

Frenkiel / Vindahl Die grüne Küche

Leseprobe

[Die grüne Küche](#)

von [Frenkiel / Vindahl](#)

Herausgeber: Knesbeck Verlag



<http://www.unimedica.de/b16867>

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

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

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

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Inhalt

vi	<i>Einleitung</i>
6	Unser Vorratsschrank
14	Gesunder Start
21	Grundrezepte
33	Frühstück
61	Leichte Gerichte
91	Zum Mitnehmen
111	Familienessen
155	Häppchen
181	Getränke
205	Süße Gaumenfreuden
239	<i>Register</i>
248	<i>Tack. Tak. Danke!</i>
249	<i>Die Autoren</i>

Einleitung

Schon beim Kennenlernen prallten unsere Vorstellungen von Essen aufeinander. Ich war der ungesunde Vegetarier (ja, die gibt es tatsächlich), der sich hauptsächlich von Pasta, Pizza, Süßspeisen und Eis ernährte. Luise war die gesundheitsbewusste Fleischesserin, die diese Produkte praktisch vollständig aus ihrem Repertoire gestrichen hatte. Nach ein paar schwierigen Monaten (große Untertreibung), wurde uns bewusst, dass, wollten wir als Paar zusammenleben, ich etwas über Vollkorn, Quinoa und natürliche Süßstoffe lernen und Luise sich dazu durchringen musste, den Fleischkonsum zu reduzieren und mit Gemüse-Mahlzeiten zu experimentieren. Wir konzentrierten uns nicht mehr darauf, was wir nicht aßen – im Gegenteil.

Plötzlich überraschten wir uns bei Diskussionen, wie wir ein Abendessen aus Gemüse zubereiten konnten, das trotz eines langen Arbeitstages sättigte. Wir stapelten im Haus Früchte, Gemüse, Nüsse, Samen, Vollkorn und gute Fette und beschlossen, von nun an Gerichte zu kochen und Kuchen zu backen, die gesund und vegetarisch, aber trotzdem nicht langweilig waren.

Eines unserer ersten Gerichte war eine Karottentorte, bei der man wirklich Konsistenz und Geschmack von Karotten spürte, nicht nur den darin enthaltenen Zucker. Wir machten auch Kräuterfalafeln, die wir in dünne, knackige Kohlblätter statt in trockenes Pita-Brot steckten. Wir lernten auch, einfache Dinge zu schätzen, wie einen frisch gepressten Gemüsesaft, der süßer schmeckt als alles, was man in einem Supermarkt kaufen kann, aber keinen zusätzlichen Zucker enthält. Die Möglichkeiten schienen endlos und alles schmeckte besser als jemals zuvor. Um unsere Anstrengungen (und Fehlschläge) zu dokumentieren, kauften wir eine Kamera, meldeten den Blog *Green Kitchen Stories* an und begannen zu schreiben. Das

tun wir nun seit mehr als drei Jahren. Das vorliegende Buch ist eine Zusammenfassung unserer Erkenntnisse und vielleicht so etwas wie eine Erklärung für unsere Art des Essens.

Um Sie vollständig ins Bild zu setzen, drehen wir den Film unseres Lebens ein paar Jahre zurück. Unsere Geschichte begann eines Nachts auf einer kleinen Tanzfläche mitten in Rom, nicht weiter als zehn Meter vom Tiber und nicht mehr als 20 Meter von Castel Sant'Angelo entfernt. Dort trafen wir einander vor sechs Jahren und verliebten uns. Ich glaube nicht, dass wir bei unserer ersten Unterhaltung ein einziges Mal über Essen sprachen (was eigenartig ist, wenn man bedenkt, dass in Italien jeder IMMER über Essen spricht). Aber ich bin ganz sicher, dass wir bei unserer ersten Verabredung eine Woche später darüber sprachen. Ich war derart nervös, dass ich 20 Fragen auswendig gelernt hatte, um nicht in die Verlegenheit zu kommen, nichts zu sagen zu haben. Und nachdem ich bereits sechs Monate in Rom gelebt hatte, bezogen sich 15 dieser Fragen auf das Essen. Wir brauchten nicht lang, um zu bemerken, dass wir zwei völlig unterschiedliche Herangehensweisen an das Essen hatten.

Ich bin seit meinem 15. Lebensjahr Vegetarier. Es war kein radikaler Entschluss. Ich bin kein Fleischhasser. Ich entschied mich nur dafür, stattdessen Gemüse zu essen. Ich fühle mich einfach besser dabei. Ich kann mit Menschen, die Fleisch essen, an einem Tisch sitzen, ohne es zu kommentieren oder darüber nachzudenken. Aber ich erwarte dasselbe von den anderen. Was ich esse, ist meine Angelegenheit, man erspare mir bitte jegliche ironische Bemerkung. Obwohl ich schon gern gekocht hatte, bevor ich Luise traf, bestand der größte Teil meines Essens immer aus Pasta, Kartoffeln, Brot oder weißem Reis.

Luise war immer eine zurückhaltende Esserin. Sie trifft ganz bewusst gesunde Entscheidungen, die manchen kompliziert erscheinen mögen, die jedoch für sie völlig einleuchtend sind. Sie führte immer ein aktives Leben und gutes Essen ist ein Teil davon. Sie isst manchmal Fisch oder Bio-Geflügel, ist aber erstaunlich kreativ, wenn es darum geht, Gemüse in ein Festessen zu verwandeln. Für sie bedeutet gesund nicht nur, vegetarisch zu essen, sondern sie interessiert sich auch für

Kräutermedizin und natürliche Heilmittel. Offensichtlich muss sie dabei etwas richtig machen, denn ich kenne niemanden, der gesünder aussieht und sich nach einer Virusinfektion so schnell erholt.

Heute leben wir mit unserer Tochter Elsa in einer vollge-räumten, aber charmanten Wohnung in Stockholm. Obwohl wir beide unsere eigenen Karrieren verfolgen und keinen beruflichen Hintergrund im Bereich des Kochens haben, sprechen wir doch vom frühen Morgen bis zum späten Abend über Ernährung.

Zu Hause versuchen wir, möglichst ausgewogen zu essen. Unsere Rezepte sind deshalb teils roh, teils gekocht. Manchmal verlangt ein Rezept glutenfreien Buchweizen, manchmal Dinkel, der Gluten enthält. Viele unserer Rezepte sind vegan, aber hie und da essen wir auch gern Eier oder Käse. Wenn man sich unsere Küche ansieht, dann merkt man, dass es da nicht nur all die Nüsse gibt, die Elsa über den Boden verstreut, sondern auch eine große Auswahl an Vollkornmehlen, getrocknete Früchte, Samen, besonders nahrhafte Lebensmittel und mehrfarbiges Quinoa, das wir in den Schränken aufbewahren. Wenn man unseren Kühlschrank aufmacht, läuft man Gefahr, von einem biologischen, lokal geernteten Kohlkopf angegriffen zu werden. Die sind meist so groß, dass wir sie schnell hineinwerfen, bevor wir die Tür schließen. So sind sie auch die ersten, die wieder herauspurzeln, wenn man den Kühlschrank öffnet. Dahinter findet man eher saisonales Gemüse (biologisch, wenn es nicht zu teuer ist), sieben Millionen Gläser mit Nussbutter und Aufstrichen, Ziegenjoghurt und drei verschiedene Versionen pflanzlicher Milch, meist Hafer-, Mandel- und Reismilch. Auch wenn es wie eine Parodie klingt, ist es doch eine genaue Beschreibung unserer momentanen Situation. Wir haben kein perfektes und sauberes Heim, aber wir lieben Vollwertkost.

