

Meisterküche: Gesund und lecker - Vitaminküche im Herbst

Die Rezepte in dieser Folge der "Meisterküche" sorgen für viele gesunde Vitamine, die den Körper fit halten sollen in der kalten, dunklen Jahreszeit.

Inhalt

Linsen mit Petersilienwurzeln, Ziegenkäse in Strudelteig und Blattsalat	1
Cremesüppchen aus Möhren und gelber Paprika.....	4
Pinkfarbendes Rote Bete-Cremesüppchen	5
Grüner Smoothie	6
Frucht-Smoothie.....	6
Vollkorn- und Gemüsepasta mit Avocado-Pesto und Paprikasalat.....	7
The Seed of Life	9

Linsen mit Petersilienwurzeln, Ziegenkäse in Strudelteig und Blattsalat

Björn Freitag kombiniert schwarze Belugalinsen mit gerösteter Petersilienwurzel, im Brik-Teig geschmolzenen Ziegenkäse und feinem Blattsalat mit einem Rhabarberdressing zu einem leckeren Linsengericht.

Rezept für vier Personen:

Zutaten für die Linsen:

- 200 g Belugalinsen
- 500 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer

Zutaten für die Petersilienwurzel:

- 6-8 Petersilienwurzeln (je nach Größe)
- 3 EL Olivenöl
- ½ Bio-Zitrone
- 2 TL Rohrohrzucker (alternativ: brauner Zucker)
- Backpapier



Zutaten für die Apfel-Speckwürfel:

- 2 Äpfel (mittelgroß, Sorte: Jonagold/ Elstar)
- 200 g durchwachsener Speck
- 1 EL Rapsöl

Zutaten für den Ziegenkäse in Brik-Teig:

- 4 Blätter (ca. 25 x 37 cm) Brik-Teig, TK oder Kühlregal (alternativ: Strudelteig aus Kühlregal)
- 3 EL Butter
- ca. 120 g Crottin de Chavignol (französischer Weichkäse aus Ziegenmilch)
- 150 g Ziegencamembert (alternativ: Ziegenfrischkäse)
- 2 Thymianzweige
- 4 TL Honig

Zutaten für den Blattsalat mit Rhabarber-Vinaigrette:

- ca. 300 g feine Blatt- und Pflücksalate (evtl. Feldsalat, junger Mangold, Radicchio, Romana etc.)
- 3 EL Rhabarbersaft /-nektar
- 3 EL Haselnussöl (alternativ: Rapsöl)
- 1 EL Weißweinessig
- 1 TL Honig
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Beluga Linsen:

- Die Linsen in einer Schüssel mit kaltem Wasser waschen und abtropfen lassen.
- In einem mittelgroßen Topf die Gemüsebrühe erhitzen.
- Sobald die Brühe kocht, die Linsen dazu geben.
- Bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze die Linsen etwa 30-35 Minuten köcheln lassen. (Die Linsen sollten leicht bissfest sein und auf keinen Fall schon zerfallen.)
- Die Linsen über ein Sieb abgießen.
- Danach erst mit Salz und Pfeffer abschmecken

Petersilienwurzeln:

- Backofen auf 180°C vorheizen.
- Die Petersilienwurzeln schälen und längs halbieren.
- Backblech mit Backpapier bestücken und die Petersilienwurzeln darauf verteilen.
- Die Schale einer halben Bio-Zitrone darüber reiben.
- Eine halbe Zitrone auspressen und den Saft über die Wurzeln träufeln.
- Das Olivenöl tropfenweise über den Petersilienwurzeln verteilen.

- Den Zucker über die Wurzeln streuen.
- Ca. 40 Minuten im Backofen garen. Währenddessen die Petersilienwurzeln ein- bis zweimal umdrehen.
- Sie sind fertig, wenn sie gut zu beißen sind –allerdings dürfen sie nicht zu weich werden.

Apfel-Speckwürfel:

- Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse ausschneiden und den Rest in ca. 5mm breite Würfel schneiden.
- Den Speck würfeln und in einer Pfanne auslassen.
- Sobald die Speckwürfel leicht gebräunt sind, die Apfelwürfel dazu geben und erhitzen.
- Die Apfelwürfel müssen heiß, aber nicht weich sein.

