach innen gekringelten Blättern ist aber viel würziger.

Seine feine Bitterkeit ist äußerst begehrt und entwickelt sich besonders gut, wenn man die Kolben schmort, grillt oder brät, wie das in Italien üblich ist. Dort schätzt man die bitteren Geschmacksnuancen höher ein als bei uns, weil sie die Verdauung anregen und der Leber gut tun. Übrigens könnte man auch Chicoreekolben verwenden, falls man keinen Radicchio di Treviso findet. Und wer Bitteres weniger gern hat, der nimmt den milden Trevisano.



Zutaten für vier Personen:

- 4 Radicchiokolben
- 2-3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Orange
- 1 Prise Zucker
- ein wenig Balsamico
- 1 Scamorza (siehe Tipp) □ Für die Kartoffelvinaigrette:
- 1 frisch gekochte Pellkartoffel
- 1 Schalotte oder 2 Frühlingszwiebeln
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL milder Essig
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die Radicchiostauden längs vierteln, nebeneinander in eine große Pfanne legen, mit Olivenöl beträufeln, pfeffern und mit geriebener Orangenschale und Salz bestreuen. Auch vom Orangensaft etwas darübergeben sowie den Zucker, den Spritzer Balsamico und alles karamellisieren lassen. Falls die Pfanne für die Radicchiostreifen nicht reicht, kann man sie auch nebeneinander auf ein Backblech legen und im Ofen braten.

Auf milder Hitze langsam braten. Nur wenn die Blätter gar keinen Saft abgegeben, mit etwas Wasser oder Wein besprenkeln und den Deckel auflegen. Die so vorbereiteten Radicchiostreifen - sie sollten schöne Bratspuren zeigen - dicht an dicht in eine feuerfeste Form setzen. Scamorza in zentimeterdünne Scheiben schneiden und dachziegelartig auf dem Radicchio

anordnen. Kurz vor dem Servieren im Ofen backen, bei 180 Grad Heißluft (200 Grad Ober- und Unterhitze), bis der Käse gerade eben schmilzt.

In diesem Moment allerdings sollte die Kartoffelvinaigrette bereits fertig sein: Frisch gekochte Kartoffel noch heiß mit einer fein gewürfelten Schalotte oder Frühlingszwiebeln zerdrücken, mit reichlich Essig, Salz und etwas Pfeffer verrühren und zum Schluss mit Olivenöl mischen. Über den heißen Radicchio verteilen und sofort servieren.

Tipp: Scamorza ist ein sogenannter Filata-Käse, wie auch Mozzarella oder Provolone. Die abgetropfte Frischkäsemasse wird dafür mit heißem Wasser überbrüht und dann so lange gerührt und gezogen (filare = ziehen), bis jene Käsefäden entstehen, die für Mozzarella typisch sind. Sie werden aufgewickelt, für Scamorza zu faustgroßen Kugeln. Ihre charakteristische Birnenform bekommen sie, indem man ihnen ein Köpfchen abbindet. Die Kugeln werden an dieser Schnur zum Trocknen aufgehängt, danach auch noch in Rauch, wo sie eine appetitlich goldbraune Haut bekommen, die man übrigens gut mitessen kann. Dieser herzhafte Käse mit seinem zarten Räuchergeschmack eignet sich glänzend zum Überbacken, aber auch zum Braten.

Getränk: Hier passt ein fröhlicher Wein, der der Bitterkeit Paroli bietet, zum Beispiel ein trockener Prosecco di Valdobbiadene.

Autoren: Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Smoothies

Rezepte von Nic Shanker

Smoothies sind lecker und gesund und gehören für viele mittlerweile zur täglichen Kost. Sie enthalten ganze Früchte, für deren Auswahl es keine festen Regeln gibt. Generell gilt: Erlaubt ist, was schmeckt!

Experten empfehlen allerdings, immer wieder für Abwechslung zu sorgen. Besonders bei den immer beliebter werdenden grünen Smoothies, die mit reichlich Gemüse zubereitet werden. Einige Inhaltsstoffe wie zum Beispiel die Oxalsäure können verhindern, dass der Darm wichtige Mineralstoffe aufnimmt. Daher auch Kerne, Wurzeln und Stängel immer vorm Mixen entfernen.