In diesem Buch findet man Rezepte für jeden Tag, mit einfachen Tipps, wie man eine abwechslungsreiche, vegetarische Vorratskammer gestaltet. Wir wollen es einfach, elementar und praktisch halten. Wir präsentieren die Gerichte, die wir oft zu Hause essen. Nicht alle Rezepte lassen sich in 20 Minuten zubereiten, aber bei vielen ist es möglich (bei manchen auch in

kürzerer Zeit). Andere brauchen Stunden, aber sie sind es wert. Es gibt auch eine große Auswahl an Rezepten (die man adaptieren kann) für Veganer und Allergiker.

Wir unterteilten das Buch in Frühstück (sowohl für stressige Wochentage als auch für einen Wochenend-Brunch); Gerichte zum Mitnehmen (die einige Stunden in einem Picknickkorb überleben); Familienessen (perfekt für größere Wochenend-Zusammenkünfte); Häppchen (für ein Büffet oder als Beilage), Getränke (von frischen Fruchtsäften bis zu indischem Chai-Tee) und Nachspeisen und Süßigkeiten (für Naschkatzen, natürlich gesüßt und aus Vollkornmehl hergestellt).

Wir holen uns für unsere Gerichte auf der ganzen Welt bei unseren Reisen und von vielen Blogs Inspirationen. Wahrscheinlich kann man unsere Reiseroute leicht verfolgen, indem man das Rezept-Verzeichnis ansieht. Nach Italien kehren wir immer wieder zurück, man erkennt den Einfluss an der Verwendung von Olivenöl, Zitronen und frischen Kräutern. Auch unser skandinavisches Erbe kommt zum Zug. Ein klassisches, dunkles, dänisches Roggenbrot, eine schwedische Gemüsepfanne, eine kalte, dänische Beerensuppe, Eiersalat mit Curry, eine Pfannkuchentorte, die einem das Wasser im Munde zusammenlaufen lässt, und köstliches dünnes Knäckebrot. Wir stellen auch Rezepte, für die jede skandinavische Familie ihre eigene Zubereitungsart hat, mit unserer persönlichen Note vor.

Die meisten Rezepte sind nur für dieses Buch geschrieben, aber wir präsentieren auch unsere Favoriten aus dem Blog: abgewandelt und mit neuen Fotos – neue Aromen wurden hinzugefügt, die Methoden perfektioniert und neue Anregungen, womit man sie servieren könnte, wurden aufgenommen. Deshalb zahlt es sich aus, ein Rezept noch einmal auszuprobieren, auch wenn man es bereits zu kennen meint.

Luise und ich schrieben dieses Buch und entwickelten die Rezepte gemeinsam. Unsere beiden Stimmen werden durch das Buch führen (manchmal auch die unserer Tochter). Wir hoffen, Sie werden viele neue Lieblingsrezepte darin finden, und freuen uns, wenn wir Sie auf Ihrem eigenen Weg in die Welt der Vollwertkost begleiten können.



Unser Vorratsschrank

Obwohl sich die Lebensmittel in unserer Küche dauernd ändern, gibt es doch viele, die wir immer vorrätig haben. Wir haben Listen zusammengestellt, mit kurzen Erklärungen zu jedem Produkt – quasi als Anleitung, wie sich unsere grüne Küche mit Ihrer verbinden könnte. Mit diesen Lebensmitteln kann man nicht nur die meisten Rezepte nachkochen, sondern auch zu improvisieren beginnen. Es ist wirklich leichter, seine Essgewohnheiten zu ändern, wenn man den Vorratsschrank ökologisch, gesund und abwechslungsreich gestaltet. Man backt eher mit natürlichen Süßstoffen und Vollkornmehl, wenn man sie zur Hand hat. Leider ist es ziemlich teuer, biologische oder Vollkorn-Produkte, Nüsse und Samen zu kaufen, aber man muss ja nicht alles auf einmal besorgen, es genügt, ein paar Zutaten jeder Lebensmittelsorte zu Hause zu haben.

BUTTER, ESSIG UND ÖL

Gesund zu essen, bedeutet nicht, auf Fett zu verzichten, ganz im Gegenteil, es ist sehr wichtig. Man muss allerdings darauf achten, welches Fett man erhitzt und welches man ungekocht genießt. Nachstehend unsere Favoriten.

Butter

Verleiht Keksen und Süßigkeiten Geschmack. Manchmal ersetzen wir sie durch das neutralere Kokosfett. Wenn möglich, sollte man Bio-Butter von mit Gras gefütterten Kühen verwenden.

Ghee (geklärte Butter)

Schmeckt köstlich ungekocht, ist aber auch sehr gut zum Braten geeignet, weil man es hoch erhitzen kann. Für süße und salzige Gerichte verwendbar. Zur Herstellung siehe Rezept auf Seite 25.

Apfelessig

Unser Lieblingsessig hat einen fruchtig-sauren Geschmack und ist billiger als viele andere. Großartig für Salatdressings.

Balsamico-Essig

Samtig-reichhaltiger, dunkler Essig mit süß-saurer Note.

Roter und weißer Weinessig

Perfekt für Salate und Marinaden.

Reisessig

Gut in asiatischen Gerichten und natürlich mit Reis. Siehe unsere Sushi-Explosion auf Seite 132.

Kalt gepresstes Leinöl

Hoher Anteil an Omega-3 und -6, wichtig für Veganer. Wir verwenden es meist in Smoothies.

Kokosfett/-butter, kaltgepresst

Mit und ohne Kokosgeschmack erhältlich. Mit seinem hohen Erhitzungsgrad ideal zum Braten. Flüssig oder „cremig“ bei Zimmertemperatur, fest im Kühlschrank. Wir verwenden es oft bei ungekochten Nachspeisen.

Natives Olivenöl extra

Am besten nicht oder bei niedrigen Temperaturen erhitzt. Wir verwenden stärker schmeckendes Öl für Salate oder über Pizza geträufelt, milderes zum Braten und Backen.

Extra natives Rapsöl

In Skandinavien sehr verbreitet, mit angenehm nussigem Geschmack, pur oder in Backwaren.

Unraffiniertes Sesamöl

Sehr geschmacksintensiv, tropfenweise verwenden! Gut in asiatischen Gerichten – zum Marinieren von Tofu, in Salaten und Nudelgerichten.

NÜSSE UND SAMEN

Bei uns findet man eine fast furchterregende Menge an Nüssen und Samen. Wir sind danach süchtig und verwenden sie bei Frühstück, Salaten, Hauptgerichten und Desserts. Sie sind reich an Proteinen, guten Fetten und Mineralstoffen und daher sehr wichtig bei vegetarischer Kost.

Amarant

Noch kleinerer, glutenfreier Samen als Quinoa, aber mit höherem Proteingehalt. Wir haben auf Seite 152 Tomaten mit gekochtem Amarant gefüllt.

Cashewnüsse

Eine süße, reichhaltige Nuss. Gut zum Einweichen und für ungekochte Cremes und Frischkäse.

Flohsamen

Gut zum glutenfreien Backen; binden Feuchtigkeit und lassen Brot weniger krümelig werden.

Geschälter Buchweizen

Glutenfreier Samen, in dreieckiger Form. Siehe unsere Buchweizen-Ingwer-Grütze auf Seite 57.

Getrocknete Kokosraspeln

Zum Frühstück, in Kuchen, Smoothies und Suppen.

Hanfsamen

Verwandt mit Marihuana, machen jedoch nicht high. Mit ihrem nussigen, fast süßen Geschmack und voll mit Proteinen, Mineralstoffen und Vitaminen ergeben sie gute, pflanzliche Milch, schmecken jedoch noch besser in Müslis.

