

Kaltes Gemüsesüppchen mit Meeres-Spaghetti und Wildkräutern

Zutaten für die Suppe (für 4 Personen):

- 800 g reife Tomaten
- 2 Äpfel
- 2 Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Peperoni
- 1 Zwiebel
- 200 ml Cidre
- 100 ml Olivenöl
- 0.5 Bio-Zitrone
- 1 kleines Stück Kurkuma
- 2 Stiele Liebstöckel
- 1 Zehe Knoblauch
- 0.5 TL geräuchertes Paprika-Pulver
- 1 EL Misopaste

Von den Tomaten 1 kleinen Teil würfeln und für die Dekoration zurücklegen. Die Zitrone abreiben, den Knoblauch und die Zwiebel schälen. Das Gemüse putzen und grob zerkleinern.

Alle Suppen-Zutaten in einen Mixer geben und nach und nach fein pürieren und abschmecken. Nach Belieben kann noch etwas Apfelsaft hinzugefügt werden.

Zutaten für die Meeres-Spaghetti und den Salat:

- 1 Packung Meeres-Spaghetti
- 4 Handvoll Wildkräuter-Salat
- 1 Dörrbirne
- 1 Handvoll essbare Blüten

Die Meeres-Spaghetti mindestens 15 Minuten vor dem Servieren nach Packungsanweisung einweichen und abgießen. Die Wildkräuter waschen und trocken tupfen. Die gedörrte Birne fein würfeln.

Zutaten für das Rohkostbrot:

- 350 ml warmes Wasser
- 135 g Sonnenblumenkerne
- 90 g Leinsamen
- 65 g Mandeln
- 4 EL Flohsamen
- 3 EL Chia-Samen
- Möhren-Trester
- 1 TL Salz
- 1 TL Kokosnuss-Öl

Mandeln, Leinsamen und Sonnenblumenkerne mahlen. Alle Zutaten miteinander vermischen. Soviel Möhren-Trester dazugeben, bis eine feste Brotmasse entsteht. Möhren-Trester fällt bei der Herstellung von Möhrensaft als Pressrückstand an.

Den Teig 2 Stunden quellen lassen. Dann formen und in grobe Scheiben schneiden. Auf einem Backblech im Backofen bei höchstens 42 Grad (Umluft) dörren, bis sie trocken sind. Das dauert circa 6-8 Stunden. Beim Dörren die Backofentür etwas öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.

Anrichten:

Die Suppe auf Teller geben. Die Meeres-Spaghetti seitlich darauf anlegen, die Wildkräuter am Rand rundherum verteilen. Die Birnen- und Tomatenwürfel auf die Suppe geben. Mit essbaren Blüten dekorieren.

Dazu das Rohkostbrot servieren.

Sendung/Quelle: Heimatküche

Sendetermin: 28.03.2022

Koch/Köchin: Kristin Brandt

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen

Vegane Wraps mit Wildkräutern und Cashew-Dressing

Zutaten für das Cashewnuss-Dressing (für 4 Personen):

- 100 g Cashewnüsse
- 1 Apfel
- Apfelsaft
- 1 Bio-Zitrone
- Salz

Die Cashewnüsse circa 15 Minuten in etwas Wasser einweichen. Den Apfel entkernen und grob zerschneiden. Die Zitrone heiß abspülen, abreiben und auspressen. Cashewnüsse und Apfelstücke in einem Mixer fein pürieren. Apfelsaft und Zitronensaft nach Geschmack hinzufügen. Mit Salz und Zitronen-Abrieb abschmecken.

Zutaten für das Kräuter-Tatar:

- 2 Handvoll Wildkräuter
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Stiele Schnitt-Knoblauch
- Apfelsaft
- Sesamöl
- Salz
- Pfeffer

Alle Zutaten fein schneiden. In einer Schüssel mit etwas Apfelsaft und Sesamöl vermischen. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -abrieb würzen.

Zutaten für die Wraps:

- 4 große Blätter Radicchio
- 2 Handvoll Wildkräuter
- getrocknete Äpfel
- 1 kleine Zucchini

Alle frischen Zutaten waschen und putzen. Die Wildkräuter fein schneiden. Die Zucchini mit einem Spiralschneider zu "Spaghetti" verarbeiten oder mit einem Messer in sehr feine Streifen schneiden.

Die Radicchio-Blätter (alternativ können auch Salatblätter verwendet werden) mit getrockneten Apfelscheiben belegen. Etwas Kräuter-Tatar und Wildkräuter daraufgeben. Den Wrap zu einem Füllhorn zusammenrollen und mit Zucchiniestreifen dekorieren. Chashew-Dressing drüberträufeln.

Anrichten:

- 2 Knollen Rote Bete
- Vogelmiere
- essbare Blüten

Die Roten Beten gut waschen, in hauchdünne Scheiben hobeln und auf Teller verteilen. Darauf das restliche Kräuter-Tatar geben und mit Vogelmiere und Cashew-Dressing garnieren. Die Wraps dazulegen und alles dekorativ mit essbaren Blüten bestreuen.

Sendung/Quelle: Heimatküche

Sendetermin: 28.03.2022

Koch/Köchin: Kristin Brandt

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen

Mecklenburger Götterspeise mit Kirschen, Kokos und Chiasamen

Zutaten für den Boden (für 4 Personen):

- 100 g Kokos-Chips
- 100 g Haferflocken
- 1 Handvoll Rosinen
- 1 Apfel

Alle Zutaten zusammen im Mixer so pürieren, dass es nicht zu fein wird. Alternativ können die Haferflocken durch Nüsse ersetzt werden. In Dessertschalen als erste Schicht verteilen und glattstreichen.

Zutaten für die Kirsch-Schicht:

- 50 g gemahlene Chiasamen
- 1 TL Guarkernmehl
- Apfelsaft
- in Rotwein eingelegte Sauerkirschen

Die Chiasamen mit Guarkernmehl und Apfelsaft zügig pürieren. Die Masse sollte gut standfest sein. Eingeweichte Sauerkirschen hinzugeben und die Creme als zweite Schicht in die Dessertschalen füllen.

Zutaten für die Cashew-Kokos-Sahne:

- 200 g Cashewnüsse
- 2 TL Kokosnuss-Öl
- Vanillemark
- Kakaonibs
- essbare Blüten

Die Cashew-Kerne mindestens 2 Stunden in Wasser einweichen. Das Kokos-Öl in warmem Wasser auflösen, das Vanillemark hinzufügen und mit den Cashew-Kernen fein pürieren. Die Creme als dritte Schicht in die Dessertschälchen geben. Mit Kakaonibs, essbaren Blüten und nach Belieben mit einer eingelegten Kirsche garnieren.

Sendung/Quelle: Heimatküche

Sendetermin: 28.03.2022

Koch/Köchin: Kristin Brandt

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen