


Galettes mit
Spargel und
Sprossen

Smoothie-Boy
mit Mang

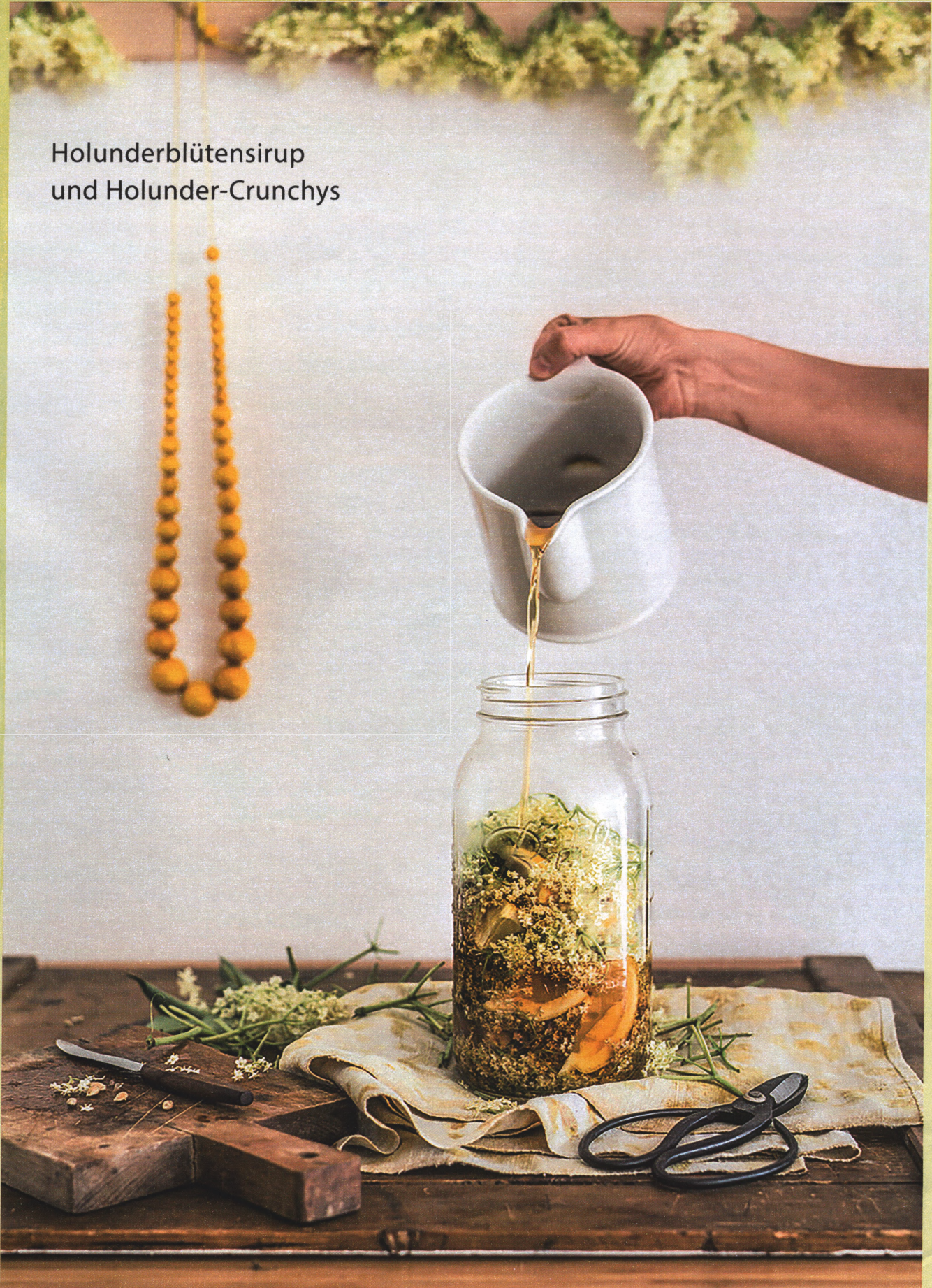
DIE FARBEN DES FRÜHLINGS

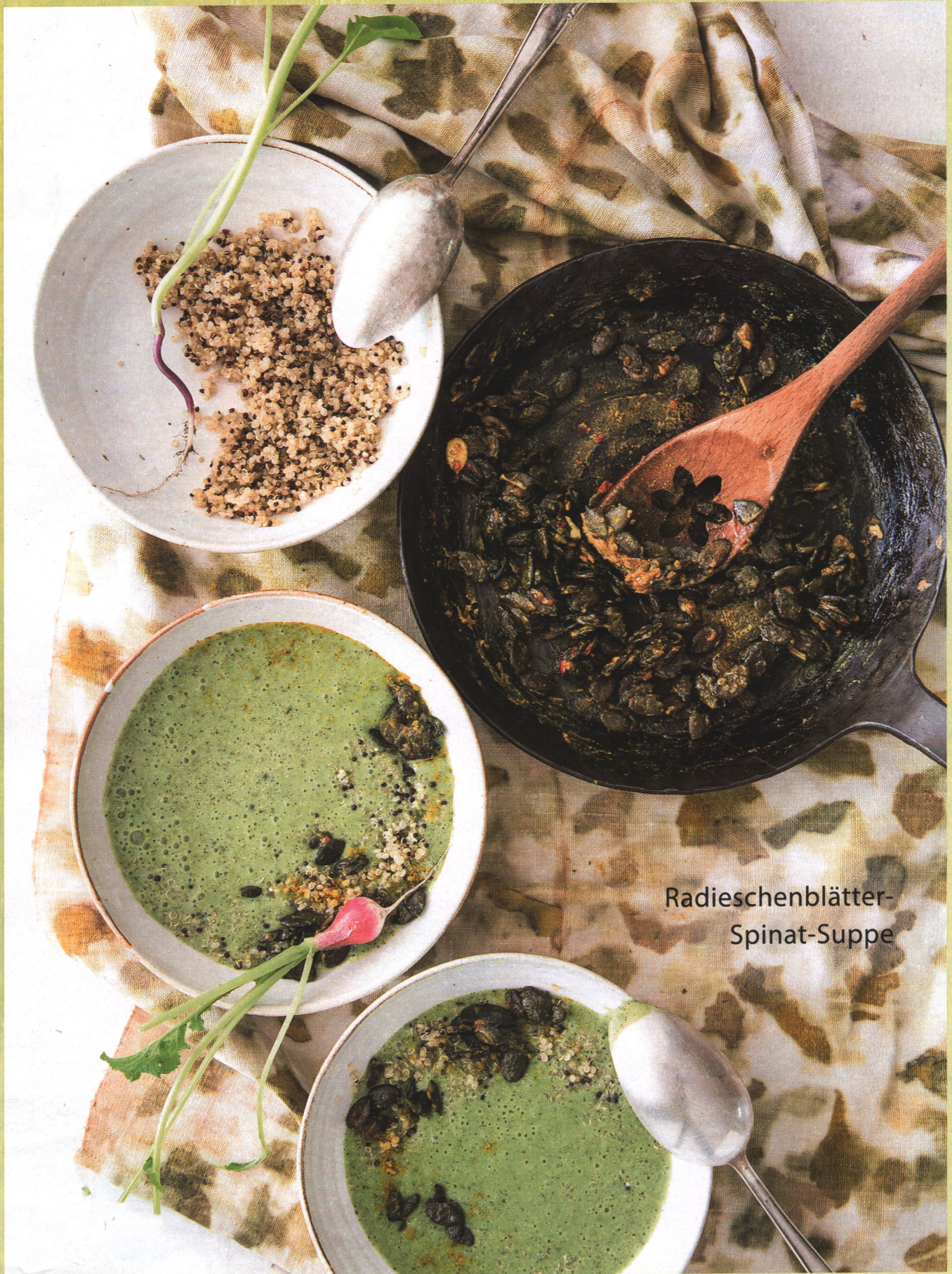
**Endlich kitzelt die Sonne wieder unsere Haut,
wenn wir mit einem Korb durch den Garten und
die Natur streifen und die zartesten Blätter und
Blüten sammeln. Oder wir lassen uns auf dem Markt
von kunterbuntem Obst und Gemüse verführen**



