



rezepte und fotos:  
marketa schellenberg

## suppe:

rohe pilzsuppe? ungewöhnlich, aber jeder gekochten suppe überlegen. die kräftigen shiitake pilze, milde champignon, geschmackverstärker sellerie und grüne petersilie – diese suppe ist gut vorzubereiten, schnell gemixt und ein herbstliches highlight mit hohem nährstoffgehalt. pilze enthalten wenig fett und viel eiweiß, vitamin c und d und werden in der chinesischen medizin als cholesterinsenker eingesetzt. petersilie liefert besonders viel vitamin c und chlorophyll – ein kraftpaket für die gesundheit.

die regionalität ist ein großes thema und herbst ist hier eine dankbare jahreszeit: wir haben frische früchte, reife beeren und knackiges gemüse. die mediterrane küche ist kein trend – es ist eine allseits beliebte leichte und schmackhafte art die lebensmittel zuzubereiten. was passiert, wenn wir es verbinden? eine sensation! die pflanzenküche in der schönsten form, bunt, aromatisch und wohl-schmeckend. die beste art herbst zu genießen.



## roher pilzcapuccino mit petersilienschaum und dulce algenchip

### zubereitung capuccino:

pilze putzen und mit einer reibe grob raspeln. zwiebeln und knoblauch fein schneiden. sellerie falls notwendig fädeln und in scheidchen schneiden. alle zutaten vermengen und mit tamarisauce marinieren. mindestens 2 stunden ziehen lassen. cashewnüsse in kaltem wasser einweichen und ebenso ruhen lassen. wasser von den cashewnüssen abgießen, cashewnüsse und pilzmischung zusammen in einen mixbecher geben und mit dem pürierstab schnell zu einer sämigen suppe mixen. falls die konsistenz zu fest ist, frisches kaltes wasser zugießen. capuccino kosten, ggf. mit etwas tamari und pfeffer nachwürzen. suppe bereitstellen und direkt vor dem servieren nochmals mixen, so dass es die schaumigkeit behält.

### zutaten capuccino:

90 g shiitake pilze  
50 ml wasser  
50 g steinchampignons  
30 ml tamari (hochwertige sojasauce)  
20 g zwiebel ohne schale  
30 g stangensellerie  
½ zehe knoblauch  
pfeffer aus der mühle  
20 g cashewnüsse  
(in 150 ml wasser eingeweicht)  
frisches wasser zum mixen

### zubereitung mandel- petersilienschaum:

alle zutaten in einen mixbecher geben und direkt vor dem servieren bei einer hohen geschwindigkeit mixen. dank dem mandellezitin bildet sich ein schaum auf der oberfläche. schaum mit einem löffel abschöpfen und auf den in gläser abgefüllten capuccino verteilen. dekorieren und sofort servieren.

### zutaten mandel-petersilienschaum:

30 g mandelmus  
50 ml wasser  
kleine handvoll frischer petersilie

### dekoration:

dulce algen mit sojasauce anfeuchten, mit sesamsaat bestreuen und über nacht in einem dörngerät trocknen lassen.

blüten und kräuter der saison  
dulce algenchips mit sesam