Haselnusskerne

Großartig für süße und salzige Gerichte wie die Haselnuss-Auberginen-Champignon-Papillottes (Seite 126).

Kürbiskerne

Sie geben allem eine besondere Note, von Müsli über Suppen zu Salaten. Roh haben sie eine leicht körnige Konsistenz, geröstet werden sie knusprig.

Leinsamen (Flachssamen)

Braun oder golden, reich an Omega-3-Fettsäuren. Wir verwenden ihn in Nachspeisen, Brot und Smoothies, um sie nahrhafter zu machen.

Macadamianüsse

Knusprige, weiße Nüsse, die sich ausgezeichnet für Schokoladendesserts eignen.

Mandeln

Enthalten einen hohen Anteil an guten Fetten. Wir verwenden sie geröstet in Salaten, Müsli und Desserts.

Nuss- und Samenbutter

Perfekt als Brotaufstrich, mit Grütze, in Smoothies und in Schokoladenmousse. Wir haben meist eine größere Auswahl zu Hause. Unsere Favoriten sind Erdnussbutter, Tahina (Sesambutter), Mandel-, Sonnenblumen- und Aprikosenkernbutter.

Paranüsse

Wir mögen sie eingeweicht oder in unserer Frühstücksmischung auf Seite 46.

Pinienkerne

Teure kleine Nüsse und des Pestos beste Freunde.

Pistazien

Nicht nur in unserer Lieblingseiscreme, sondern auch wunderbar in Muffins und in salzigen Gerichten mit Ziegenkäse.

Quinoa (rot, weiß und schwarz)

Glutenfreier Supersamen, voll mit Proteinen und Ballaststoffen. Die verschiedenen Farben sind leicht unterschiedlich im Geschmack. Herrlich für Salate.

Sonnenblumenkerne

Enthalten weniger Fett als Nüsse und lösen weniger Allergien aus. David Lieblingskerne – er verwendet sie häufig zum Backen und für Desserts. Rösten verstärkt ihren Geschmack. Versuchen Sie den gefrorenen Erdbeer-Käsekuchen mit Sonnenblumenkernboden, Seite 218.

Walnusskerne

Haben dieselbe Form wie ein Gehirn und genau dafür sind sie auch gut. Eignen sich gut zum Backen.

GETROCKNETE BOHNEN, LINSEN, ERBSEN
Hülsenfrüchte, reich an Ballaststoffen, Mineralien, Vitaminen und komplexen Kohlehydraten, sind die wichtigste und billigste Eiweißquelle für Vegetarier. Getrocknete Hülsenfrüchte kann man portionsweise einweichen, kochen und einfrieren, um immer eine einfache Mahlzeit zur Hand zu haben. Kochanleitung auf Seite 28.

Adzukibohnen

Die geschmackvollen kleinen Bohnen nennt man auch „Gewichtsverlustbohnen“. Sie eignen sich gut für „Chili sin carne“ oder andere Bohneneintöpfe.

Beluga- und Puylinsen

Schön, wohlschmeckend und weniger heikel als rote und gelbe Linsen. Alternative zu Reis und Pasta.

Borlottibohnen

Sie sind besonders schön, wenn man sie frisch bekommt. Eignen sich großartig für Suppen.

Weißer Bohnen (Limabohnen)

Große Bohnen, perfekt für gemischten Bohnensalat. Suppen verleihen sie eine seidige Cremigkeit.

Cannellinibohnen

Kleine, weiße Bohnen. Gut als Brotaufstrich oder in unserer Bohnenversion eines Risottos auf Seite 146.

Kichererbsen (Garbanzos)

Elsas Lieblinge. Eine Schüssel mit gekochten Kichererbsen hat sie in Null komma nichts aufgegessen. Wir verarbeiten sie zu Salaten, Suppen und Hummus.

Kidneybohnen

Nierenförmige, süßlich schmeckende Bohnen. Großartig in würzigen Eintopfgerichten.

Kleine, weiße Bohnen

Kleine, weiße Bohnen mit süßlichem Geschmack – als Alternative zu Cannellinibohnen zu verwenden.

Mungobohnen

Schön gefärbt und Luises Lieblingsprose. Versuchen Sie unser Mungobohnensprossen-Ceviche auf Seite 167.

Pintobohnen

Pinto bedeutet auf Spanisch „gemalt“, und so sehen die Bohnen auch aus. Wir verwenden sie als Belag für Bruschette.

Rote, gelbe und grüne Linsen

Großartig für Suppen und indische Gerichte, wie den süßen Aprikosen-Blumenkohl-Dal auf Seite 115.

Schwarze Bohnen

Am weitesten verbreitet in der lateinamerikanischen Küche – siehe Tacos auf Seite 82.

Tofu

Aus Sojabohnen hergestellt. Warm oder kalt macht es ein Gericht sättigender. Möglichst biologischen, nicht genmanipulierten Tofu verwenden.

Gelbe und grüne Spalterbsen

Süßer und cremiger als Linsen, wie im Rhabarber-Apfel-Spalterbsen-Eintopf auf Seite 116.

Wachtelbohnen

Cremefarben mit charakteristischen schwarzen oder gelben Punkten. Für einen köstlichen Salat leicht mit Olivenöl, Zitrone und Kräutern marinieren.

PFLANZLICHE MILCH UND SAHNE

In den letzten Jahren wurde viel über Milch debattiert, und es gibt viele Für und Wider. Wir möchten Sie damit nicht weiter langweilen. Stattdessen listen wir unsere Favoriten bei den Milch- und Sahnesorten auf. Die meisten kann man als direkten Ersatz für Milchprodukte verwenden. Allerdings sollte man nur Soja- oder Kokosmilch erhitzen. Es gibt viele gute Sorten, die eine Verkostung lobnen.

Hafermilch

Hafermilch haben wir meist zu Hause vorrätig, denn sie ist in Schweden leicht erhältlich und billiger als zum Beispiel Mandelmilch. Sollten Sie sie nicht finden, stellen Sie sie selbst nach dem Rezept auf Seite 27 her.

Hanfmilch

Hausgemachte, gesüßte Hanfmilch ist besser als im Laden gekaufte, die manchmal bitter sein kann.

Kokosmilch

Natürlich fette Pflanzenmilch. Findet meist Verwendung in indischen Eintöpfen, aber auch in Nachspeisen, Eiscremes und Shakes.

Nussmilch

Selbst gemacht mit unserem Rezept auf Seite 27.

Reismilch

Für Smoothies, denn sie ist etwas süßer als Hafermilch.

Sahne aus Hafer, Soja oder Nüssen

Hervorragende Alternative zu normaler Sahne. Entweder im Laden erhältlich oder siehe Rezept auf Seite 27.

Sojamilch

Gut geeignet zum Erhitzen und Aufschäumen.

Ziegenmilch

Dick und cremig – meist auf kleinen Bauernhöfen erhältlich, manchmal auch in Supermärkten und Bioläden vorrätig.

NATÜRLICHE SÜSSSTOFFE

Egal ob Sie ein Rezept für ein genussvolles Dessert, einen umwerfenden Kuchen oder ein süßes Getränk suchen, Sie werden in diesem Buch keinen Zucker finden (außer im Rezept für den sprudelnden Kombucha-Cocktail auf Seite 184). Seit einigen Jahren verwenden wir natürliche Alternativen, um Speisen zu süßen. Jetzt haben wir nicht einmal mehr normalen Zucker zu Hause. Am Anfang stellte es für uns eine Herausforderung dar, aber nun schätzen wir den natürlichen Geschmack dieser Süßstoffe wirklich.