Ziegenkäse in Brik-Teig:

- Brik- oder Strudelteigblätter auftauen lassen und auf die Arbeitsfläche legen.
- Die Butter in einem kleinen Topf erwärmen bis sie flüssig ist.
- Den Ziegenkäse in 1cm breite Würfel schneiden und die verschiedenen Sorten vermischen.
- Jeweils ein Viertel der Käsemischung auf der Mitte jedes Brik- bzw. Strudelteigblatts verteilen.
- Die Blätter der Thymianzweige abzupfen und über dem Ziegenkäse zerreiben.
- Erst den Honig und dann ca. 2/3 der geschmolzenen Butter über die vier Ziegenkäse-Portionen träufeln.
- Die Ränder der Teigblätter über die Füllung schlagen, so dass am Ende ein ca. 5 mal 5 cm großes Paket entsteht.
- Den Rest der Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die Teigpakete von jeder Seite bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten backen, solange, bis die Pakete goldbraun sind.

Blattsalat mit Rhabarber-Vinaigrette:

- Salat waschen, in mundgerechte Stücke zerteilen und abtropfen lassen.
- Mit einem Schneebesen Öl, Rhabarbersaft und Essig gut verrühren.
- Den Honig dazu geben und ebenfalls gut verrühren. Evtl. noch Rhabarbersaft zugeben.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das Dressing in einer großen Schüssel vorsichtig mit dem Salat vermengen.

Anrichten: Auf großen Tellern jeweils 2 EL Linsen mittig platzieren. 1-2 EL der Apfel-Speck-Würfel in einem kleinen Kranz darum verteilen. Den Salat in einem großen Kranz rundherum anrichten. 2-3 Petersilienwurzeln und jeweils eines der Brik-Teig-Pakete darauf legen. Sofort servieren.

Cremsüppchen aus Möhren und gelber Paprika

Gemüse ist gesund, es ist vielseitig, man kann eine Menge daraus machen, das weiß jedes Kind. Wie schnell und einfach aber ein so wunderbar cremiges Süppchen daraus entsteht, weiß leider nicht jeder. Es ist kinderleicht gemacht, sieht superappetitlich aus und es liefert alles, was wir gerade brauchen: Vitamine, Mineralien und herzhaftes Kraft.



Zutaten für zwei Personen:

- 2 orangene Möhren
- 1 gelbe Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chilischote (nach Gusto)
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- eine Prise Zucker
- ½ TL Kümmel (wer normalen Kümmel nicht mag, kann auch auf Kreuzkümmel ausweichen)
- ¼ l Brühe
- 1 EL Essig oder Zitronensaft
- Kürbiskernöl (oder Marillenkernöl)
- Petersilie

Zubereitung:

- Möhren schälen und würfeln. Paprika entkernen, Stiel entfernen, ebenfalls in Würfel schneiden. Zwiebeln fein hacken, sowie auch den Knoblauch. Alles in einem Topf, in wenig Olivenöl, andünsten. Dabei salzen, eine Prise Zucker und den Kümmel (oder Kreuzkümmel) zufügen.
- Bevor das Gemüse zu viel Farbe nimmt, mit Brühe ablöschen. Dann zugedeckt bei kleiner Hitze 20 Minuten weich köcheln. Nicht zu heiß, weil sonst zu viel Flüssigkeit verdampft.
- Am Ende alles mit dem Mixstab absolut glatt mixen, nochmals abschmecken, vor allem mit Essig oder Zitronensaft auffrischen und die gewünschte Konsistenz mit Brühe regulieren.

Servieren: In Suppentassen füllen. Zwei Tropfen Kernöl (Tipp: ein paar Kleckse Balsamico schmecken auch hervorragend dazu) und fein gehackte Petersilie darüber verteilen.

Pinkfarbenes Rote Bete-Cremesüppchen

Es sieht fast schrill aus, weil es mit Joghurt gemixt leuchtend pinkfarben wird. Nehmen Sie ruhig den vollfetten Joghurt mit 3,5 % Fettgehalt. Der schmeckt einfach besser und deshalb brauchen Sie auch weniger davon. Das gleicht die etwas geringere Kalorienzahl wieder aus. Und er ist weniger behandelt, also natürlicher.

