



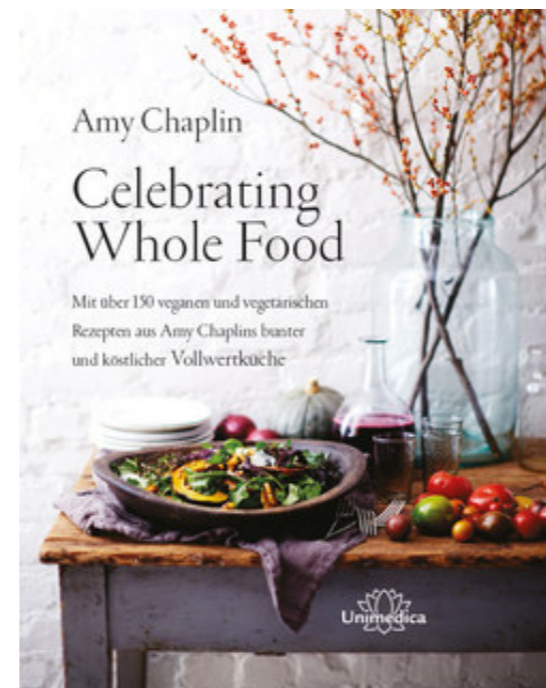
Amy Chaplin Celebrating Whole Food

Leseprobe

[Celebrating Whole Food](#)

von [Amy Chaplin](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<http://www.unimedica.de/b19457>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Copyright:

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

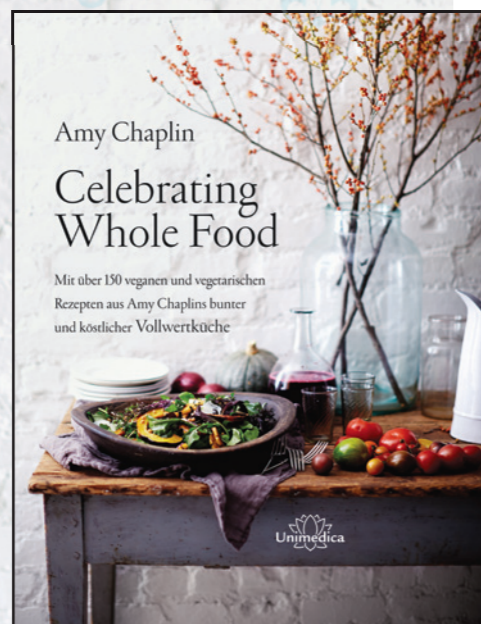
Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>

Fotos Johnny Miller/Narayana Verlag
Text + Rezepte Amy Chaplin

ein absolut fabelhaftes Menu



Amy Chaplin sprüht nur so vor Ideen. Die Vollwertküche der Köchin aus New York ist berühmt - ihre Liebe zum Detail ebenfalls. In ihrem neuen Buch 'Celebrate Whole Food' kocht sie sich lässig durch die Jahreszeiten - vegetarisch oder vegan versteht sich. Sie mixt Curry selbst - und schwört drauf - röstet Kürbiskerne mit dem gewissen Twist. LECKER! Wir stellen euch hier drei ihrer Rezepte vor, die für uns auch prima zu Weihnachten funktionieren: weil sie vegan sind, uns gut tun und abgesehen davon einfach absolut lecker sind

Mitten im Winter ist diese Suppe an kalten und grauen Tagen das beste Mittel zum Wecken der Lebensgeister und Heben der Laune. Die anregende Schärfe von Ingwer und Chili wird von einem großzügigen Schuss Kokosmilch ausgeglichen, der die Suppe traumhaft cremig und leuchtend orange macht. Die Kaffirblätter und das Zitronengras fügen eine beschwingte Note hinzu. Solltest du diese beiden Zutaten nicht auftreiben können, tut das dem Geschmack der Suppe aber keinen Abbruch. Amy hat sie selbst auch schon ohne Kaffirblätter und Zitronengras gekocht - und sie hat trotzdem großartig geschmeckt

