

Frischkost-Power

Bunte Rohkost-Rezepte für jeden Tag

Melanie & Sönke Brummerloh



Inhalt

Einleitung	6
Frischkost im Alltag	10
Einkaufs- und Lagertipps	19
Kinder für Obst und Gemüse begeistern	28
Unverträglichkeit von Frischkost?	32
Küchenhelfer für die Frischkost-Küche	34
Hinweise zu den Rezepten	38
Frühstück	40
Salatvariationen	56
Dressings und Dips	106
Hauptgerichte	118
Süßes und Getränke	132
Fermentieren und Sprossen ziehen	154
Anhang	
Nähr- und Vitalstoffe	172
Zutaten-ABC	188
Danksagung	246
Register	247



Einleitung

Mit unserem Kochbuch „Frischkost-Power“ wollen wir dich dazu inspirieren, viel frisches Obst und Gemüse in deinen Alltag zu integrieren. Denn eine der besten Maßnahmen, um etwas für deine Gesundheit und dein Wohlbefinden zu tun, ist es, jede Menge frisches Obst und Gemüse zu essen.

Das heißt jetzt nicht, dass wir dazu raten, nur noch Möhrensticks und Gurkenscheiben zu knabbern. Beides gehört natürlich auch zur Frischkost. Frische Lebensmittel zu essen, bedeutet jedoch viel mehr. Wie lecker und abwechslungsreich das sein kann, hätten wir noch vor wenigen Jahren nicht für möglich gehalten. Gewöhnliche Zutaten, die sich in jedem Supermarkt oder Bioladen finden lassen, reichen völlig aus, um bunte Köstlichkeiten zu zaubern.

Obst und Gemüse versorgen unseren Körper mit vielen wichtigen Vitalstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Diese Stoffe stärken das Immunsystem und senken das Risiko für viele Zivilisationskrankheiten wie Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zahlreiche wissenschaftliche Studien und die Erfahrungen ganzheitlich arbeitender Ärzte belegen, dass sogar bestehende Erkrankungen durch den Genuss von reichlich frischem Obst und Gemüse gebessert werden können. Entscheidend für die Gesundheit ist dabei nicht ein besonderes Superfood, sondern eine bunte, vielfältige Mischung aus frischen Lebensmitteln. Jede Obst- und Gemüsesorte bietet hierbei ihren eigenen speziellen Mix an gesundheitsförderlichen Vitalstoffen.

Viele dieser Vitalstoffe sind jedoch sehr empfindlich. Einige Vitamine gehen z. B. durchs Kochen und eine lange Lagerung verloren. Je unverarbeiteter und frischer die Zutaten sind, desto mehr gesunde Inhaltsstoffe sind noch enthalten und desto gesünder ist das Essen.

Um die Frischkost-Power roher Lebensmittel zu nutzen, stellen wir in diesem Buch über 60 bunte Frischkost- bzw. Rohkost-Rezepte vor. Streng genommen ist dieses Buch somit gar kein „Kochbuch“, da nicht gekocht, gebacken oder gebraten wird. Trotzdem entstehen köstliche und abwechslungsreiche Speisen. Den Fokus haben wir auf unkomplizierte Rezepte gelegt, für die du keine teure Küchenausrüstung brauchst. Ein kleiner Mixer und ein gutes scharfes Messer reichen für den Start vollkommen aus.

Unser Weg zur Frischkost

Vor ungefähr zehn Jahren haben wir unsere Ernährung auf eine pflanzenbasierte Vollwertkost umgestellt. Die Umstellung unserer Ernährung war allerdings nicht ganz freiwillig. Sönke wurde seit seiner Kindheit von Allergien, Heuschnupfen und Neurodermitis geplagt. Über die Jahre sind seine Beschwerden immer mehr und schlimmer geworden. Dann hörte er davon, dass eine „vitalstoffreiche Vollwertkost nach einem Dr. Bruker“ bei Allergien helfen soll. Er wurde hellhörig und unsere kulinarische Reise begann.