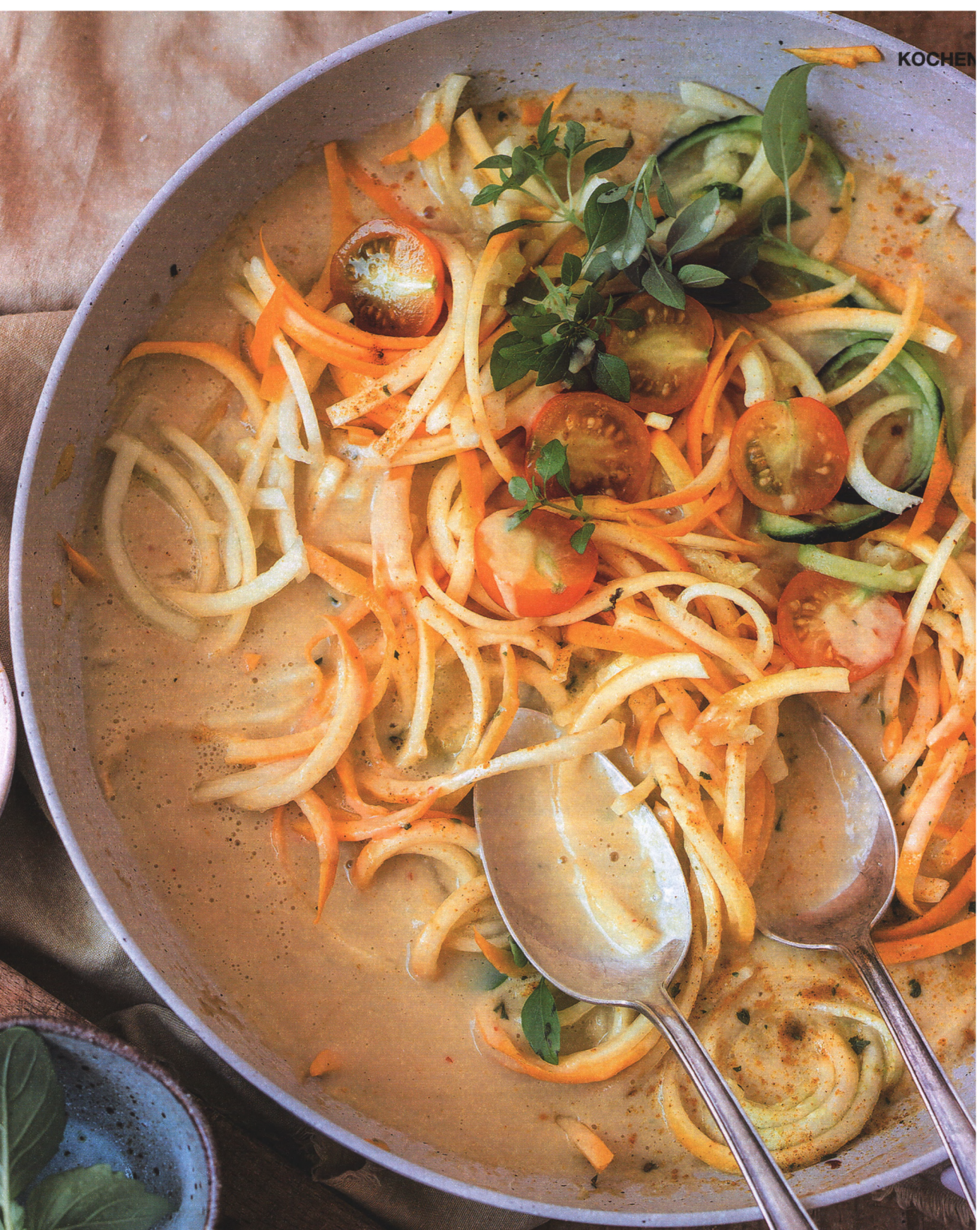
Cremiger Grießcake
mit Himbeeren

Holunderblütensirup
und Holunder-Crunchys





Radieschenblätter-
Spinat-Suppe



Zucchini-Spaghetti
mit gelben Tomaten



Galettes mit Spargel und Sprossen

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

100 g vegane Margarine, ca. 220 g Dinkelmehl (Type 630), etwas Olivenöl zum Bestreichen, 1 Bund grüner Spargel, 6 EL grünes Pesto, 3 EL Kürbiskerne, 1 Handvoll Sprossen (z. B. Kresse oder Mungobohnen)

