Bunter Rohkostteller

mit diversen Kräutern und Sprossen, serviert in einem Rotkohlblatt

Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf. Kombinieren Sie den Salat nach Gusto, was Ihr Kühlschrank oder das Feld gerade hergibt. Werten Sie den leckeren Rohkostteller mit Wildkräutern und Sprossen auf.

Nehmen Sie vorzugsweise regionale Produkte in Bioqualität.

Dazu passt die leichte Salatsoße von Seite 45.

Hier sehen Sie eine Kombination aus Rucola, Löwenzahnblättern, Radieschen, Gurke, Tomate, Paprika, Zwiebeln, Knoblauch, Erbsenkeimlingen und diversen Sprossen.

Quinoa-Tabouleh mit Rucolasalat

Für 2 Personen

Tabouleh: *je 1 rote, grüne und gelbe Paprika , 1 Knoblauchzehe, 1 TL Kokosöl, 1 EL roter Balsamicoessig (gS), 1 Prise Kokosblütenzucker (gS), 4 EL gekochtes Quinoa (gS)*
Rucolasalat: *2 Handvoll Rucolasalat, 2 EL Ölivenöl, 1 EL Balsamicoessig, ½ kleine Zwiebel in feinen Würfeln, Salz, Pfeffer, 1 Prise Süße*

Kokosöl erhitzen und die in grobe Streifen geschnittene Paprika mit Knoblauch darin anbraten. 1 EL Balsamicoessig und Kokosblütenzucker hinzugeben und durchziehen lassen. Unter das noch lauwarme Quinoa heben.

Den Rucolasalat waschen und trockentupfen. Olivenöl und Essig gut miteinander verrühren. Zwiebeln hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Süße abschmecken. Erst kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

WISSEN: Quinoa, das Wunderkorn der Inka, ist ein glutenfreies Pseudogetreide, hat einen hohen Proteingehalt, ist vitamin-, mineralien- und nährstoffreich, ist reich an Magnesium, Phosphor, Calcium und Eisen. Das Inkakorn, auch Perureis genannt, enthält alle neun essentiellen Aminosäuren. Nur 100 g Quinoa decken die Hälfte des täglichen Eisenbedarfs.

Quinoaburger

Für 3–4 Personen

150 g Quinoa (gS), 1 große Karotte, 1 Kartoffel, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Kokosöl, 1 EL Mandelmus, 1 TL Ursalz, 1 TL hefefreie Gemüsebrühe, 2 EL Kokosöl zum Ausbraten

Quinoa nach Anleitung kochen und in einer Schüssel abkühlen lassen.

Karotte und Kartoffel waschen, wenn nötig schälen, und fein raspeln. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln anbraten. Knoblauch, Karotte und Kartoffel hinzufügen und für ein paar Minuten mitbraten.

Die Masse zum Quinoa geben, Mandelmus und Gewürze untermischen und mit den Händen gut vermischen. Sollte der Teig zu feucht sein, noch etwas Dinkelvollkornmehl (gS), selbstgemachtes Paniermehl aus basischem Brot oder einige Haferflocken (gS, gekeimt basisch) untermischen.

Aus dem Teig 8 Burger formen und vorsichtig von beiden Seiten im Kokosöl goldgelb braten.

Falsches Kartoffelpüree aus rohem Blumenkohl

200 g roher Blumenkohl, 150 g eingeweichte Cashewkerne (gS), 2 EL Olivenöl, 1 TL Salz, frischen Pfeffer aus der Mühle, Muskat, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Orangensaft, 4 EL Zitronensaft, 1 EL gehackte Petersilie

Den Blumenkohl grob zerkleinern und zusammen mit den restlichen Zutaten zu einem geschmeidigen Püree verarbeiten.

TIPP: Das falsche Kartoffelpüree schmeckt auch lecker als Dip zu Rohkost, als Brotaufstrich oder zu Kartoffeln.

VARIANTE: Falsches Kartoffelpüree mit den Rösti von Seite 104 und dem leckeren Erbsen-Avocadosalat mit Kurkuma-Kokos-dressing von Seite 48.

Bild rechts: Quinoaburger mit falschem Kartoffelpüree und gedämpftem Blumenkohl. Eine köstliche Kombination.