Zutaten für zwei Personen:

- 1 mittelgroße Rote Bete-Knolle
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Chili nach Gusto
- 1 EL Olivenöl
- 2 Pimentbeeren
- 1 Lorbeerblatt
- Pfeffer, Salz,
- $\frac{1}{4}$ l Brühe
- 2 gehäufte EL Joghurt
- 1 Schuss Essig oder Zitronensaft

Zubereitung:

- Die Rote Bete schälen, würfeln, mit der gehackten Zwiebel und zerdrückten Knoblauchzehe und Chili in dem Öl andünsten. Die zerdrückten Pimentbeeren und das Lorbeerblatt zufügen. Salzen, pfeffern. Mit Brühe auffüllen und zugedeckt bei kleiner Hitze 20 bis 30 Minuten weich köcheln.
- Wenn alles schön weich gekocht ist, das Lorbeerblatt entfernen und mit dem Pürierstab glatt mixen. Schließlich nochmals kräftig abschmecken und einen Schuss Essig oder Zitronensaft hinzufügen. Erst ganz zum Schluss den Joghurt untermixen.

Tip: Ein paar geröstete Brotwürfel machen die Sache noch gehaltvoller und trotzdem hat dieses Süppchen gerade mal 80 Kalorien pro Person. Da sage einer: Suppen machen dick. Wenn man das Brot im Toaster röstet, spart man jegliches Fett.

Grüner Smoothie

Zutaten pro Person:

- 1 kleine Handvoll Spinatblätter
- einige Petersilienblätter
- 1 Handvoll Salatblätter (z.B. Frisee oder Endivie)
- Salz
- 1 Prise Zucker
- ½ Banane
- ½ Zitrone
- 1 Stück Salatgurke mit Schale



Alles grob zerkleinern, in einen Mixbecher füllen. Mit Eiswürfeln und etwas Wasser absolut glatt mixen. Erst dann mit Wasser auf angenehme Trinkstärke verdünnen.
Kalorien: 80

Frucht-Smoothie

Zutaten pro Person:

- ½ Apfel
- ½ Orange
- Schale einer Orange
- 1 Passionsfrucht
- einige Minze- oder Basilikumblätter
- ¼ Honigmelone
- 1 Stück Ingwer
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

Apfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien, nicht schälen. Orangenschale mit einem Schäler dünn abschneiden. Das Fruchtfleisch ebenfalls nur in grobe Stücke dazu. Passionsfruchtfleisch aus der Schale löffeln. Dann Kräuterblätter und das grob gewürfelte Melonenfleisch zufügen. Alles mit grob gehacktem Ingwer im Mixer pürieren, dabei Eiswasser zufügen.

Kalorien: 80

Vollkorn- und Gemüsepasta mit Avocado-Pesto und Paprikasalat

Servicezeit-Köchin Anja Petralia kocht mit Pasta-Fan Gianni in seiner Küche ein buntes, leckeres und vollwertiges Nudelgericht.

Rezepte für ca. 2 Portionen:

Zutaten für den Paprikasalat:

- 2 kleine oder eine große rote Paprika
- 1 gelbe Chilischote (Schärfe nach Belieben)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Ghee/ Butterschmalz oder Kokosfett
- 2 EL Ahornsirup
- ½ TL Salz
- ½ TL Paprikapulver edelsüß
- 1 TL Thymian (getrocknet oder frisch)
- 1 TL Oregano (getrocknet oder frisch)



Zutaten für das Pesto:

- 1 reife Avocado
- 50 ml Olivenöl (extra vergine/ kaltgepresst)
- 30 g geröstete Cashewkerne
- 5 getrocknete, eingelegte Tomaten (ohne das Öl)
- ½ Zitrone, gepresst
- 3 Zweige Basilikum
- 3 Zweige Petersilie kraus
- Salz
- Pfeffer

Zutaten für die Vollkorn- und Gemüsenudeln:

- Vollkorn-Spaghetti
- 1 mittelgroßer Zucchini
- 2 kleine Karotten
- Salz
- Olivenöl

Besondere Utensilien:

- Standmixer oder Pürierstab
- Dampf- bzw. Dünsteinsatz für den Kochtopf
- Julienneschneider oder Spiralschneider – erhältlich z.B. in gut sortieren Haushaltwarengeschäften.