Für den Teig Margarine und 80 ml Wasser in einem kleinen Topf bei niedriger Temperatur aufkochen. Das Mehl in eine große Schüssel sieben. Das Margarinerwasser zufügen und alles mit einem Holzlöffel zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Wenn der Teig zu klebrig ist, kannst du noch 3–4 EL Mehl unterkneten. Den Teig in 6 gleich große Stücke teilen. Die Stücke auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech kreisförmig ausrollen. Für den Belag den Spargel waschen und in 2–3 Zentimeter lange Stücke schneiden, dabei holzige Enden entfernen. Auf jedem Teigkreis 1 EL Pesto verteilen. Die Spargelstücke auf den Galettes verteilen. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Teigränder nach innen klappen. Eine Gabel in kaltes Wasser tauchen und ein Muster auf die Teigränder drücken. Die Ränder zum Schluss leicht mit Olivenöl einstreichen. Die Galettes 25–30 Minuten backen. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Zusammen mit den Sprossen über die fertig gebackenen Galettes streuen. Warm oder kalt genießen.

Smoothie-Bowl mit Mango

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

2 Bananen, alternativ 1 Banane und 1 Apfel, 120 g Mangofruchtfleisch, 1 Stück Ingwer (1 cm), 1/2 TL gemahlene Kurkuma, alternativ 1 kleines Stück frische Kurkuma (0,5 cm), 300 ml Kokosmilch oder andere pflanzliche Milch mit hohem Fettanteil, 2 Medjool-Datteln ohne Stein, Außerdem Toppings, z. B. geröstete Kokoschips, frische Mangostücke, Granola, Mandelmus etc.

Die Bananen schälen, grob in Stücke schneiden und mit dem Mangofruchtfleisch in einem verschließbaren Gefriergefäß mindestens 3 Stunden in das Gefrierfach legen. Den Ingwer schälen. Tiefgefrorene Banane und Mango mit dem Ingwer und den restlichen Zutaten im Standmixer zu einem cremigen Smoothie verarbeiten. In eine Bowl umfüllen und mit Toppings nach Wunsch und frischem Obst garnieren.

TIPP Mit unterschiedlichen Toppings lässt sich die Bowl immer wieder variieren. Etwa mit essbaren Blüten mit Zimt, getrockneten Kamilleblüten, süßen Weinbergpflirsichen, Trauben, gerösteten Kokosraspeln und Chia-Samen.

Cremiger Grießcake mit Himbeeren

ZUTATEN FÜR 10-12 STÜCKE

1 l Kokosmilch, 2 EL Kokosmus, 3–4 EL Agavendicksaft, 250 g Weizengrieß, Abrieb von 1/2 Bio-Zitrone, 1 Schale Himbeeren,

2 EL Kokosöl plus 1 TL für die Form, 150 g Medjool-Datteln ohne Stein, 50 g Kokosraspel, 50 g Mandelblättchen, 50 g Pistazien, 1 Prise Salz, 2 EL Semmelbrösel für die Form, 3–4 getrocknete Holunderblüten, Springform (ø 19 cm)

Für die Füllung die Milch in einem großen Topf zum Kochen bringen. Kokosmus und Agavendicksaft einrühren. Nach und nach den Grieß zugeben und die Masse kurz aufkochen, dabei ständig rühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Zum Schluss den Zitronenabrieb unterrühren. Den Topf vom Herd nehmen und die Masse lauwarm abkühlen lassen. Für den Boden das Kokosöl ggf. in einem Topf etwas erwärmen, damit es flüssig wird. Abkühlen lassen. Das abgekühlte Öl mit den restlichen Zutaten im Standmixer zu einer klebrigen Masse verarbeiten. Die Himbeeren waschen und verlesen. Die Springform mit Kokosöl fetten und mit Semmelbröseln ausstreuen. Die Masse für den Boden in die Form geben und leicht andrücken. Die Füllung darauf verteilen und einige Himbeeren untermengen. Die restlichen Himbeeren auf der Füllung verteilen und leicht hineindrücken. Den fertigen Kuchen 2–3 Stunden in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren mit getrockneten Holunderblüten bestreuen.