Nahrhafter Mix

Weil die ganzen Früchte verwendet werden, haben Smoothies in der Regel mehr wertvolle Inhaltsstoffe als Säfte. Sie gelten nicht als Getränk, sondern als kleine Mahlzeit beziehungsweise als flüssiger Obstsnack. Die sämigen, etwas dickflüssigen Drinks strotzen nur so vor Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen sowie Ballaststoffen. Am besten ist es, sie nicht lange aufzubewahren, sondern immer frisch zu genießen.

Die wichtigsten Tipps rund um Smoothies

Besonders lecker werden Smoothies, die aus vollreifen Früchten hergestellt werden. Die Früchte können sogar überreif sein.

Vielen schmecken die Drinks gekühlt besser. Dafür etwas Wasser durch Eiswürfel ersetzen. Auch tiefgefrorene Zutaten sorgen dafür, dass der Smoothie kühl wird.

Smoothies mit viel Obst haben deutlich mehr Kalorien als reine Gemüse-Drinks. Besonders in die grünen Smoothies sollte man immer etwas Fett geben, beispielsweise einen Löffel Leinöl oder Mandelmus, dadurch werden die fettlöslichen Vitamine besser vom Körper aufgenommen.

Gängige Standmixer mit rund 800 Watt reichen im Grunde aus. Die Investition in ein Hochleistungsgerät kann sich lohnen, wenn man oft Gemüse verarbeitet. Mixer mit Glasbehälter lassen sich gut reinigen und sind daher besonders praktisch und hygienisch.

Sind Früchte und Gemüse einmal angeschnitten, ist es ratsam, sie schnell zu verbrauchen. Bis zum nächsten oder übernächsten Tag kann man die Stücke aber im Kühlschrank in einer Box lagern, am besten die Schale dran lassen. Die Schnittfläche mit Klarsichtfolie abdecken.

Superfoods und Co

Unbestritten hat eine ausgewogene Kost mit vielen Vitalstoffen viele Vorteile für die Gesundheit. Zurzeit aber wächst der Absatz von Nahrungsmitteln, die uns richtig fit machen, die besonders gesund sein sollen. So nennt man sie entsprechend „Superfoods“. Dazu zählen unter anderem so exotische Produkte wie Chia-Samen, Goji-Beeren, Moringa oder Açaí. Die pflanzlichen Zutaten haben in der Tat eine ungewöhnlich hohe Konzentration an gesunden Inhaltsstoffen wie zum Beispiel Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen. Das kann der Gesundheit unter Umständen zugutekommen. Da allerdings jede Obst- oder Gemüsesorte viele gesunde Vitalstoffe enthält, ist fraglich, ob die Superfoods tatsächlich einen zusätzlichen Nutzen bringen. Es gibt keine wissenschaftlichen Studien, die das belegen. Fest steht: Man muss keine Superfoods essen, um gesund zu bleiben.

Die Produkte stammen oft aus fernen Ländern, die Transportwege sind lang, die Verarbeitung aufwändig - und sie sind ausgesprochen teuer. In der Regel sind die „Superfoods“ in OnlineShops oder im Biohandel erhältlich.

Hier die Auswahl an „Superfoods“, die Nic Shanker für seine Smoothies verwendet hat.
Wichtig: Diese Zutaten sind kein Muss! Auch ohne sie sind die Drinks gesund und liefern viel Energie!

Matcha:

Matcha sind die zu feinem Pulver vermahlene Blätter des grünen Tees. Das grüne Pulver enthält unter anderem reichlich Antioxidantien, die die Körperzellen schützen sollen. Zudem wirkt es anregend, allerdings sanfter als Kaffee. Matcha hat eine herb-bittere bis fruchtige Note mit einer angenehmen Frische. Es sollte sparsam verwendet werden.

Açaí:

Die kleinen, runden, dunkelblauen Früchte einer südamerikanischen Palmenart gelten als das Superfood schlechthin, da sie einen extrem hohen Gehalt an Antioxidantien aufweisen. Frische Açaí bekommt man bei uns in der Regel nicht, tiefgefroren oder zu Pulver vermahlen sind sie aber im Biohandel erhältlich. Sie schmecken herb und leicht sauer.

Chia:

Chiasamen liefern reichlich gesunde Fettsäuren. Sie haben einen sehr milden Eigengeschmack, daher passen sie zum Beispiel zu Smoothies, Suppen oder Müsli. Aufgrund des hohen Gehalts an Ballaststoffen und der guten Quellfähigkeit fördern die Samen die Verdauung, halten länger satt und können somit beim Abnehmen unterstützend wirken.