Sich vollwertig zu ernähren heißt, frisches Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und Saaten in den Mittelpunkt der Ernährung zu stellen. In einer Vollwerternährung werden die Speisen aus naturbelassenen Zutaten zubereitet. Fertigprodukte

und die dort enthaltenen Zusatzstoffe werden dagegen gemieden. Vorreiter der Vollwert-Ernährung im deutschsprachigen Raum waren Ärzte wie Dr. Maximilian Bircher-Benner, Dr. Max Otto Bruker und Dr. Johann Georg Schnitzer sowie Wissenschaftler wie Professor Werner Kollath und Professor Claus Leitzmann.

Schritt für Schritt veränderten wir damals unsere Ernährung. Gekauftes Mehl und weißer Haushaltszucker zogen aus. Dafür haben wir angefangen, unser Mehl selbst frisch mit einer kleinen Getreidemühle zu mahlen. Wir erhöhten zudem deutlich den Anteil an frischem Obst und Gemüse. Früher hatten wir zwar gelegentlich Salate gegessen, aber bei weitem nicht so viel Frisches, wie es in der vitalstoffreichen Vollwertkost empfohlen wird.

Durch die Veränderung unserer Ernährung auf naturbelassene Zutaten hat sich uns eine ganz neue Welt eröffnet. Sönkes Allergien und andere gesundheitliche Beschwerden sind verschwunden bzw. viel besser geworden. Dank der neuen Ernährung ging es uns aber nicht nur gesundheitlich besser. Wir lernten auch neue Lebensmittel kennen und schätzen, die wir bislang nicht verwendet hatten. Dadurch wurde unsere Ernährung sogar abwechslungsreicher, als sie bislang war.

Begeistert von unserer neuen Art zu essen, absolvierten wir nebenberuflich die Ausbildung zum ärztlich geprüften Gesundheitsberater bei der Gesellschaft für Gesundheitsberatung GGB e. V. und starteten im Internet unseren Vollwert-Blog ([unter vollwert-blog.de](http://vollwert-blog.de)).

Mittlerweile hat sich unsere Familie vergrößert. Heute werkeln unsere beiden Kinder Melissa (6 Jahre) und Simon (4 Jahre) mit uns in der Küche. Wie vermutlich alle Kinder mögen sie zwar gerne Süßes, aber auch ungewöhnlichere Dinge wie Nori-Algen, grüne Smoothies und frische Sprossen stehen bei den beiden hoch im Kurs.

Unser Frischkost-Buch

In unserem ersten Kochbuch „Einfach natürlich genießen“ haben wir vollwertige Basis-Rezepte vorgestellt. In unserem zweiten Buch, das du gerade in der Hand hältst, liegt der Fokus ganz auf einfacher, alltagstauglicher Roh- bzw. Frischkost, die sich schnell zubereiten lässt. Bevor es mit den Rezepten losgeht, gehen wir zunächst darauf ein, was Frischkost eigentlich genau ist und wie du mehr frisches Obst und Gemüse in deinen Alltag bringen kannst. Außerdem behandeln wir weitere Themen rund um das Thema Frischkost. Dazu gehören:

- Tipps für den Einkauf und die Lagerung von frischen Lebensmitteln
- Ansätze, wie Kinder für Frischkost begeistert werden können
- Maßnahmen, falls Frischkost nicht vertragen wird
- Küchengeräte, die wir in der Frischkost-Küche einsetzen

Danach folgen über 60 Rezepte, die in sechs Kapitel unterteilt sind:

- **Frühstück:** Für einen gesunden Start in den Tag findest du im ersten Kapitel farbenfrohe Smoothie-Bowls und selbst gemachte Müsli-Variationen aus frischem Getreide (in der Vollwertkost auch als Frischkorngericht bekannt).
- **Salatvariationen:** Das umfangreiche zweite Kapitel enthält unsere Lieblingsrezepte für abwechslungsreiche Salate, die uns durch das ganze Jahr begleiten.
- **Dressings und Dips:** Mit einem Dressing oder Dip schmeckt rohes Gemüse gleich noch viel besser. Neben einem Vinaigrette-Schema stellen wir in diesem Kapitel vielfältige Dressings und Dips vor.
- **Hauptmahlzeiten:** Sogar eigentlich warme Mahlzeiten lassen sich als Rohkost nachbilden. Ob Curry, Suppe oder Spaghetti mit Pesto – hier findest du bekannte Speisen ungekocht und trotzdem schmackhaft.
- **Süßes und Getränke:** Natürlich lassen sich auch köstliche Süßspeisen als Frischkost zubereiten. Ein Eis am Stiel aus frischem Obst ist beispielsweise schnell zusammengemixt. Auch cremiges Schoko-Mousse, Kuchen, Limonade und sogar Torte können ganz aus frischen Zutaten bestehen.
- **Fermentieren und Sprossen ziehen:** Sprossen und fermentiertes Gemüse gehören zur Frischkost unbedingt dazu. Wie du diese Superfoods ganz einfach in deiner Küche herstellen kannst, zeigen wir dir in diesem Kapitel.

Bei der Rezeptauswahl haben wir darauf geachtet, dass die Zutaten möglichst einfach erhältlich sind und auch die Zubereitung nicht unnötig aufwendig ist. Alle Rezepte sind vollwertig und fast immer glutenfrei und vegan. Zwar leben wir nicht vegan, doch wir versuchen unseren Konsum an Milchprodukten zu reduzieren. In einigen Rezepten wird Honig verwendet. Hier haben wir, wo möglich, auch eine vollwertige vegane Alternative angegeben, so dass fast alle Rezepte vegan sind bzw. sich veganisieren lassen.

Im Anhang des Buches gibt es noch einmal geballtes Wissen. Dort stellen wir vor, warum Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und andere Vitalstoffe so wichtig für unsere Gesundheit sind. Im daran anschließenden Zutaten-ABC kannst du Wissenswertes zu den einzelnen Zutaten nachschlagen. Dabei erfährst du auch, welche Obst- und Gemüsesorten überhaupt roh essbar sind. Ganz am Ende haben wir ein umfangreiches Register ergänzt, damit du beispielsweise Rezepte mit bestimmten Zutaten schnell finden kannst.

Obwohl es in diesem Buch nur um Frischkost geht, brauchst du übrigens keine Sorge zu haben, dass wir dich von einer reinen Rohkost-Ernährung überzeugen wollen. Wir ernähren uns auch nicht ausschließlich von rohen Lebensmitteln. Unser Ziel war es, ein Buch zu schreiben, das einen guten Einstieg in das Thema „vollwertige Frischkost“ bietet und Fortgeschrittenen als Inspirationsquelle zu mehr Vielfalt dienen kann.

Viel Freude beim Lesen, Zubereiten und Genießen wünschen

Melanie & Sönke



Frischkost im Alltag

Bevor es mit den Rezepten losgeht, wollen wir das Thema „Frischkost“ genauer vorstellen: Was genau ist Frischkost eigentlich und wie lässt sich diese in den Alltag integrieren?

Was ist Frischkost?

Frischkost besteht aus frischen, pflanzlichen Lebensmitteln, die nicht über 42 °C erhitzt oder auf irgendeine Weise industriell verarbeitet wurden. Zu diesen Lebensmitteln zählen:

- frisches Obst und Gemüse
- unerhitzte Samen wie Getreide (z.B. Dinkel, Roggen, Weizen), Pseudogetreide (z.B. Buchweizen), Nüsse (z.B. Haselnüsse, Walnüsse) und Saaten (z.B. Sesam, Sonnenblumenkerne)
- frische Sprossen wie Alfalfa- und Rotklee sprossen
- unpasteurisiertes, fermentiertes Gemüse wie Sauerkraut
- native, kaltgepresste Pflanzenöle wie Lein- und Olivenöl
- natürliche, unraffinierte Süßungsmittel wie Datteln und Honig

Auch unerhitzte Milchprodukte wie Rohmilch und Rohmilchkäse können zur Frischkost gezählt werden. Milchprodukte verwenden wir in diesem Buch jedoch nicht. Mit Ausnahme von gelegentlich eingesetztem Honig geht es hier um vegane Frischkost.