Zubereitung:

- Paprikas waschen, putzen, entkernen und in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. Chilischote sowie Knoblauch putzen und fein hacken.
- Ghee/ Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Paprikastreifen, Knobi & Chili hinein geben und auf mittlerer Stufe achtsam braten, bis die Paprikastreifen etwas weicher, aber noch appetitlich bissfest sind.
- Dann alles mit Ahornsirup ablöschen und die restlichen Zutaten geschmeidig untermengen.
- Pfännchen beiseite stellen und ziehen lassen.
- Für das Pesto die Avocado der Länge nach halbieren, entkernen und mit einem Esslöffel aushöhlen.
- Das zarte Fruchtfleisch mit den übrigen Pesto-Zutaten in den Mixer geben und eine ultra homogene Creme daraus zaubern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Für die Nudeln Wasser in einem großen Topf zum kochen bringen. Salz zufügen.
- Mit einem Julienneschneider oder Spiralschneider die gewaschenen Zucchini und Karotten zu Spaghetti verarbeiten.
- Vollkorn-Spaghetti im kochenden Salzwasser bissfest bzw. „al dente“ garen. Beim Abgießen unbedingt etwas vom Kochwasser in einer Schüssel auffangen.
- In einer separaten Schüssel die Vollkorn-Pasta mit einem Schuss Olivenöl vermengen und abgedeckt bereithalten.
- Das aufgefangene Kochwasser sogleich zurück in den Topf gießen und die Gemüsenudeln mit Hilfe eines Dampfeinsatzes ca. 3 Minuten schonend dünsten.

Anrichten: Die Gemüsenudeln unter die Vollkorn Spaghetti heben, dann auf zwei schicke Teller verteilen, ordentlich Pesto und etwas Paprikasalat hübsch darauf und daneben drapieren und mit ein paar Basilikumblättern krönen.

Buon appetito!

Tipp: Das Pesto hält sich ca. zwei Tage gut abgefüllt in einer Aufbewahrungsbox im Kühlschrank.

The Seed of Life

Den Avocadokern kann man nur mit einem sehr leistungsstarken Mixer zerkleinern, der um die 1000 Watt haben sollte. Ist der Mixer zu schwach für den Kern, hat man zwei Möglichkeiten:

1. Man verarbeitet den Kern mit einer groben Reibe zu Spänen und gibt diese in den Smoothie.

2. Man gibt den Kern in einen Plastikbeutel, verschließt diesen und zertrümmert den Kern auf einer stabilen Unterfläche mit dem Hammer. Evtl. ein Stück Stoff dazwischen legen.

Zutaten für zwei 0,2 Liter-Gläser:

- 1 EL Chia-Samen
- 50 ml Kokosmilch
- 50 ml Wasser
- 1 cl Vanillesirup (wahlweise Vanillezucker)
- 1 Avocado mit Kern (den Kern kann man auch weglassen)
- 2 frisch entsaftete Granny Smith-Äpfel (wahlweise 100 ml naturtrüben Apfelsaft)
- 6 Minzblätter
- 2 cl Agavendicksaft
- 1 Limette
- 100 ml Wasser
- Eiswürfel



Zubereitung:

- Chia-Samen - am besten im Kühlschrank über Nacht, mindestens jedoch eine Stunde - in einer Mischung aus Kokosmilch, Wasser und Vanillesirup quellen lassen.
- Für den Smoothie die Avocado halbieren, Fruchtfleisch und Kern in einen leistungsstarken Standmixer geben.
- 2 Esslöffel der gequollenen Chia-Samen, Apfelsaft, Minze, Agavendicksaft, Saft der Limette und Wasser zufügen und alles zu einem Smoothie verarbeiten.
- Ggf. noch etwas Wasser zufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erzielen.
- 2 Eiswürfel in jedes Glas geben und mit dem Smoothie auffüllen.
- Mit Minze dekorieren und mit dickem Trinkhalm servieren.
- Den Rest des Chia-Puddings kann man einfach pur genießen oder z.B. ins Müsli mischen. Gut verschlossen hält er sich einige Tage im Kühlschrank.