FEURIGE MÖHRENSUPPE MIT KAFFIRBLÄTTERN UND KOKOSMILCH



Wärmt und regt an: Amys feurig scharfe Möhrensuppe. In kleine Gläser gefüllt, auch ein toller Einstieg in die Weihnachtsparty

KURKUMA-LIMONADE

Wie viele andere Australier hat auch Amys Familie schon so lange sie denken kann eine tiefe Verbindung zu Bali. Als sie das letzte Mal dort war, gab es in ihrem Gästehaus in Ubud frischen Kurkumasaft, der mit Zitrone und Honig verfeinert war – ein wirkungsstarkes, neon-orangefarbenes Getränk, das auch in der ayurvedischen Medizin verwendet wird. Kurkuma wird schon seit Tausenden von Jahren wegen ihrer ausgleichenden und reinigenden Wirkung bei ayurvedischen Behandlungen für alle drei Doshas bzw. Körpertypen eingesetzt. Frische Kurkuma hat einen einzigartigen erdig-tropischen Geschmack, der jedes Gericht geschmacklich zum Strahlen bringt. Die frische Wurzel findest du in Bioläden, Reformhäusern oder in Asialäden. Wenn du keine bekommst, kannst du sie in diesem Rezept auch mit 1/2 bis 1 TL getrocknetem Kurkumapulver ersetzen

Eine wunderbare Sache: warm oder in Raumtemperatur serviert. Im Sommer natürlich gekühlt - WOW



Amy liebt dieses Gericht zum Frühstück, wenn der Herbst Einzug hält und die Luft frisch und klar wird. Es versorgt sie fast den ganzen Tag über mit Kraft und Energie. Doch dieses Pilaw schmeckt natürlich auch mittags oder abends großartig und da es einfach superlecker und leicht ist, auch als Highlight im Weihnachtsmenü. Die Kombination aus süßem Kürbis und erdiger Hirse, ist einfach wunderbar. Kurkuma steuert ihre heilende und entgiftende Wirkung bei und verleiht der Hirse einen schönen Goldton. Kabocha-, roter Hokkaido- oder Butternusskürbis passen alle gut zu diesem Rezept. Wenn es keinen frischen Zuckermais gibt, kannst du auch gern gefrorenen verwenden

IN TAMARISOSSE GERÖSTETE KERNE

Das brauchst du:
280 g rohe Kürbiskerne

So wird's gemacht:

Heize den Ofen auf 150 °C vor. Gib die Kerne in eine Schüssel und fülle diese mit Wasser. Rühre die Kerne mit den Fingern um und warte, bis sie sich setzen. Gieße das Wasser durch ein Sieb ab. Spüle sie unter laufendem Wasser und lasse sie gut abtropfen, während der Ofen vorheizt. Lege ein Backblech mit Backpapier aus und verteile die Kerne in einer Schicht darauf, schiebe es auf die mittlere Schiene und röste die Kerne 12 Minuten. Wende sie und lasse sie weitere 10 bis 12 Minuten im Ofen rösten. Sie sind fertig, wenn sie etwas aufgepufft sind und aromatisch duften. Nimm die Kerne aus dem Ofen und hebe die Ränder des Backpapiers an, damit die Kerne in die Mitte zu einem Haufen zusammensinken. Gib über die Kerne einen Teelöffel Tamarisoße und menge sie gut durch. Breite die Kerne wieder aus und lasse sie abkühlen. Gib die Kerne nach dem Abkühlen und Trocknen in ein Schraubglas. So lassen sie sich bis zu 3 Wochen lang aufbewahren

Ein echtes Highlight auch für Weihnachtsmenüs: Dieses Pilaw ist flott zubereitet - auch schon einen Tag vorher - und macht einfach happy. Die gerösteten Kürbiskerne gehören zu Amys Lieblingssnacks

