



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

hauptgericht:

bunt ist gesund – wir benötigen für unsere gesundheit nicht nur eiweiß, fett und kohlenhydrate, das besondere etwas sind die mikronährstoffe. zu den zählen auch die pflanzlichen farbstoffe, als wenn die natur durch die farben rufen würde: esse mich! und tatsächlich finden wir in dem orangen kürbis, dem roten mangold, den schwarzen linsen eine lange reihe an vitaminen, mineralstoffen und spurelementen. gerste sättigt und ist reich an calzium, kalium, eisen und phosphor.

4 **personen**

vegan
laktosefrei



anrichten:
auf die teller zuerst eine portion mangold verteilen, mit dem gebundenen sud aus der pflanne umgießen. die kürbisspalten halbieren und die hälften auf den mangold setzen. mit frischen kräutern vollenden.

gebackener kürbis gefüllt mit gerstenrisotto auf pfannengerührtem mangold mit senf und linsen

zubereitung risotto:

gerste mit kaltem wasser bedecken, mindestens 2 stunden einweichen (vollkorn gerste am besten über nacht), das gemüse würfeln, die kräuter hacken. das vorbereitete gemüse und die pilze in olivenöl zunächst glasig anbraten, die abgossene gerste dazu geben, 2 - 3 minuten zusammen dünsten lassen. zunächst mit dem weißwein ablöschen, bei mittlerer hitze unter rühren fast völlig einreduzieren. dann die brühe nach und nach dazu geben, ca. 20 minuten leise köcheln lassen, hin und wieder rühren. cashewnüsse abgießen und mit haferdrink zu einer »sähne« mixen, unter risotto rühren und sämig einkochen lassen. mit salz, pfeffer und fein geschnittenen kräutern abschmecken, abkühlen lassen.

zutaten risotto:

300 ml gemüsebrühe
100 ml trockener weißwein
40 g zwiebel, gewürfelt
50 g steinchampignons
20 g frühlingsslauch, 1 cm groß gewürfelt
30 g karotte, brunnoise geschnitten
30 g zucchini brunnoise geschnitten
2 g peperoni, fein gewürfelt
5 g petersilie, gehackt
1 g frischen, gehackten thymian
20 ml olivenöl
10 g cashewnüsse
(in 200 ml wasser einweichen)
50 ml haferdrink
salz, pfeffer

zubereitung mangold:

in zwei töpfen wasser aufsetzen, linsen getrennt spülen und getrennt kochen. rote linsen nur 5 minuten kochen, schwarze linsen ca. 15 minuten garen. beide linsensorten abgießen und bereitstellen.

zutaten mangold:

1000 g mangold (gerne rotstielige oder gelbstielige sorten wählen)
40 ml rapsöl
150 ml gemüsebrühe
30 g bayrischer süßer senf
5 g rotes linsenmehl (müllers mühle)
10 ml apfelessig
salz, pfeffer
50 g rote linsen
50 g schwarze linsen
kräuter und sprossen für die dekoration

zubereitung kürbis:

kürbis waschen und vierteln, kerne mit einem löffel herausnehmen. kürbisvierteln mit olivenöl bepinseln und in dem backofen ca. 10 minuten backen, er soll noch recht fest bleiben. das abgekühlte gerstenrisotto in die kürbisviertel füllen, gut andrücken und die seiten glatt streichen. kürbisvierteln in dem backofen weitere 15 minuten backen.

1 stück kleiner hokkaidokürbis
(ca. 600 g)

nachspeise:

vergessen sie goji beere – sanddorn ist eine heimische antwort auf das superfood aus übersee. leuchtend orange ist der saft, voll von vitamin c aber auch von hochwertigem öl- sanddornöl ist eine begehrte zutat für die kosmetikerhersteller. walnuss bringt ebenso ein hochwertiges öl mit und damit auch die fettlöslichen vitamine, besonders vitamin a. auch eisen, selen und magnesium stecken in der schalenfrucht. getrocknete pflaumen süßen auf die natürliche art und unterstützen die darm-tätigkeit. die Mischung macht es: eine attraktive nachspeise für bewusste genießer.

4 **personen**

vegan
laktosefrei
glutenfrei



karotten- sanddorn semifredo auf pflaumen- walnussbrownie

zutaten semifredo:
100 ml sanddornsaft (voelkel
vollfrucht mit agave)
50 g karotten
30 g mandelmus
1 prise szetchuan pfeffer
1 prise salz
20 ml agavendicksaft
1 st limette (saft)
50 ml sanddornsaft
1 flaches tl speisestärke
1 prise agar- agar
15 g rotes palmöl
20 g cashewnüsse (in wasser
mind. 2 stunden einweichen)
100 g sojajoghurt

zubereitung semifredo:

karotten schälen und klein schneiden, zusammen mit sanddornsaft und einer prise szechuanpfeffer aufkochen und in einem topf mit deckel weich dünsten. wenn die karotten weich sind, wird die masse mit einem pürierstab glatt gemixt. mandelmus, salz, agavendicksaft, und limettensaft zugeben, nochmal aufkochen.

restlichen sanddornsaft mit speisestärke und agar- agar verrühren, in die kochende masse geben und ca. 1 minute einkochen lassen. die masse muss ständig gerührt werden, da sie schnell anbrennt.

cashewnüsse abgießen, wasser nicht verwenden. gekochte mandelmasse in einen mixbecher geben, palmfett und cashewnüsse zugeben und alles zu einem glatten krem mixen. sojajoghurt zugeben und weiter mixen. abschmecken und in silikonformen für savarin abfüllen, einfrieren.

zutaten brownie:
120 g getrocknete pflaumen
100 ml orangensaft
30 g walnüsse
30 g kokosmus
(in rohkostqualität)
10 ml agavendicksaft
10 g kakaopulver
(in rohkostqualität)

zubereitung brownie:

pflaumen in orangensaft mind. 2 stunden einweichen. eingeweichte pflaumen ohne einweichflüssigkeit zusammen mit walnüssen in einer moulinette oder mit einem pürierstab zu einer homogenen, festen masse mixen. die walnüsse dürfen noch etwas stückig sein. die masse mit agavensaft süßen und mit dem rohen kakaopulver verkneten. portionsringe mit etwas öl ausstreichen, auf einen blech mit backpapier stellen und die masse in die ringe verteilen und fest andrücken (mit einem sektkorken oder mit einem teelöffel). die ringe entfernen, die kante der kreise ggf. mit einem messer glatt streichen. die böden bei 40°c in einem backofen (noch besser in einem dörngerät) über nacht trocknen. nach dem trocknen sind die ringe außen trocken und innen weich, lassen sich von dem backpapier einfach lösen und können in einem verschlossenen gefäß ungekühlt gelagert werden.



anrichten:

auf die teller zuerst einen brownie setzen. die gefrorenen savarins vorsichtig aus der form drücken und drauf setzen. mit preiselbeersauce beträufeln, mit beeren garnieren, blüten und kräuter anlegen. schwarze nüsse halbieren und die hälften auf das eis anlegen.