

Elysa Markowitz

Leben mit Green Star

Leseprobe

[Leben mit Green Star](#)

von [Elysa Markowitz](#)

Herausgeber: Keimling



<http://www.unimedica.de/b11195>

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>



Suppe mit Einlage

Das köstliche Aroma dieser Calciumhaltigen Suppe ergibt sich aus der Kombination von Jicama*, Yam, Karotten und Sellerie. Äpfel, Jicama und Karotten versüßen das Ganze auf völlig natürliche Weise.

Suppengrundlage

- 6-8 Karotten
- 1 Apfel
- 2 Selleriestangen
- M geschälte Jicama*
- 1/2 Yam

Einlage

- 1 Karotte
- 1 Selleriestange
- 1/4 geschälte Jicama
- 1/2 Yam
- Petersilie

Maschinenanweisungen

Benutzen Sie den feinen Siebeinsatz und öffnen Sie während des Entsaftens langsam die Auslassschraube, um den Tresterauswurf in Gang zu bringen.

Zubereitungs- und Servierhinweise

1. Für die Suppe entsaften Sie 4 Karotten, einen Apfel, 2 Selleriestangen und 14 Jicama im Wechsel.
2. Im Mixer pürieren Sie 2 Karotten, die restliche 1/2 Jicama und

die 1/2 Yam in dem zuvor gepressten Saft.

3. Reiben Sie die Karotte, die 1/2 Jicama und die 1/2 Yam und hacken Sie die Selleriestange. Alle Zutaten der Einlage sollten fein zerkleinert sein.
4. Geben Sie etwas von der Einlage in schöne Teller und übergießen Sie das Ganze mit der Suppengrundlage. Garnieren Sie mit Petersilie.

Zeitbedarf: 20 Minuten 4-6

Portionen: Teller

Vorbereitungstipps

Wenn Sie die Suppe lieber etwas dünner möchten, sollten Sie entsprechend mehr der Zutaten entsaften, anstatt sie zu pürieren.

*Jicama ist ein mexikanisches Produkt, ähnlich einer Mohre oder einem Rettich mit süßem Geschmack. Wenn Sie Jicama nicht bekommen, nehmen Sie Pastinaken.

Roter Borscht

Dies ist eine Suppe voller Abwechslung: kernig und zart, süß und scharf. Die Avocadohaube ist cremig, die geriebenen Gemüse geben Ihnen etwas zu beißen. Ich liebe die Süße der Äpfel, Karotten und Bete im Kontrast zum herben Zitronensaft.

Suppengrundlage

- 2 Tassen Karottensaft (8-10 St.)
- ½ T. Rote-Betesaft (2-3 St.)
- 14 Tasse Apfelsaft (3-5 Stück)
- 1 Frühlingszwiebel
- ½ Tasse frisches Dillkraut
- 1 Zitrone
- Sojasoße

Einlage

- 2 Rote Beten
- 1 Tasse fein gehackter Rotkohl
- 1 Karotte
- ½ Tasse frisches Dillkraut

Haube

- 1 Avocado
- 1 Selleriestange
- 1 Zitrone
- Sojasoße

Maschinenanweisungen

Benutzen Sie den feinen Siebeinsatz und öffnen Sie während des Entsaftens langsam die Auslassschraube, um den Tresterauswurf in Gang zu bringen.

Zubereitungsund

Servierhinweise

1. Für die Suppe entsaften Sie Karotten, Bete und Äpfel zusammen mit % ungeschälter Zitrone.
2. Im Mixer pürieren Sie eine Frühlingszwiebel und den halben Dill im zuvor erhaltenen Saft. Würzen Sie nach Geschmack mit Sojasoße und Zitronensaft.
3. Geben Sie fein geriebene Rote Bete, Karotte und den gehackten Rotkohl in die Suppe, dann den restlichen Dill fein hacken und unterrühren.
4. Für die Haube mixen Sie die Avocado, die Frühlingszwiebel und den Sellerie und schmecken das Ganze mit etwas Sojasoße und Zitronensaft ab.
5. Servieren Sie die Suppe in flotten Schalen mit je einem Klacks der Avocadohaube und etwas Dill garniert.

Zeitbedarf: 25 Minuten

Portionen: 4-6 Teller

Limonette Tomaten-Kohlsuppe

Diese Suppe ist ein wahrer Regenbogen. Die Tomaten-Kohl-Kombination macht sie zu einem besonderen Geschmackserlebnis. Dill und Zitrone geben dem Ganzen den gewissen Pfiff. Dill hat ein so wunderbares Aroma: Ich würze damit fast alles, was ich esse.

Suppengrundlage

- 6-8 rote Tomaten
- 1/2 Kopf Rotkohl
- 1/4 Tasse frisches Dillkraut

Einlage

- 4-6 gelbe Tomaten
- 2 Limonen
- 12 Cocktailtomaten (gelbe und rote)

Maschinenanweisungen

Benutzen Sie den feinen Siebeinsatz und verzichten Sie auf die Auslasseinstellschraube. Verwenden Sie eine große Schüssel, um Saft und Mark der Gemüse aufzufangen.

Zubereitungsund

Servierhinweise

1. Entsaften Sie die roten Tomaten, den Rotkohl und den Dill im Wechsel. Rühren Sie den Saft mit einem Schneebesen einige Male durch.

2. Spülen Sie den Siebeinsatz und die Presswalzen aus und entsaften Sie dann die gelben Tomaten. Fangen Sie den Saft in einer separaten Schüssel auf.

3. Servieren Sie die Suppe in schönen Schalen. Geben Sie etwas von der roten Mischung in die Schalen und obenauf einen Ring gelben Tomatensaft. Zum Schluss fügen Sie einige Hälften von Cocktailtomaten und etwas Dill hinzu und garnieren mit Limonenscheiben.

Zeitbedarf: Voilà!

Portionen: 25 Minuten 4 Teller

Vorbereitungstipps

Sie können diese Suppe auch vollständig aus roten Tomaten zubereiten und den Rotkohl durch Weißkohl ersetzen.

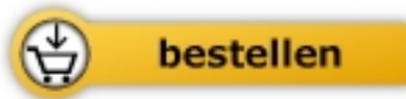


Elysa Markowitz

[Leben mit Green Star](#)

Eine Rohkost-Rezeptsammlung für
Feinschmecker

192 Seiten, kart.
erschienen 2013



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