Quinoa-Tabouleh mit Rucolasalat

Für 2 Personen

Tabouleh: *je 1 rote, grüne und gelbe Paprika , 1 Knoblauchzehe, 1 TL Kokosöl, 1 EL roter Balsamicoessig (gS), 1 Prise Kokosblütenzucker (gS), 4 EL gekochtes Quinoa (gS)*
Rucolasalat: *2 Handvoll Rucolasalat, 2 EL Ölivenöl, 1 EL Balsamicoessig, ½ kleine Zwiebel in feinen Würfeln, Salz, Pfeffer, 1 Prise Süße*

Kokosöl erhitzen und die in grobe Streifen geschnittene Paprika mit Knoblauch darin anbraten. 1 EL Balsamicoessig und Kokosblütenzucker hinzugeben und durchziehen lassen. Unter das noch lauwarme Quinoa heben.

Den Rucolasalat waschen und trockentupfen. Olivenöl und Essig gut miteinander verrühren. Zwiebeln hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Süße abschmecken. Erst kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

WISSEN: Quinoa, das Wunderkorn der Inka, ist ein glutenfreies Pseudogetreide, hat einen hohen Proteingehalt, ist vitamin-, mineralien- und nährstoffreich, ist reich an Magnesium, Phosphor, Calcium und Eisen. Das Inkakorn, auch Perureis genannt, enthält alle neun essentiellen Aminosäuren. Nur 100 g Quinoa decken die Hälfte des täglichen Eisenbedarfs.

Bunter Rohkostteller

mit diversen Kräutern und Sprossen, serviert in einem Rotkohlblatt

Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf. Kombinieren Sie den Salat nach Gusto, was Ihr Kühlschrank oder das Feld gerade hergibt. Werten Sie den leckeren Rohkostteller mit Wildkräutern und Sprossen auf.

Nehmen Sie vorzugsweise regionale Produkte in Bioqualität.

Dazu passt die leichte Salatsoße von Seite 45.

Hier sehen Sie eine Kombination aus Rucola, Löwenzahnblättern, Radieschen, Gurke, Tomate, Paprika, Zwiebeln, Knoblauch, Erbsenkeimlingen und diversen Sprossen.

Haferflocken-Pfannkuchen

Vegan und basisch aus nur drei Zutaten

Ergibt ca. 18 kleine Pfannkuchen

200 g gekeimte Haferflocken, 300 ml Mandelmilch, 2 reife Bananen, Kokosöl

Die Haferflocken im Mixer zu Mehl mahlen. Mandelmilch und Bananen hinzufügen und alles zu einem Pfannkuchenteig mixen.

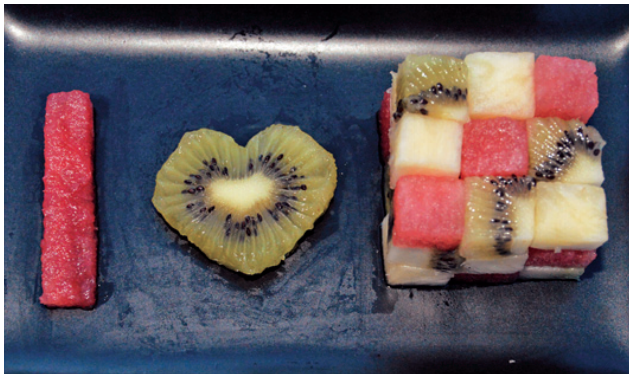
Einen Servierring in die heiße Pfanne mit Kokosöl setzen, etwas Teig angießen und nach ein paar Sekunden den Ring nach oben wegnehmen. So bekommt man gleichmäßig kleine Küchlein. Auf beiden Seiten goldgelb braten.

Nach Belieben belegen oder mit ein wenig Ahornsirup servieren.

Ich mag die Pfannkuchen gerne mit folgenden Belägen (von links nach rechts): Orangen, Biosahne (neutral), Kakaonibs (gS), Kirschen, helles Mandelmus, Kokosflocken; Ananas, Mandeljoghurt, Kakaonibs.

Freche Früchtchen und knackiges Gemüse

statt miesepetrige Kindergesichter ☺

Welches Kind hätte nicht Spaß daran, sein eigenes Piratenschiff oder Palmen am Meer zu kreieren? Wie wäre es mit vitaminreichen Apfel- und Kohlrabipommes oder leckeren Zucchinizoodles? Kiwi, Ananas und Melone schnippeln für einen bunten Würfel oder ein flottes Bananenboot „klar Schiff machen“, gefüllt mit Lieblingsobst, roh oder auch mal gebacken.

So können Sie Ihren Kids spielend das Essen von Obst und Gemüse näher bringen und sie für gesunde Ernährung begeistern.