TIPP Anstelle von Mandelblättchen und Pistazien kann man für den Boden auch andere Nüsse verwenden oder die Kokosraspel gegen Nüsse eintauchen; insgesamt sollten es 150 g sein.

Radieschenblätter-Spinat-Suppe

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Handvoll Radieschenblätter, alternativ das Grün von 1 Bund Radieschen, 200 g Spinat, 1 kleine weiße Zwiebel, 1 EL Öl, 1 l Gemüsebrühe (s. Tipp), 100 g Quinoa, 1 Prise Muskat, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 5 EL Kürbiskerne, 2 EL Ahornsirup, 1 EL Tahina, 1/2 TL gemahlene Kurkuma, 1/2 TL Chiliflocken, 1 Prise Salz

Radieschenblätter und Spinat waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebelwürfel in einem großen Topf mit Öl kurz andünsten. Radieschenblätter und Spinat zugeben und mitdünsten. Die Gemüsebrühe angießen und die Suppe 30 Minuten kochen. Vom Herd nehmen. Quinoa

waschen, nach Packungsanleitung in einem großen Topf mit Wasser 10–15 Minuten kochen und abgießen. Die Hälfte der gekochten Quinoa in die Suppe geben. Die Suppe vorsichtig mit dem Stabmixer cremig pürieren und 10 Minuten eindicken lassen. Die restliche Quinoa in die Suppe geben. Für das Topping die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Temperatur kurz rösten. Ahornsirup und Tahina unterrühren und mit Kurkuma, Chiliflocken und Salz würzen. Kurz karamellisieren lassen. Die Kürbiskerne aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abkühlen lassen. Die Suppe mit Muskat und Pfeffer würzen, auf Suppenschalen verteilen und mit den Kürbiskernen bestreut servieren.

TIPP Gemüsebrühe selber machen:

1 kleinen Knollensellerie, 2 große Möhren, 1 Petersilienwurzel mit Grün, 1 Pastinake, 1 mittelgroße Lauchstange, 4 Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen putzen, eventuell schälen, in kleine Stücke schneiden und portionsweise

in einem großen Standmixer oder der Küchenmaschine pürieren. Das Gemüsepüree in eine Schüssel geben und wiegen. Auf ein Kilogramm Gemüsepüree 100 bis 120 g Salz zufügen und mit einem Holzlöffel gut unterrühren. Püree 20 Minuten ziehen lassen und in sterilisierte Gläser mit Schraubdeckel füllen. Im Kühlschrank hält sich das Püree auch in angebrochenen Gläsern etwa ein Jahr. Für die Gemüsebrühe 2 EL konzentriertes Gemüsepüree mit 1 l Wasser mischen.

Holunderblütensirup und Holunder-Crunchys

ZUTATEN FÜR 800 ML SIRUP

20 große Holunderblütendolden, 1 große Bio-Zitrone, 300 g Rohrohrzucker oder Kokosblütenzucker, >



Sonne für die Seele*

Nr. 1 Apoth



für Psyche, Nerven, geistige Leistung und bei Erschöpfungserscheinungen*

auch als Stix – direkte Einnahme ohne Wasser

hochwertiger Safran-Extrakt

Cefasafra® Stix
Pantothensäure mit Safran-Extrakt, Pantothensäure und Vitamin B12

Erhältlich in Apotheken!

*Vitamin B12 trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems, zu einer normalen psychischen Funktion und zusammen mit Pantothensäure zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Pantothensäure unterstützt eine normale geistige Leistung, eine normale Bildung und einen normalen Stoffwechsel einiger Neurotransmitter, Steroidhormone und Vitamin D. Nicht für Kinder, Jugendliche, Schwangere, Stillende, bei Blutungsstörungen. Rücksprache mit dem Therapeuten bei gleichzeitiger Einnahme mit synthet. Antidepressiva. **Insight Health GmbH & Co. KG, APO-Channel 03/2023, MAT Safran-Präparate.