Die Rezepte

Die Zubereitung ist im Grunde immer gleich. Alle Obst- und Gemüsesorten, die mit Schale zu essen sind, können auch mit Schale in den Mixer. Vorher gut abwaschen und grob kleinschneiden. Wasser und süßende Zutaten werden nach Bedarf zugegeben, je nachdem, wie flüssig oder süß man es mag.

Alles so lange mixen, bis ein gleichmäßiger Smoothie entsteht und keine groben Stücke mehr zu erkennen sind. Achtung: nicht übermäßig lange mixen, dann leiden Inhaltsstoffe und die Konsistenz.

1. Greenery (grüner Smoothie)



Zutaten für circa zwei 0,4-Liter-Gläser:

- ¼ Salatgurke
- 50 g Grünkohl (frisch oder tiefgekühlt, Tipp: Für ungegarten Genuss nur die zarten Blattteile verwenden. Kräftige Stile und Strünke entfernen)
- 50 g Spinat (frisch oder tiefgefroren)
- ca. 8 Blätter Rucola
- 1 Kakifrukt
- 2 cm Ingwer
- 1 kleine Birne (sehr reif)
- 2 EL Limettensaft

- 1 Prise Salz
- ca. 0,2 l stilles Wasser
- für die Süße: Holunderblütensirup oder Agavendicksaft nach Belieben
- ca. 5 Eiswürfel
- Wer möchte, kann eine Messerspritze Matcha zufügen

Alle Zutaten gut mixen und, um die gewünschte Konsistenz zu erzielen, ggf. mehr Wasser zufügen.

2. Erdbeer Colada (pink)

Zutaten für circa zwei 0,4-Liter-Gläser:

- 100 g Erdbeeren (frisch oder tiefgefroren)
- 100 g geschälte Ananas
- 3 EL Erdbeersirup (dafür Erdbeeren mit Zucker und Wasser einkochen lassen. Den Sud durch einen Filter in eine Flasche abseihen)
- 150 ml Kokoswasser (z. B. frisch gewonnen aus einer Kokosnuss)
- 50 ml Kokosmilch
- 6 Eiswürfel
- stilles Wasser nach Bedarf
- Wer möchte, kann 1 EL Açai-Püree zufügen. Alternativ 10 Heidelbeeren

Alle Zutaten gut mixen und, um die gewünschte Konsistenz zu erzielen, ggf. etwas mehr stilles Wasser zufügen.

Tipps:

Kokoswasser:

Die Kokosnuss hat auf einer Seite drei runde Flecken. Dabei handelt es sich um Keimlöcher, umgangssprachlich „Augen“ genannt. Ein Auge ist ein wenig größer und durchlässiger als die anderen zwei. Es kann mit einem spitzen Gegenstand, z. B. mit einem Messer oder einem Schraubenzieher, eingestochen werden. Das Kokoswasser ist steril und klar und schmeckt leicht süßlich.

Kokosmilch:

Das feste Fruchtfleisch der Kokosnuss wird Kopra genannt. Es enthält reichlich Fett, Mineralstoffe wie Kalium sowie viel Vitamin B und E. Aus der Kopra wird die Kokosmilch hergestellt, dafür gibt es verschiedene Methoden. Traditionell wird das Fruchtfleisch zerstampft, mit Wasser zu einem Brei verarbeitet und dann durch ein grobes Tuch oder einen Filter gepresst.

3. Pfirsich-Melonen-Smoothie (gelb)

Zutaten für zwei 0,4-Liter-Gläser:

- 2 Pfirsiche
- 150 g Honig- oder Cantaloupe-Melone
- 1 Banane
- 4 Blätter Basilikum
- 2 EL Limettensaft
- 2 Msp. Vanille gemahlen oder Vanillemark
- 2 TL Cashewmus (alternativ: Mandelmus)
- 1 TL Chiasamen

- ca. 5 Eiswürfel
- stilles Wasser nach Bedarf
- Für mehr Süße: Holunderblütensirup oder Agavendicksaft nach Belieben

Alle Zutaten gut mixen und, um die gewünschte Konsistenz zu erzielen, ggf. mehr Wasser zufügen.

Dieser Smoothie ist sehr sättigend, er kann ein Frühstück ersetzen.

Autorin: Anja Tanas

Mehr zum Thema

- **Superfood: Was verbirgt sich wirklich dahinter?**
[EUFIC: Europäisches Informationszentrum für Lebensmittel]
- **Superfood – wirklich super oder super unsinnig?** [hr fernsehen]

© WDR Köln 2015