HIRSE-KÜRBIS-ZUCKERMAIS-PILAW MIT TAMARI-GERÖSTETEN KÜRBISKERNEN



FEURIGE MÖHRENSUPPE MIT KAFFIRBLÄTTERN UND KOKOSMILCH

FÜR 6 PORTIONEN

Das brauchst du:

- 2 Stängel Zitronengras, längs halbiert und in 5 cm breite Stücke geschnitten
- 6 Kaffirblätter
- 2 EL natives Kokosöl
- 2 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
- 6 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 EL geschälter und fein gehackter frischer Ingwer
- 1 Serrano-Chilischote, entsamt und fein gehackt
- 1 1/2 TL Meersalz, plus mehr auf Wunsch
- 2 TL selbst gemachtes Currypulver - Rezept hier rechts
- 1 TL Kurkuma
- 3 EL fein gehackte frische Korianderstängel
- 10 mittelgroße Möhren (etwa 1 kg), in 1 cm große Würfel geschnitten
- 1,4 l gefiltertes Wasser
- 400 ml Kokosmilch
- 2 bis 4 Prisen Cayennepfeffer, optional

ZUM GARNIEREN:

frische Korianderblätter rote Chilischeiben

So wird's gemacht:

Wickle das Zitronengras und die Kaffirblätter in ein dünnes Geschirrtuch, verschließe es fest und lege es beiseite. Erhitze das Kokosöl in einem großen Topf auf mittlerer Flamme. Gib die Zwiebeln hinein und brate sie 5 Minuten an bzw. bis sie goldbraun sind. Füge Knoblauch, Ingwer, die Serrano-Chilischote und Salz hinzu und brate alle Zutaten 2 bis 3 weitere Minuten. Stelle die Flamme niedrig, falls die Mischung beginnt anzuhäften. Rühre Currypulver, Kurkuma und die Korianderstiele ein. Gib die Möhren, Wasser, 360 ml Kokosmilch und das Zitronengras-Kaffirblätterbündel in den Topf. Stelle die Flamme hoch und bringe die Zutaten zum Kochen. Decke den Topf ab, stelle die Flamme niedrig und köchle die Suppe 20 Minuten bzw. bis die Möhren weich sind. Nimm den Topf vom Herd und entferne das Zitronengras-Kaffirblätterbündel. Püriere die Suppe in mehreren Durchgängen 1 bis 2 Minuten auf höchster Stufe in einem Standmixer, bis sie seidig glatt ist. Gieße sie in den Topf zurück und würze sie nach Belieben. Rühre wenn gewünscht den Cayennepfeffer ein. Gib die Suppe in Schüsseln und garniere sie mit ein paar Spritzern der aufbewahrten Kokosmilch, Korianderblättern und Chilischeibchen

AmysTIPP

Bei kaltem Wetter wird Kokosmilch bei etwas kühlerer Raumtemperatur fest. Stelle die Dose dann einfach einige Minuten in eine Schüssel mit heißem Wasser und schüttele sie vor dem Öffnen kräftig durch

CURRYPULVER

ERGIBT ETWA 50 G

Das brauchst du:

- 1 kleines Stück Zimtstange (2,5 cm), in kleine Stückchen gebrochen
- 20 g Koriandersamen
- 1 EL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Bockshornkleesamen
- 6 ganze Nelken
- 6 Kardamomkapseln
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 2 EL Kurkuma
- 2 EL Ingwerpulver
- 1/4 TL Cayennepfeffer, optional

So wird's gemacht:

Erhitze eine mittelgroße Pfanne auf mittlerer Flamme. Gib Zimt, Koriander-, Bockshornklee- und Kreuzkümmelsamen, Nelken und Kardamomkapseln hinein und röste die Gewürze unter ständigem Rühren 2 bis 3 Minuten bzw. bis sie aromatisch duften. Nimm die Pfanne sofort vom Herd, gib die gerösteten Gewürze zusammen mit den Pfefferkörnern in eine Kaffee- oder Gewürzmühle und mahle sie fein. Löffle das Pulver in eine Schüssel und verrühre es mit dem Kurkuma, dem Ingwerpulver und, falls verwendet, dem Cayennepfeffer. Gib das Currypulver in ein fest verschließbares Glas und brauche es innerhalb von drei Monaten auf

AmysTIPP

Immer, wenn ich beginne, für einen neuen Kunden zu kochen, bereite ich ein neues Glas mit diesem aromatischen Würzpulver zu, um es für schnelle Suppen und Eintöpfe zur Hand zu haben. Ich weiß, du hast es schon oft gehört aber es ist wirklich wahr: Sobald du anfängst, dein eigenes Currypulver zuzubereiten, wirst du nie wieder fertiges kaufen wollen! Der Geschmack und der Duft frisch gerösteter und gemahlener Gewürze ist eine kraftvolle und sinnliche Verführung. Das Currypulver hält sich außerdem gleich einige Monate lang



KURKUMALIMONADE

ERGIBT KNAPP 850 ML

Das brauchst du:

- 2 EL fein geriebene ungeschälte frische Kurkumawurzel
- 1 TL fein geriebener frischer Ingwer
- 720 ml kochendes gefiltertes Wasser
- 1 winzige Prise Meersalz
- 2 EL roher Honig
- 60 ml plus 2 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 60 ml frisch gepresster Orangensaft

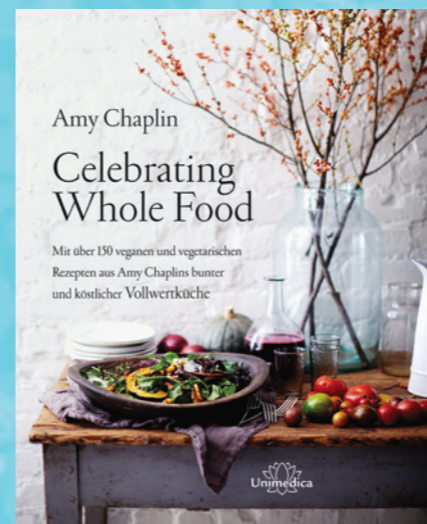
So wird's gemacht:

Gib Kurkuma und Ingwer in ein hitzebeständiges großes Glas oder einen Topf, gieße das kochende Wasser zu und rühre das Salz ein. Lasse die Mischung 10 Minuten ungedeckt ziehen. Rühre den Honig ein, bis er sich aufgelöst hat, und seihe die Flüssigkeit in ein anderes Glas oder einen Krug ab. Lass' sie bei Raumtemperatur abkühlen und rühre dann den Zitronen- und Orangensaft ein. Wenn du das Getränk als wärmenden Tee genießen möchtest, fülle ein großes Teeglas bis zur Hälfte und fülle mit heißem Wasser auf.

Du kannst die Limonade auch so trinken oder sie im Kühlschrank kaltstellen, bevor du sie servierst. Dort hält sie sich bis zu einer Woche lang

gut zu wissen

Kurkuma hat entzündungshemmende, antibakterielle und antioxidative Eigenschaften. Sie hilft, die Leber zu reinigen und zu kräftigen, das Immunsystem zu stärken und den Kreislauf und die Verdauung anzuregen. Wenn du den Geschmack magst, erhöhe ruhig die im Rezept angegebene Menge!