Apfel – Sirup, Saft und ungesüßtes Mus

Äpfel, die man zu Saft presst und zu Sirup einkochen lässt, eignen sich gut für Fruchtsäfte, Müsli und Backwerk, aber auch für Marinaden. Apfelmus kann man als Süßstoff verwenden oder als Ersatz für Eier in einem Kuchen. Beides kann man leicht zu Hause herstellen; siehe Seite 30.

Bananen

Zum Süßen von Shakes und Smoothies, aber auch Fruchtekuchen. Man kann sie durch sehr reife Birnen ersetzen.

Birkenzucker (natürliches Xylitol)

Gut löslich, sieht aus und schmeckt ähnlich wie Zucker. Nur kleine Mengen verwenden. Mit Zimt vermischt zum Bestreuen von Reisbrei.

Frische und getrocknete Datteln und Dattelsirup (Melasse)

Sehr süß. Mit Nüssen gut für vegane Kuchen, Trüffel und Krusten. Dattelsirup (Seite 30) ist ein guter Ersatz für Honig, Agaven-, Ahorn- oder Yaconsirup.

Getrocknete, ungeschwefelte Aprikosen und Pflaumen

Eignen sich hervorragend für Eintöpfe, Kompotte, Breie und Konfitüren.

Honigtau und gefilterter Honig

Wir sind in der glücklichen Lage, von Freunden mit köstlichem Honigtau versorgt zu werden. Honig

enthält Antioxidantien, Mineralstoffe und Vitamine, daher eignet er sich sehr gut als natürlicher Süßstoff. Versuchen Sie den Morgentrunke – heißes Wasser mit Honig, Ingwer, Zitrone und Ghee.

Kokospalmenzucker

Sieht ähnlich aus wie Kristallzucker, hat einen karamellartigen Geschmack und eignet sich gut für Kuchen.

Reiner Ahornsirup

Bei Elsas Geburt sandte uns ein Blog-Leser aus Kanada eine Flasche mit reinem Ahornsirup und seitdem lieben wir ihn. Wir verwenden ihn zum Backen, für Pfannkuchen, Waffeln, Haferbrei oder Müsli.

Vanille-Aroma, Vanilleschote oder gemahlene Vanille

Wir lieben Vanille. Sie gibt Nachspeisen einen süßen, eigentümlichen Touch.

PASTA UND NUDELN

Es gibt Sorten in verschiedenen Farben, Geschmacksrichtungen und Formen, die besser schmecken und nahrhafter sind als die traditionellen Nudeln aus Weizen.

Seetangnudeln

Rohe Nudeln aus Algen. Neutral im Geschmack. Mit würzigem Dressing servieren.

Udon- und Sobanudeln

Glutenfrei und hervorragend in asiatischen Salaten oder würzigen Kokossuppen.

Vollkorn- und glutenfreie Pasta

Erhältlich in vielen Sorten, wie zum Beispiel aus Mais, Dinkel, Buchweizen und Reis.

Vollkorn-Lasagne

Wenn wir nicht stattdessen Scheiben von Zucchini, Süßkartoffeln oder Auberginen verwenden, nehmen wir Vollkorn-Lasagne.

MEHLE UND KÖRNER

Zu Beginn verwendeten wir Vollkornmehl statt gewöhnlichem Weißmehl, weil Brot und Nachspeisen damit gesünder wurden. Nachdem wir jedoch einiges über die unterschiedlichen Qualitäten, Texturen und Geschmäcker verschiedener Mehlsorten gelernt hatten, merkten wir, dass wir geschmackvollere und interessantere Kuchen als jemals zuvor backten. Viele, nicht alle, sind glutenfrei.

Backpulver und Natron

Unentbehrlich bei Muffins, Scones und allen Backwerken, die nicht nach Hefe verlangen.

Braunes Reismehl

Glutenfreies Mehl mit nussigem Geschmack. Eignet sich gut zum Backen. Wir verwenden es oft in Verbindung mit anderen Mehlsorten.

Buchweizenmehl

Glutenfrei, mit erdigem Geschmack. Für Pfannkuchen und Crêpes, eignet sich auch gut für Muffins.

Dinkelmehl

Alter Verwandter des Weizens, weniger raffiniert, mehr Ballaststoffe, weniger Gluten (aber nicht glutenfrei). Milder, süßer Geschmack – unser Favorit zum Backen. Ist elastisch und geht gut auf. Nicht zu lange kneten, sonst wird der Teig krümelig.

Frische und getrocknete Hefe

Die meisten unserer Pizzarezepte benötigen getrocknete Hefe, da sie immer vorrätig ist. Aber man kann stattdessen auch frische Hefe verwenden. Packungsanleitung befolgen.

Haferflocken

Verwendet in überbackenem Haferbrei und Keksen. Bindemittel ohne Ei für Veggie-Burger und Bällchen. Viele Sorten haben Spuren von Gluten, aber es gibt auch glutenfreie Haferflocken.

Hirse

Reich an Ballaststoffen und Eiweiß, glutenfreier

Ersatz für Couscous oder zerstampft mit Blumenkohl als Beilage.

Kamutmehl

Kamut ist eine nahrhafte Weizensorte und eine gute Alternative zu Weißmehl.

Kastanienmehl

Glutenfrei mit unglaublich nussigem Geschmack, erhältlich in den meisten Reformhäusern. Eignet sich gut für Crêpes, Brot und Kuchen.

Kichererbsenmehl (Garbanzo/Besan)

Einer unserer glutenfreien Favoriten. Gut mit Mandelmehl für Pies, Tortenböden und Pfannkuchen.

Maismehl

Glutenfrei, mit merkbarem Maisgeschmack, für Tortillas, Maisbrot oder herzhaft Muffins auf Seite 95.

Maisstärke

Fein gemahlene weißes Pulver aus Mais zum Eindicken und Backen.

Mandelmehl

Glutenfrei und bestens geeignet für Pies und Tortenböden. Verfeinert alles mit nussigem Geschmack. Man kann es kaufen oder einfach selbst Mandeln zu feinem Pulver mahlen.

Pfeilwurz

Natürliche Stärke zum Backen und Eindicken von Eintöpfen, Nachspeisen und Suppen. Nach dem Eindicken nicht mehr kochen lassen, da es sonst wieder gerinnt. Siehe das Rezept für Rote-Bete-Bourguignon auf Seite 121.

Polenta

Glutenfreies, grob gemahlene Maismehl. Als Beilage statt Kartoffelpüree servieren. In der süßen Version mit Zimt und Nussmilch aufkochen.

Quinoamehl

Glutenfrei und reich an Eiweiß. Lässt Backwaren weniger trocken werden.

Reis – roter, schwarzer, wilder, brauner

Glutenfrei. Es gibt erstaunlich viele Arten mit unter-

schiedlichen Farben, Geschmäckern und Texturen, die viel gesünder sind als geschälter, weißer Reis. Wilder Reis ist eigentlich ein Gras.

Roggenmehl

Dunkles Korn, für Roggenbrot, Pfannkuchen, Cookies und Knäckebrot. Nicht sehr elastisch und schwer zu kneten, besser geeignet für lose Teige.

Roggen-, Weizen-, Dinkelkörner und Gerste

Ganze Körner (ohne Spelze). Eingeweicht und gekocht mit Kräutern oder Gewürzen machen sie jeden Salat zum Festmahl. Auch gut in Eintöpfen und Brot. Versuchen Sie das dunkle, dänische Roggenbrot auf Seite 58.

Vollkorn-Couscous

Gerollter Weizengrieß, meist serviert mit nordafrikanischen Gerichten und gut in Salaten – siehe unsere marokkanische Tajine auf Seite 125.