Fast alle Obst- und Gemüsesorten lassen sich roh und ungekocht essen. Ausnahmen gibt es nur wenige. Diese roh ungenießbaren und teilweise sogar giftigen Gemüsesorten wie Kartoffeln und grüne Bohnen werden in der Frischkost-Küche natürlich nicht verwendet. Im Zutaten-ABC (ab Seite 188) stellen wir ausführlich vor, welche Obst- und Gemüsesorten sich für die Frischkost-Küche eignen.

Vielfältige Zubereitung von Frischkost

Frische Lebensmittel enthalten besonders viele gesunde Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme und sekundäre Pflanzenstoffe. Diese werden auch als Vitalstoffe bezeichnet. Um die wertvollen Inhaltsstoffe zu erhalten, wird Frischkost möglichst schonend zubereitet. In der Frischkost-Küche wird daher nicht gekocht, gebacken oder gegrillt. Dennoch ist die Zubereitung vielfältig:

- Obst und Gemüse wird zu Salaten **geschnitten** und **geraspelt**
- Salatsaucen und Dips werden **gemixt**
- grüne Blätter werden mit Obst zu Smoothies **püriert**
- aus Samen werden Sprossen **gezogen**
- Gemüse wird **fermentiert**
- Fruchtpüree wird als Eis **eingefroren**
- Gemüse wird bei niedrigen Temperaturen im Dörrautomat **getrocknet**
- und vieles mehr...

Für die Zubereitung von Frischkost werden vor allem ein gutes Messer, eine Reibe und ein Mixer benötigt. Unsere wichtigsten Küchenhelfer findest du ab Seite 35.

Frischkost = Rohkost?

Die Begriffe Frischkost und Rohkost werden oft synonym verwendet. Als Rohkost gilt alles, was nicht über 42 °C erhitzt wurde – also roh ist. Der Aspekt der Frische kann dabei in den Hintergrund treten. In der vitalstoffreichen Vollwertkost wird deshalb der Begriff **Frischkost** bevorzugt, um zu betonen, dass es sich um Essen aus **frischen** Lebensmitteln handelt.

So sind bei niedrigen Temperaturen getrocknete Pflanzenpulver zwar Rohkost. Doch durch die Trocknung und die lange Lagerung als Pulver gehen empfindliche Vitalstoffe verloren. Pulver aus getrocknetem Obst und Gemüse können somit frische Lebensmittel nicht ersetzen und sind keine Frischkost.

Wieso wird Frischkost nicht erhitzt?

In frischen, naturbelassenen Lebensmitteln ist noch die ganze Vielfalt an gesundheitsförderlichen Vitalstoffen enthalten. Verschiedene Einflüsse von außen können diese reduzieren. Viele Vitalstoffe gehen z.B. verloren, wenn Lebensmittel erhitzt werden.

Hitzeempfindliche Vitalstoffe wie Vitamin B1 und Vitamin C werden durch Kochen und Backen erheblich reduziert. Wenn beispielsweise Brokkoli nur fünf Minuten lang in Wasser gekocht wird, dann können die Vitamin-C-Verluste bis zu 65 Prozent betragen. Enzyme und andere Eiweiße verlieren bereits ab ca. 42 °C ihre Struktur und damit ihre Funktionsweise. Einige sekundäre Pflanzenstoffe wie Aromen verflüchtigen sich sogar bei noch niedrigeren Temperaturen. Diese verloren gegangenen Aromen nehmen wir beim Erhitzen als Geruch wahr.

Zudem entstehen ab gewissen Temperaturen gesundheitsschädliche und krebserregende Stoffe. Beim Braten und Backen treten schnell Temperaturen von über 100 °C auf. Das ist ein Bereich, in dem sich vermehrt problematische Stoffe bilden können. Das gesundheitsschädliche Acrylamid kann ab 120 °C aus Kohlenhydraten entstehen und ungesättigte Fettsäuren können sich ab 130 °C zu Transfetten umwandeln.