Ein echtes Wahnsinnsbuch: 'Celebrating Whole Food' von Amy Chaplin. Ihr Streifzug durch die Welt der Vollwertküche ist preisgekrönt. 150 überwiegend vegane, glutenfreie Rezepte. Zum Verschenken oder Selbstbehalten. Erschienen im Unimedica Verlag, zu bestellen hier unimedica.de

HIRSE-KÜRBIS-ZUCKERMAIS-PILAW MIT TAMARI-GERÖSTETEN KÜRBISKERNEN

6 PORTIONEN

Das brauchst du:

- 180 g Hirse, gewaschen und 12 bis 24 Stunden in 480 ml gefiltertem Wasser eingeweicht
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 400 g Kürbis, geschält und in 2 cm große Würfel geschnitten
- 175 g Zuckermaiskörner
- 1/4 TL Kurkuma
- 1/2 TL Meersalz
- 600 ml gefiltertes Wasser
- 1 TL Tamarisoße, plus mehr zum Garnieren

ZUM GARNIEREN:

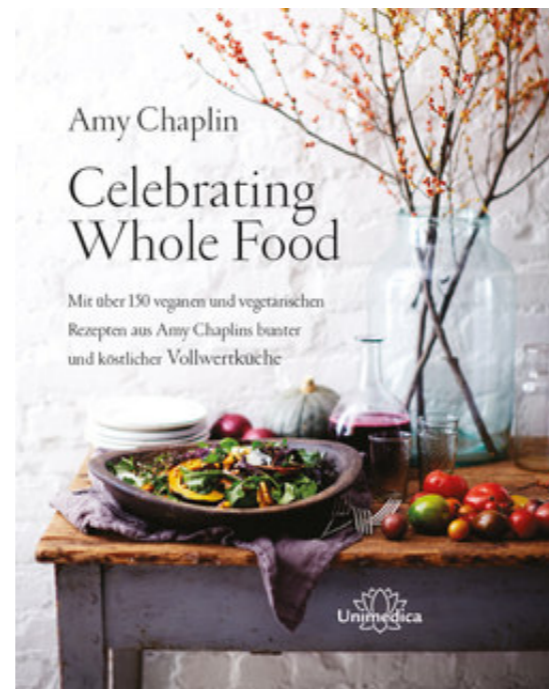
kalt gepresstes Leinsamenöl dünn geschnittene Frühlingszwiebelringe In Tamarisoße geröstete Kürbiskerne - das Rezept findest du auf Seite 39

So wird's gemacht:

Gieße die Hirse ab und spüle sie. Gib sie in einen mittelgroßen Topf mit einem fest schließenden Deckel. Füge Zwiebel, Kürbis, Mais, Kurkuma, Salz und Wasser hinzu. Rühre um und bringe alles auf hoher Flamme zum Kochen. Decke den Topf ab, stelle die Flamme niedrig und koche Hirse und Gemüse 30 Minuten bzw. bis alle Flüssigkeit absorbiert wurde. Nimm den Topf vom Herd und träufle die Tamarisoße darüber. Lasse das Pilaw 10 Minuten durchziehen, bevor du es vorsichtig umrührst. Serviere es garniert mit ein paar Tropfen Leinsamenöl, Frühlingszwiebelringen, tamarigerösteten Kürbiskernen und Tamarisoße nach Geschmack. Praktisch: Wenn du das Pilaw im Schnellkochtopf zubereiten möchtest, gib alle Zutaten in den Topf und bringe sie auf hoher Flamme zum Kochen. Schließe den Deckel so, dass er einrastet, und lasse den Topf Druck aufbauen. Stelle die Flamme niedrig und koche das Pilaw 10 Minuten. Nimm den Topf vom Herd und lasse den Druck langsam natürlich entweichen. Nimm den Deckel ab, träufle Tamarisoße über das Pilaw, rühre es vorsichtig um und serviere es.

Reste können bis zu vier Tage lang im Kühlschrank aufbewahrt und im Dampfeinsatz des Schnellkochtopfs wieder aufgewärmt werden





Amy Chaplin

[Celebrating Whole Food](#)

Mit über 150 veganen und vegetarischen Rezepten aus Amy Chaplins bunter und köstlicher Vollwertküche

408 Seiten, geb.
erschienen 2016



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de