Weizenkeime

Ein Ernährungskraftwerk. Man kann damit eine halbe bis eine Tasse Mehl ersetzen. Für Pfannkuchen, Waffeln, Brot und Kekse.

POWER-LEBENSMITTEL (SUPERFOODS)

Mit diesen Produkten machen wir unsere Smoothies, Nachspeisen und Backwaren nahrhafter. Sie versorgen den Körper mit hochkonzentrierten Nährstoffen. Je nachdem wo Sie leben, sind manche sehr teuer, andere ziemlich billig. Erkundigen Sie sich in Ihrem lokalen Bioladen.

Acai-Beeren

Schöne, purpurfarbene Beeren aus Südamerika. Enthalten mehr Antioxidantien als Heidelbeeren. Werden nur gefroren oder getrocknet verkauft und sind schwer zu bekommen. Wir verwenden sie in Smoothies und Beerenmischungen.

Bienenbrot

Kleine gelb-orange Körnchen. Natürlich gut mit Honig, schmeckt süß. Perfekt für Smoothies. Über Breie und Nachspeisen gestreut, sieht es hübsch aus.

Carob-Pulver

Sieht ähnlich aus wie Kakao und ist gut damit kombinierbar. Es schmeckt etwas anders, aber süß. Reich an Kalzium. Wir verwenden es für Schokoladenmousse und zum Backen.

Chia-Samen

Kräftige Samen, noch reichhaltiger als Leinsamen, aber auch teurer. Wir verwenden sie als Ersatz für Eier beim Backen oder in Smoothies.

Getrocknete Gojibeeren, Physalis, Maulbeeren, Cranberrys

Tolle Beeren, reich an Antioxidantien. Wenn möglich, biologische Sorten verwenden.

Getrocknete Brennnesseln

Eisenhaltig. In Reformhäusern erhältlich oder frische Brennnesseln zum Trocknen aufhängen und zerkrümeln. Für Smoothies, Haferbrei, Pfannkuchen, Brot und als Tee.

Hagebuttenpulver

Aus getrockneten Hagebutten, reich an Vitamin C. Schmeckt wie Früchte und Blumen. Für Kuchen und Brot, aber auch auf dem Frühstücksjoghurt.

Noriblätter

Getrocknete Rotalgen. Wir verwenden sie für Sushi, Nori-Rollen und Sushi-Salat. Ehrlich gesagt sind es die einzigen Algen, die wir mögen.

Proteinpulver aus Hanf, Erbsen oder braunem Reis

Nahrhaftes, natürliches Proteinpulver, perfekt in Frühstückssmoothies oder nach der Arbeit. Perfekt auch für Kinder in der „Ich weigere mich zu essen“-Phase.

Robes Kakaopulver und -späne

Hochwertiges Power-Lebensmittel. Reich an Magnesium und Antioxidantien. Gut für ungekochte Nachspeisen.

Spirulinapulver

Eine blau-grüne Mikroalge. Entweder einen Esslöffel davon Getränken beifügen oder für unsere Spirulina-Schokoladen-Trüffel auf Seite 232 verwenden.

Weizengraspulver

Sehr gesund. Oft in der holistischen Medizin zur Zellregeneration verwendet. Wir mischen es meist mit Zitrone, um den Geschmack zu neutralisieren. Versuchen Sie den Power-Shot zur Entschlackung auf Seite 193.

FERMENTIERTE NAHRUNGSMITTEL

Fermentierte Nahrung enthält natürliche probiotische (lebende) Bakterien – der Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden und die beste Arznei für das Verdauungssystem.

Kimchi

Fermentierter Chinakohl mit Chilischoten. Für den asiatischen Touch in Eintöpfen. David macht sein eigenes, aber man kann es auch in Asialäden kaufen.

Kombucha

Fermentierter, sprudelnder Tee. Wir haben immer einen Kombucha-Pilz zur Hand. Siehe Seite 184.

Miso

Asiatische Paste aus fermentierten Sojabohnen oder Getreide für Suppen, Aufstriche oder Saucen. Nicht alle Sorten sind vegetarisch. Wenn möglich, wählen Sie biologisches und nicht genmanipuliertes Miso.

Sauerkraut

Weißkohl durch Milchsäure vergoren. Sehr gesund und perfekt als Garnitur für Eintöpfe und Sandwiches.

Sauerteig

Natürliche Gärung mit Hefe und Milchsäurebakterien ergibt das gesündeste Brot. Gut geeignet für Roggenbrot.

Sojasauce und Tamari

Asiatische Sauce aus fermentierter Sojabohnen- oder Getreidepaste. Wenn möglich biologische, nicht genmanipulierte Saucen verwenden.

KÜCHENGERÄTE

Der Platz in unserer Küche ist limitiert, daher haben wir wenige Küchengeräte gekauft, die man für fast alles verwenden kann. Da wir keine Brobackmaschine besitzen, sind die Anleitungen für handgemachtes Brot. Mit einer Maschine kann man natürlich auf das Kneten verzichten.

Entsafter

Obwohl er umständlich zu reinigen ist, verwenden wir den Entsafter erstaunlich oft, um welches Gemüse und Obst zu süßen Säften zu pressen, statt es wegzuworfen. Tipps auf Seite 188.

Handmixer, Pürierstab und Küchenmaschine

Trotz eines ziemlich bösen Unfalls verwenden wir sie gern. Wir bereiten fast täglich Suppen und Smoothies zu. Mit der Küchenmaschine machen wir Pesto und mahlen Nüsse.

Küchenwaage

Der einzig sichere Weg für korrekte Abmessungen beim Backen. Digitale Waagen sind am besten, man kann sie nach Zugabe jeder Zutat wieder auf Null stellen.

Mörser

Zum Zerstoßen von Gewürzen (schmecken intensiver als gekaufte) oder zum Herstellen von Pesto.

Standmixer

Nach mehreren Versuchen mit Billigprodukten besitzen wir nun einen Vitamix, einen der stärksten Mixer, der Nusskerne perfekt zu Nussbutter oder -milch püriert und Smoothies dick und cremig macht.



Gesunder Start

Nach Elsas Geburt wurde Ernährung für uns noch wichtiger. Wir wussten von Beginn an, dass sie dieselben Dinge wie wir essen sollte. Als wir dieses Buch planten, diskutierten wir, ob wir ein Kapitel mit Essen für Kinder schreiben sollten, aber nachdem wir das Thema von allen Seiten betrachtet hatten, erkannten wir, dass wir Elsa, seitdem sie feste Nahrung zu sich nahm, genau die Dinge gaben, die wir selbst aßen. Da das gut funktionierte, geben wir nur Ratschläge, wie man Kinder zu gutem und gesunden Essen anleiten kann, anstatt eigene Rezepte für Kinder anzuführen. Das klappte bei Elsa, und ich hoffe, es wird auch Ihnen eine Hilfe sein.



Erste Schritte in die richtige Richtung ...

Man sollte Gluten und Milchprodukte in den beiden ersten Lebensjahren reduzieren oder ganz darauf verzichten. Sie sind schwer verdaulich, besonders für kleine Kinder. Auch wenn man keine Allergien oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten hat, kann es Irritationen auslösen. Man sollte in den ersten Jahren auch keinen Zucker verwenden. Er schmeckt zwar gut, hat aber viele Nachteile – er löst Hyperaktivität aus, schwächt das Immunsystem und kann zu Karies führen, um nur ein paar zu nennen. Wir haben unsere eigene Theorie dazu: Gibt man Kindern einmal Zucker, ist es schwerer, sie für Nicht-Süßes zu begeistern. Je länger man die Einführung von Zucker hinausschiebt, desto offener werden Kinder sein, neue Lebensmittel auszuprobieren und Gemüse zu essen, was das Leben entschieden erleichtert.