Generell gilt: Je länger und stärker Essen erhitzt oder warmgehalten wird, desto mehr Vitalstoffe gehen verloren und desto mehr belastende Stoffe können tendenziell entstehen. Deshalb ist es aus gesundheitlichen Gründen wichtig, zumindest einen Teil der Nahrung roh zu verzehren und ansonsten möglichst schonende Kochmethoden zu verwenden. (Falls du mehr zu den Vitalstoffen wissen möchtest, findest du ab Seite 172 ausführliche Informationen.)

Wie viel Frischkost täglich essen?

In allen Vollwerternährungen ist Frischkost ein wichtiger Bestandteil. Dr. Max Otto Bruker, der Begründer der vitalstoffreichen Vollwertkost, empfahl gesunden Menschen, mindestens ein Drittel der täglichen Nahrung als Frischkost zu essen. Seinen Patienten und Menschen mit gesundheitlichen Beschwerden riet er, mindestens die Hälfte als Frischkost zu essen, um ausreichend Vitalstoffe aufzunehmen. Bei manchen Erkrankungen wie Ekzemen und rheumatischen Beschwerden verordnete er als Therapieform sogar eine Zeit lang ausschließlich Frischkost, um die Beschwerden langfristig zu bessern.

Auch andere renommierte Experten wie der Ernährungswissenschaftler Prof. Claus Leitzmann und der Arzt Dr. Joel Fuhrman raten zu einer Vollwerternährung mit einem Frischkostanteil von ungefähr 50 Prozent. Wir selbst orientieren uns daran und haben schnell gemerkt, wie gut es uns tut, die Hälfte unserer Nahrung als Frischkost zu essen. Natürlich ist die Frischkostmenge, um sich wohl zu fühlen, individuell verschieden. Es ist somit wichtig, auf den eigenen Körper zu hören und zu schauen, was dir gut tut und was für dich im Alltag überhaupt umsetzbar ist (siehe Abschnitt „Auf mehr Frischkost umstellen“).

Wie wir unsere Frischkost gestalten

In unserer täglichen Ernährung erreichen wir wie erwähnt einen Frischkostanteil von ungefähr 50 Prozent. An manchen Tagen liegen wir etwas darunter, an anderen auch mal darüber. Das hängt vom saisonalen Angebot ab und was bei uns im Alltag so los ist. Im Sommer, wenn es ein üppiges saisonales Obst- und Gemüseangebot gibt, fällt es uns natürlich leichter, mehr Frischkost zu essen als im Winter.

Wir essen zu bzw. vor jeder Mahlzeit etwas Frisches. Unser Frühstück gestalten wir meist komplett roh, bunt und abwechslungsreich. Je nach verfügbaren Zutaten bereiten wir uns eine Müsli-Variante mit rohem Getreide (in der vitalstoffreichen Vollwertkost als Frischkornbrei bzw. Frischkorngericht bekannt), Chia-Pudding oder eine bunte Smoothie-Bowl zu. Beim Mittag- und Abendessen gibt es bei uns oft einen gemischten Salat oder Gemüsetifte als Beilage dazu.

Um in der Küche Zeit zu sparen, bereiten wir gerne größere Mengen auf einmal zu. Das kann die doppelte Portion Salat sein oder ein Fläschchen Dressing für die nächsten Tage. Wir haben uns schon so daran gewöhnt, dass wir das Frische regelrecht vermissen, wenn wir an stressigen Tagen oder im Urlaub mal nur wenig Frischkost essen können.

Auf mehr Frischkost umstellen

Viel Frisches zu essen, ist für uns zur Gewohnheit geworden. Das hat natürlich seine Zeit gebraucht. Für die Umstellung auf mehr Frischkost empfehlen wir Schritt für Schritt vorzugehen. Kleine Änderungen über die Zeit sind oft viel nachhaltiger, als alles auf einmal ändern zu wollen und dann frustriert aufzugeben, wenn der Alltag dazwischen kommt.