Entwickelt und hergestellt in Deutschland



Cefak KG, 87437 Kempten, www.cefa.com



**1 Bügelglas (1 l Inhalt), sterilisiert,
2 Flaschen oder Weckgläser (à 500 ml
Inhalt), sterilisiert**

Die Holunderblütendolden von Schmutz und Ungeziefer befreien; nicht waschen und nicht zu stark schütteln, damit der Blütenstaub nicht herausfällt. Die grünen Stiele der Dolden so gründlich wie möglich wegschneiden, sie können den Sirup bitter machen. Die Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Die Dolden abwechselnd mit den Zitronenscheiben in das Bügelglas geben. 1 l Wasser mit dem Zucker sprudelnd aufkochen und in das Glas füllen. Das Glas verschließen und bis zu 3 Tage an einem kühlen Ort ziehen lassen. Den Sirup anschließend durch ein Sieb gießen. Die Flüssigkeit auffangen und die Blüten für die Weiterverarbeitung (siehe unten) von den Zitronen trennen. Die Flüssigkeit in einem Topf sprudelnd aufkochen und 10 Minuten bei hoher Temperatur reduzieren. Den Sirup durch ein Sieb in die Flaschen oder Weckgläser füllen. Die Behälter sofort verschließen, Weckgläser auf den Kopf stellen. Abkühlen lassen. An einem kühlen, dunklen Ort lagern, nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren. Für die Crunchys die eingelegten Holunderblüten kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Den Backofen auf 100 °C vorheizen und die Blüten 15 Minuten im Ofen trocknen lassen.

TIPP Überschüssige Holunderblüten 2-3 Tage im Freien oder an einem sonnigen Fenster trocknen und über Salate, Kuchen (z.B. über den cremigen Grießcake) oder Smoothies streuen.

Zucchini-Spaghetti mit gelben Tomaten

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

**1 große gelbe Zucchini, alternativ
3-4 kleine Zucchini, 1/2 Gurke,
10 gelbe Cocktailtomaten, alternativ
1 große, gelbe Tomate, 1 Knoblauch-
zehe, 2 EL Olivenöl, Salz, Zitronen-
pfeffer, 1 Prise Chiliflocken, 2 EL Tahina,
1 Handvoll Thai-Basilikum**

Bei der Zucchini und der Gurke die Enden abschneiden. Zucchini und Gurke mit einem Spiralschneider zu dünnen Gemüsenudeln schneiden; die Zucchini-Stücke, die sich nicht mehr verarbeiten lassen, fein hacken und beiseite stellen. Die Tomaten putzen und halbieren, alternativ die große Tomate in Stücke schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Den Knoblauch darin kurz andünsten, anschließend die gehackte Zucchini sowie die Tomaten zugeben und weich dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Wenn das Gemüse weich ist, Tahina unterrühren. Die Gemüsemischung im Standmixer zu einer cremigen Soße pürieren. Die Soße wieder in die Pfanne geben und die Gemüsenudeln darin ca. 3-4

Minuten garen. Mit Thai-Basilikum und etwas mehr Zitronenpfeffer servieren.

TIPP Die leichte Version der Spaghetti ist vor allem im Sommer wunderbar. Die Zucchini lassen sich perfekt auch mit Gurken- oder Karotten-Spaghetti mischen, je nach Sauce. Und bei diesem Rezept geht kein Stück Gemüse verloren: Die Endstücke werden für die Sauce verwendet. 🌿

REDAKTION GABRIELA STROBEL
REZEPTE SYLVIA GERVAIS FOTO SYLVIA GERVAIS,
HÖLKER VERLAG SHUTTERSTOCK



BUCHTIPP

Liebevoll gestaltetes Kochbuch für alle, die ihr Herz an die vegetarische Küche verloren haben! Sylwia Gervais: „My Little Green Kitchen. Ernten, kochen, genießen“, Hölker Verlag, 208 Seiten, 30,00 Euro