„Hie und da ein Eis wird ihr schon nicht schaden.“ Sie würden nicht glauben, wie oft wir diesen Satz schon gehört haben. Natürlich geht das Leben weiter, wenn sie ein Eis isst. Aber warum? Bis sie zwei Jahre alt war, fragte Elsa nie nach einem Eis, sie wusste gar nicht, was das sein sollte. Während der ersten zwei Jahre wählen wir Erwachsene aus, was Kinder essen, und sie lernen daraus – es liegt in unserer Verantwortung. Wenn jemand Ihrem Baby ein Eis geben will, dann ist es wahrscheinlich nicht, weil es danach gefragt hat, sondern weil derjenige es ihm geben will. Man sollte einfach darüber nachdenken.

Ist man Vegetarier, sollte man Kinder auch dazu erziehen, bis sie ihre eigene Meinung äußern können. Warum sollten sie essen, was man selbst nicht essen würde? Sie bekommen reichlich Proteine, Fette, Vitamine und Mineralstoffe aus Gemüse, Eiern, Käse, Ölen, Früchten, Bohnen, Linsen, Samen und Nüssen.

ACHT TIPPS, WIE MAN KINDERN ZU EINEM GESUNDEN START INS LEBEN VERHILFT:

1. EINER MEINUNG SEIN

Man sollte mit seinem Partner alles besprechen und einer Meinung sein, warum man wie vorgeht, sonst wird jedes Abendessen zu einem Streitpunkt. Man sollte auch die Familie und nahe Freunde mit Vorschlägen zu Gerichten versorgen, denn sie könnten sich sonst vielleicht nicht trauen, Sie und Ihre Kinder zum Essen einzuladen ...

2. EINFACHHEIT

Man sollte nicht die Essgewohnheiten ins Unmögliche verändern wollen, sondern eine Ebene finden, mit der alle leben können. Wir beschlossen, dass Elsa bei anderen Familien oder im Kindergarten Fisch essen dürfe, obwohl wir zu Hause keinen essen. Das macht das Leben für alle einfacher und sie bekommt dadurch viele gute Fette und Proteine.

3. VORBILDFUNKTION

Das Wichtigste ist nicht, welches Essen man seinen Kindern vorsetzt, sondern was man selbst isst. Das werden die Kinder auch essen wollen. Wir bereiten selten ein Gericht speziell für Elsa zu und würden niemals vor ihren Augen ein Eis essen, wenn wir ihr nicht auch eines geben wollten.

4. EXPERIMENTE MIT FORMEN & TEXTUREN

Wenn ein Kind eine bestimmte Speise nicht mag, sollte man versuchen, sie in einer anderen Art zuzubereiten. Nicht immer ist es der Geschmack, der die Kinder stört, sondern manchmal die Form oder Konsistenz.

5. AUFPEPPEN DES LIEBLINGSGERICHTES

Man kann mit einem einfachen Trick zusätzliche Mineralstoffe und Vitamine ins Kinderessen schmuggeln, indem man dem Lieblingsgericht besonders gesunde Zutaten beimengt. Man kann Spinat oder Brokkoli in Pfannkuchen-Teig mischen, Brennesselpulver oder Leinsamen in Beeren-Smoothies und Haferbrei (sie werden es nicht merken).

6. IMMER EINEN SNACK ZUR HAND HABEN

Eine Schwierigkeit bei gesunden Essgewohnheiten könnte sich ergeben, wenn Kinder andere Kinder etwas essen sehen und dasselbe haben wollen, von Hotdogs bis Süßigkeiten. Wir haben stattdessen immer einen Snack oder Obst dabei. In Elsas Rucksack findet sich meistens ein hart gekochtes Ei, eine Karotte, ein Stück Obst oder Kuchen aus Quinoa, Blumenkohl und Bärlauch (siehe Seite 71).

7. RUHIG BLEIBEN

Wenn man Kinder mit einem Keks erwischt, sollte man nicht hysterisch werden und ihn ihnen wegnehmen, denn das würde den gegenteiligen Effekt haben. Es ist nur ein Nahrungsmittel, und es ist auch wichtig, eine natürliche Beziehung zu ungesunder Nahrung zu entwickeln.

8. ERMUNTERUNG ZUM ESSEN

Wir gehen sehr entspannt mit Tischmanieren um. Solange sie isst, ist es egal, ob mit Gabel, Löffel, Essstäbchen, Strohhalm oder Händen (mit Suppe kann das ganz schön chaotisch werden). So isst sie fast alles, was wir ihr vorsetzen. Zu viele Essensregeln enden wahrscheinlich in einem Essstreik.



Grundrezepte

Wir haben einige Grundrezepte und Zubereitungsarten zusammengestellt – von einer schnellen Tomatensauce, die man in vielen Rezepten dieses Buches braucht, bis zur Herstellung eines einfachen Dattelsirups, den man in den meisten Rezepten als Ersatz für andere Sirups, Honig oder Melasse verwenden kann. Man kann das Meiste in Supermärkten oder Bioläden erstehen, was wir auch von Zeit zu Zeit tun, aber wenn man es selbst herstellt, kann man über die Zutaten entscheiden.

GEMÜSEBRÜHE

Ergibt ca. 3,5 Liter

2 EL natives Olivenöl extra
2 Zwiebeln, geviertelt, ungeschält
3 Zehen Knoblauch, ungeschält
2 Karotten, gehackt
2 Stangen Lauch, gehackt
1 Knolle Fenchel, gehackt
1 Stange Sellerie, gehackt
10–20 Zweige glatte Petersilie
4 Lorbeerblätter
5 schwarze oder weiße Pfefferkörner
2 TL Meersalz

Das Öl in einem Suppentopf bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Zwiebeln, den Knoblauch, die Karotten, den Lauch, den Fenchel und den Sellerie hinzufügen. 3–5 Minuten leicht anbraten und weich werden lassen. Die Petersilie, die Lorbeerblätter, Pfeffer, Salz und 4 Liter Wasser hinzugeben. Zum Kochen bringen, danach die Hitze stark reduzieren und ca. 1 Stunde oder länger leicht köcheln lassen. Abschmecken und falls nötig nachwürzen. Die Suppe abseihen und abkühlen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Portionen von 250 ml oder 450 ml abmessen und in Gläser abfüllen. Die Suppe hält sich im Kühlschrank ca. 1 Woche, im Gefrierfach bis zu 6 Monate.

TOMATENSAUCE

Ergibt ca. 1 Liter

2 EL natives Olivenöl extra
1 gelbe Zwiebel, fein gehackt
2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
½ TL getrocknete Chilischoten
3 Dosen geschälte Tomaten à 400 g
5 Zweige Basilikum, Blätter abgezupft
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle

Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Zwiebel, den Knoblauch und die Chilischoten hinzugeben und ein paar Minuten goldbraun braten. Die Tomaten, den Basilikum, Salz und Pfeffer unterrühren. Mit einem Holzkochlöffel die Tomaten zerdrücken. Hitze reduzieren, zudecken und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Entweder sofort verwenden oder in einem luftdicht verschlossenem Glas im Kühlschrank aufbewahren (hält sich ca. 1 Woche).