Den Frischkostanteil schrittweise zu erhöhen, hat den Vorteil, dass die eigenen Gewohnheiten, Routinen und Einkaufsgewohnheiten entspannt verändert werden können. Falls erforderlich, hat auch die ganze Familie Zeit, sich nach und nach an mehr Frischkost zu gewöhnen. Darüber hinaus sind bei einem empfindlichen Verdauungssystem kleine Änderungen besser verträglich (siehe Tipps zur Verträglichkeit von Frischkost auf Seite 32).

Falls du bislang kaum Frischkost isst, könntest du damit beginnen, einen Apfel als Snack dabeizuhaben oder dein Frühstück um frisches Obst zu ergänzen. Zusätzlich zum Mittagessen und Abendbrot noch eine frische Möhre oder ein paar Stücke Gurke zu schneiden, ist auch nicht aufwendig. Mit der Zeit kannst du größere Mengen Frischkost zubereiten und für mehr Variation sorgen. Besonders abwechslungsreich wird es, wenn du dich dabei an den Rezepten in diesem Buch orientierst und dazu übergehst, zum Mittag- und Abendessen einen gemischten Salat als Vorspeise zu essen. Im folgenden Abschnitt findest du außerdem Ideen, wie du im Alltag mehr Obst und Gemüse essen kannst.



Frühstück

- Beeriges Birchermüsli 43
- Chia-Pudding mit Himbeermus 45
- Sprossenmüsli mit Möhre und „Joghurt“ 47
- Grüner Smoothie in 2 Varianten 49
- Smoothie-Bowl mit Beeren 51
- Tropische Smoothie-Bowl 53
- Dunkle-Schokoladen-Bowl mit Früchten 55



Beeriges Birchermüsli

Das „Birchermüsli“ wurde nach dem Schweizer Arzt Dr. Maximilian Bircher-Benner benannt. Kennengelernt hatte der berühmte Arzt das Müsli bei Bergbauern. Um das Jahr 1900 führte er dieses als Gesundheitsessen in seinem Sanatorium ein. Durch seine therapeutischen Erfolge wurde das Müsli außerhalb der Schweiz berühmt und inspirierte zu den heute bekannten unzähligen Müslivarianten. Im Originalrezept besteht Birchermüsli aus Haferflocken, Äpfeln, Nüssen, Zitronensaft und Kondensmilch. In unserer Variante nehmen wir anstelle von Kondensmilch einfach Mandelmus und Wasser.

.....

1. Frische Heidelbeeren waschen und in eine mittelgroße Schüssel geben. (Alternativ gefrorene Heidelbeeren verwenden. Diese rechtzeitig aus dem Tiefkühler nehmen und kurz auftauen lassen.)
2. Die Mandeln grob zerkleinern und zu den Heidelbeeren geben. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. In die Schüssel geben. Die Bananen schälen und mit einer Gabel direkt auf dem Schneidbrett zerdrücken. Zu den übrigen Zutaten in die Schüssel geben und den Zitronensaft darüberträufeln.
3. Den Hafer in einer Getreidemühle oder in einem geeigneten Mixer ungefähr mittelgrob schroten. Das Haferschrot über das Obst in der Schüssel verteilen. Zimt und Vanille ergänzen. Anschließend Wasser und Mandelmus dazugeben. Alle Zutaten in der Schüssel vermengen.
4. Zum Servieren das Müsli auf zwei Frühstücksschüsseln verteilen und nach Belieben mit klein geschnittenem Obst und gehackten Nüssen (oder Saaten) dekorieren.

✿ Variation ✿

Dieses Müsli bietet viel Raum für Variation: Der Apfel kann geraspelt und nicht gewürfelt werden. Die Heidelbeeren können gegen anderes frisches Obst getauscht werden.

Anstelle von Haferschrot lassen sich auch (frisch geflockte) Haferflocken verwenden. Dann das Müsli etwa 30 Minuten durchziehen lassen, damit die Haferflocken weicher werden.

Gerne mögen wir 1–2 EL Leinsamen (eine der besten pflanzlichen Quellen für Omega-3-Fettsäuren), die wir frisch im Mixer fein mahlen und über das Müsli streuen.

Für 2 Portionen

Für das Müsli

80 g frische Heidelbeeren
(alternativ 40 g tiefgekühlte Heidelbeeren)

30 g Mandeln

1 Apfel

2 reife Bananen

1 EL frischer Zitronensaft

100 g Hafer (Nackthaferkörner)

1 Msp. gemahlener Zimt

1 Msp. gemahlene Vanille

100 ml Wasser

1 EL helles Mandelmus

Für das Topping (nach Belieben)

frisches Obst (z. B. Heidelbeeren, Kiwi, Weintrauben)

Nüsse oder Saaten

Außerdem

Getreidemühle, Mixer oder Flockenquetsche

vegan



Salatvariationen

- Radieschen-Gurken-Salat mit Avocado 59
- Grüner-Spargel-Salat mit Erdbeeren 61
- Kohlrabi-Apfel-Carpaccio 63
- Griechischer Salat 65
- Tomaten mit „Feta“ 67
- Blumenkohl-Apfel-Salat 69
- Fruchtiger Möhrensalat 71
- Brokkoli-Paprika-Apfel-Salat 73
- Fenchelsalat mit Cashew-Joghurt 75
- Rote-Bete-Carpaccio mit Orange 77
- Variationsreicher Raspelsalat 79
- Rotkohlsalat mit Orange und Apfel 81
- Waldorfsalat 83
- Fenchelsalat mit Orange und Granatapfel 85
- Rote-Bete-Salat mit Mango 87
- Veganer „Krabbensalat“ 89
- Chicorée-Schiffchen 91
- Bunter Krautsalat 93
- Feldsalat mit Orange 95
- Chicorée-Orangen-Salat 97
- Würziger Grünkohlsalat 99
- Bunter Salat im Glas zum Mitnehmen 101
- Frühlingssalat im Glas 102
- Sommersalat im Glas 103
- Gemischter Salat mit grünen Blättern 104



Rote-Bete-Carpaccio mit Orange

Dieses Rote-Bete-Carpaccio mit Orangenfilets ist eine köstliche Vorspeise und ein Hingucker auf jedem Buffet. Perfekt wird das Carpaccio mit knackig frischen Rote-Bete-Knollen.

.....

1. Die Rote Bete waschen, eventuell unschöne Stellen auf der Schale entfernen, sowie den Wurzel- und Stielansatz wegschneiden. Die Rote Bete in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Orangen schälen, filetieren (siehe Anleitung auf Seite 224) und die Filets halbieren. (Alternativ zum Filetieren die Orangen in Spalten schneiden und diese halbieren.) Die Rote-Bete-Scheiben auf einem großen Teller kreisförmig anrichten und die Orangenfilets darauf verteilen.
2. Für das Dressing die Minze waschen, trocken tupfen und fein hacken. Orangensaft und Senf in einem Schälchen vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Minze und Olivenöl hinzugeben und verrühren.
3. Die Sonnenblumenkerne nach Belieben in einer trockenen Pfanne leicht anrösten oder roh verwenden.
4. Zum Servieren das Carpaccio mit dem Dressing beträufeln und die Sonnenblumenkerne darauf verteilen.

Für 4 Portionen (als Beilage)

Für das Carpaccio

2 (mittelgroße) Rote Beten
1–2 Orangen

Für das Dressing

1–2 Blättchen Minze
Saft von ½ Orange
½ TL mittelscharfer Senf
1 Prise Meer- oder Steinsalz
Pfeffer
3 EL Olivenöl (am besten mild)

Für die Deko

2 EL Sonnenblumenkerne

Außerdem

Gemüsehobel (optional)

glutenfrei • vegan