GHEE (GEKLÄRTE BUTTER)

Ergibt 1 Glas

500 g Butter

Außerdem:

1 Passiertuch oder ein feines Sieb

1 luftdichtes, hitzebeständiges Glasgefäß

Die Butter in einem Topf mit schwerem Boden bei mittlerer Hitze zerlassen und nicht zudecken. Die Hitze auf die kleinste Stufe reduzieren und die Butter leicht köcheln lassen, bis Rauch aufsteigt. Achtung, Butter spritzt beim Kochen sehr stark. Innerhalb von 15–20 Minuten bilden sich drei Schichten: eine weiße oben, in der Mitte eine gelbe und unten eine dicke, weiße Buttermilchschicht. Gelegentlich mit einem Holzkochlöffel vorsichtig umrühren, damit sich der Bodensatz nicht am Topfboden anlegt. Wenn die Butter fertig ist, riecht sie wie frisch gebackene Croissants und hat eine helle, goldgelbe Farbe mit ein wenig weißem Schaum darauf. Sofort vom Herd nehmen, sonst brennt sie an.

Die heiße flüssige Butter durch einige Lagen Passiertuch oder ein Sieb in ein Glasgefäß gießen. Abkühlen und fest werden lassen, dann luftdicht verschließen. Im Kühlschrank bis zu 1 Jahr haltbar, bei Zimmertemperatur etwa 3 Monate.

Tipp: Der geschmolzenen Butter Kräuter und Gewürze, wie Knoblauch, Ingwer, Kardamom oder Kreuzkümmel, hinzugeben und mitköcheln lassen, dann entfernen. So kann man Ghee Farbe und Geschmack verleihen.

GANZ EINFACHER JOGHURT

2 Portionen

120 g Naturjoghurt mit aktiven Kulturen (oder Reste eines früheren selbstgemachten Joghurts)

1 l nicht homogenisierte Vollmilch

Außerdem:

1 Thermometer für Flüssigkeiten

Milch auf 82 °C erwärmen und dann auf 43 °C abkühlen lassen. Den Joghurt unterrühren und in eine große Glasschüssel füllen. Mit einem Küchentuch oder einem Teller abdecken und an einen warmen Ort (ca. 65 °C) stellen, etwa den aufgeheizten, aber abgeschalteten Backofen, und über Nacht stehen lassen oder die Schüssel mit Handtüchern umwickeln. Am Morgen wird der Joghurt aufgegangen und eingedickt sein. In frische Gläser umfüllen und in den Kühlschrank stellen. Kühl servieren. Hält sich im Kühlschrank ca. 3–5 Tage.

Tipp: Man kann alle Sorten von Milch oder Joghurt verwenden: Schaf-, Kuh-, Ziegen-, Soja-, Mandelmilch etc.

Tipp: Wenn Sie dickeren Joghurt bevorzugen, lassen Sie ihn abtropfen.

Tipp: Man kann jeden Geschmack hinzufügen – Gewürze, Kräuter oder Früchte –, nachdem der Joghurt aufgegangen und eingedickt ist.

WIE MAN SELBST SPROSSEN ZIEHT

Man kann Keimgläser entweder kaufen oder selbst machen:

- 1 Glasschüssel
- 1 Passiertuch oder 1 sauberer Nylonstrumpf
- 1 Gummiband

Zutaten:

- 1 Teil getrocknete Bohnen, Linsen oder Samen
 - 2–3 Teile Wasser
-

Einweichzeiten:

Grüne, rote oder schwarze Linsen: 8 Stunden

Mungo-, Adzukibohnen, Kichererbsen, Mais: 8–12 Stunden
Buchweizen, Amarant: 30 Minuten

Sesam, Fenchel, Brokkoli, Alfalfa, Kürbiskerne: 8 Stunden

Weizen, Dinkel, Roggen, Hafer, Gerste, Kamut, Hirse, Reis:
7–12 Stunden

Gelbe oder grüne Erbsen: 8–12 Stunden

Sonnenblumenkerne, Quinoa: 2 Stunden

Mandel-, Haselnuss-, Walnuss-, Pekan-, Cashewkerne
(NB: diese Nüsse bilden keine Keimlinge und man bezeichnet sie als „gequollen“): 4–8 Stunden

Macadamia- und Paranüsse, Pistazien, Pinienkerne, Hanfsamen: müssen nicht eingeweicht werden, außer es steht im Rezept.

Die Samen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, schlechte Samen auslesen. Die Samen in die Schüssel zum Keimen geben. 2–3 Mal so viel frisches Wasser hinzufügen und mit einem passenden Deckel oder einem Tuch mit Gummiband zudecken. Laut Einweichzeit weichen lassen. Flüssigkeit abgießen. Samen abspülen, bis das Wasser klar ist, und gut abtropfen lassen. Die Schüssel bei Zimmertemperatur an einen hellen Platz (kein direktes Sonnenlicht) stellen. Mehrmals am Tag abspülen und abtropfen lassen. Innerhalb von 1–3 Tagen sind die Sprossen so lang wie die Samenkörner.

In geschlossenen Gefäßen im Kühlschrank aufbewahren und in 1–2 Wochen verbrauchen.

WIE MAN BOHNEN KOCHT

250 ml getrocknete Bohnen

750 ml Wasser zum Einweichen, zusätzlich
Wasser zum Kochen

½ Zwiebel

1 Karotte

2 Lorbeerblätter

½ TL Meersalz

Zunächst etwaige Steinchen und vertrocknete, farblose Bohnen auslesen. Die getrockneten Bohnen und Wasser in eine Schüssel geben und 6–8 Stunden (oder über Nacht) einweichen. Danach die Bohnen abgießen, abspülen und in einen Topf mit dickem Boden und passendem Deckel geben. Wasser hinzufügen, bis es ca. 2½ cm hoch über den Bohnen ist. Die Zwiebel, die Karotte und die Lorbeerblätter hinzugeben.

Zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und je nach Bohnensorte 45–90 Minuten zugedeckt köcheln lassen, bis die Bohnen weich sind. Erst dann salzen. Die Bohnen sind perfekt gegart, wenn man sie zwischen den Fingern oder mit einer Gabel zerdrücken kann. Kochflüssigkeit abgießen. Die gekochten Bohnen im Kühlschrank aufbewahren. Zugedeckt halten sie etwa 4–5 Tage.



Frühstück





Knuspriger Brombeer- Hafer- flocken- Auflauf

400 g frische Brombeeren
(aufgetaut, wenn Tiefkühlkost
verwendet wird)
175 g Haferflocken
1 TL Backpulver
½ TL gemahlener Ingwer oder 1 TL
frischer Ingwer
1 Prise Meersalz
2 Eier
500 ml Mandelmilch
(siehe Seite 27) oder Milch nach Wahl

1 TL reines Vanille-Aroma
60 ml Apfelsirup (siehe
Seite 30) oder flüssiger Honig,
Ahorn- oder Agavensirup
1 EL Kokosfett (Zimmertemperatur),
zusätzlich ein wenig zum Einfetten der
Pfanne
80 g Kürbiskerne
80 g Haselnusskerne

Portionen: 4–6

Das ist ein typisches Sonntagmorgen-Rezept. Abwechslend darf einer von uns im Bett bleiben, während der andere mit Elsa aufsteht, um diesen Auflauf zuzubereiten und in den Ofen zu stellen. Dann springen wir alle zurück ins Bett, und Elsa sieht einen Zeichentrickfilm an, während wir noch ein wenig dösen. Eine halbe Stunde später erfüllt ein herrlicher Duft nach Vanille und Nüssen unsere ganze Wohnung, und wir sind bereit, aufzustehen. Der Geschmack und die Konsistenz sind eigentlich eine Mischung aus überbackenem Haferbrei und einem Obst-Crumble.

Den Backofen auf 190 °C (Gas Stufe 5) vorheizen. Eine Backform mit 25 x 25 cm mit Kokosfett einfetten und die Beeren gleichmäßig verteilen. Beiseitestellen.

Die Haferflocken, das Backpulver, den Ingwer und Salz in einer Schüssel vermengen. In einer zweiten Schüssel die Eier aufschlagen, die Milch und Vanille hinzufügen und gut verrühren.

Für die knusprige oberste Schicht den Apfelsirup, das Kokosfett, die Kürbiskerne und die Haselnusskerne in eine kleine Schüssel geben und mit den Fingern gut vermischen, bis alles gut überzogen ist.

Mit einem Löffel die Haferflockenmischung in die Backform geben, so dass die Beeren bedeckt sind, dann die Eiermischung gleichmäßig darübergießen. Die Samen-Nuss-Mischung über die Oberfläche streuen und 35–40 Minuten backen. Der Auflauf ist fertig, wenn sich die Haferflocken gesetzt haben und die Samen-Nuss-Mischung leicht gebräunt und knusprig ist. Vor dem Servieren leicht abkühlen lassen.

Tipp: Vegane Alternative: 2 EL Chia-Samen und 90 ml Wasser in einer kleinen Schüssel vermischen und 15 Minuten in den Kühlschrank stellen. Anstelle der Eier verwenden.

Tipp: Für eine glutenfreie Variante glutenfreie Haferflocken verwenden.

Kräuter- Spargel- Frittata

8 große Eier, verquirlt
250 ml Sojamilch
oder Milch nach Wahl
4 EL grünes Pesto
½ TL Meersalz
2 EL Olivenöl, Kokosfett
oder Ghee (siehe Seite 25)
2 Frühlingszwiebeln, fein gehackt
4 kleine Kartoffeln (oder 1 kleine
Süßkartoffel), in dünne Scheiben
geschnitten
125 g Kohl, in Streifen geschnitten
3 frische Spargelstangen, mit einem
Kartoffelschäler in Streifen geschnitten

Portionen: 4

GF

Wenn man an einem ganz normalen Wochentag morgens durch unser Küchenfenster späht, könnte man uns wahrscheinlich beim Backen eines Omeletts oder einer Frittata beobachten! Das gehört zu unserem Wochenablauf. Selten sehen unsere Frittatas gleich aus; wir verwenden alle Gemüsereste aus dem Kühlschrank. Diese Variante ist großartig, wenn ein paar Stangen Spargel und Pesto übrig bleiben. Den Spargel in dünne Streifen schneiden und kurz vor Ende der Garzeit oder auf der fertig gebackenen Frittata verteilen.

Den Backofen auf 200 °C (Gas Stufe 6) vorheizen.

Die Eier mit der Milch, der Hälfte des Pesto und Salz in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen. Beiseitestellen.

Das Olivenöl in einer für den Backofen geeigneten Pfanne (20 cm Durchmesser) auf mittlerer Hitze erwärmen. Die Zwiebeln, die Kartoffelscheiben und den Kohl hinzufügen, umrühren und darauf achten, dass alles gleichmäßig bräunt. Wenn das Gemüse nach 5 Minuten weich ist, auf einen Teller geben und beiseitestellen.

Etwas zusätzliches Öl in die Pfanne geben und die Eimischung zugießen. Ca. 1 Minute stocken lassen, dann das Gemüse gleichmäßig darauf verteilen. Es wird in die Eimischung einsinken, kann aber am Boden nicht anbrennen. 1 weitere Minute braten, dabei die Ränder und den Boden vorsichtig mit einem Pfannenwender lösen. Pfanne in den Ofen schieben und 2–3 Minuten goldbraun backen, bis die Frittata in der Mitte gar ist. Aus dem Ofen nehmen, das restliche Pesto darüberträufeln, die Spargelstreifen auflegen und servieren.



Salat mit Steinobst und cremigem Ziegenkäse

20 Kirschen, entkernt und halbiert,
zusätzlich einige ganze zum Dekorieren
6 Aprikosen, halbiert, entkernt
und in Scheiben geschnitten
2 Weinbergpfirsiche (flache Pfirsiche),
halbiert, entkernt und in
Scheiben geschnitten
2 Pfirsiche, halbiert, entkernt
und in Scheiben geschnitten
4 kleine Pflaumen, halbiert und entkernt
1 Handvoll rote oder weiße
Johannisbeeren
60 ml Holunderblüten-Limonade (siehe
Seite 203) oder ungesüßter Apfelsaft
100 g cremiger Ziegenkäse

Portionen: 4



Als wir vor ein paar Jahren von einer Reise nach Barcelona zurückkamen, brachten wir drei große Taschen mit Obst, Gemüse und Ziegenkäse vom Markt La Boqueria mit. Nachdem wir fast alles verbraucht hatten, blieb uns ein Sack Steinobst und ein großes Stück Ziegenkäse übrig. Wir verarbeiteten alles zu einem Salat. Es war zwar eine völlig ungeplante Kombination, schmeckte aber ganz ausgezeichnet. Man kann das Gericht zum Frühstück essen, aber es ist auch ein gutes Dessert oder, wenn man Rucola und Gemüse beigibt, auch ein Hauptgericht.

Das Obst vorbereiten und in eine Schüssel geben. Holunderblüten-Limonade darüberträufeln und vermengen, bis alle Stücke gut überzogen sind. 15 Minuten ruhen lassen, bis das Obst Saft lässt. Mit zerkrümelten Ziegenkäse bestreuen und auf einem Teller servieren. Mit ganzen Kirschen oder je nach Saison mit Holunderblüten garnieren.



Dünne Omelett- Röllchen mit Apfel- Hüttenkäse- Füllung

OMELETT

- 1 Ei
- 1 EL Mandelmilch (siehe Seite 26)
oder Milch nach Wahl
- 1 Prise Meersalz
- 1 TL Ghee (siehe Seite 25), Kokosfett
oder Olivenöl zum Braten

FÜLLUNG

- ½ roter Apfel, Gehäuse entfernt und
grob gerieben
- 3 EL Hüttenkäse, natur
- 1 Prise gemahlener Zimt
- 1 EL Kürbiskerne
- einige Zweige Thymian, Blätter
abgezupft (optional)

Portionen: 1

Obwohl Elsa fast alles isst, was man ihr vorgesetzt, zählen Pfannkuchen doch zu ihren Favoriten. Wenn wir viel Zeit haben, machen wir eine große Zahl an Bananen-Kokosnuss-Pfannkuchen ohne Mehl (siehe Seite 45) für uns alle, aber wenn wir es eilig haben, machen wir dieses Röllchen. Eigentlich ist es ein Omelett, Elsa nennt es trotzdem Pfannkuchen. Das Angenehme ist, dass man nicht viele davon machen muss. Das Rezept ist für eine Portion, natürlich kann man auch mehr davon zubereiten.

Das Ei mit 1 EL Milch und 1 Prise Salz schnell mit einer Gabel in einem Glas oder einer kleinen Schüssel verquirlen. Das Ghee oder Kokosfett in einer beschichteten Pfanne mit 20 cm Durchmesser bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Eimischung hinzugeben und 1 Minute auf der ersten, 30–40 Sekunden auf der zweiten Seite backen. Das Omelett vorsichtig mit einem Pfannenwender wenden.

Die Füllung in einer kleinen Schüssel vermengen. Das Omelett auf einen Teller legen, die Füllung mit einem Löffel darauf verteilen und aufrollen. Vor dem Servieren in der Mitte durchschneiden. In Papier verpackt ist es auch ein gutes Frühstück für unterwegs.



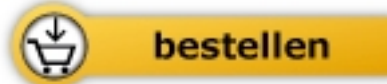


Frenkiel / Vindahl

[Die grüne Küche](#)

Köstliche vegetarische Ideen für jeden Tag

256 Seiten, geb.
erschienen 2014



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