

Herzlich Willkommen bei Margarethe mit ihren Frühlings- „F“rohköstlichkeiten im Jahr 2021



Einfach selbst gemacht für mehr Vitalität & Wohlbefinden.



So lecker!!!

Habt Ihr auch Lust mehr „Rohköstliches“ zu essen um immer lebendiger zu werden?

Für mich wurde die roh-vegane Ernährung zum Königsweg für meine langfristige körperliche und seelische Gesundheit.

Sie bietet immer wieder ein wahres Geschmackserlebnis und ermöglicht mir sehr viel Kreativität in der Zubereitung.

Die Verarbeitung von frischen und naturbelassenen Lebensmitteln lässt eine tiefe Wertschätzung und Dankbarkeit zur Natur in mir erspüren. So erlebe ich

Glück, Gesundheit, Vitalität und Klarheit.

Deshalb heute als Angebot auch für Euch folgende Rezepte zum Ausprobieren.

Miso-Suppe

Bärlauchpesto

Sonnige Hanf-Brote

Frühlingsalat mit marinierten Pilzen und „grasgrünem Kräuter-Dressing“

Feinstes Osterkonfekt mit Cashewfüllung

Miso-Suppe



(rohköstlich)

**Sie ist ein unübertroffenes Nährstoffelixier
und ein ideales Gericht als Beitrag zur Frühlings-Wohlfühlkur.**

Zutaten: (4 Personen)

600g Vegane Gemüsebrühe (vorher in heißem Wasser auflösen und wieder erkalten lassen.)

ODER selbst herstellen. Dazu Lauch, Sellerie, Karotten, Zwiebel, Maggikraut, Petersilienwurzel leicht siedend auskochen.

100 g Karotten, 100 g braune Champignons (auch zur Dekoration)

50 g Lauch, 400 g Zucchini, ½ Bund Lauchzwiebeln (auch zur Dekoration)

2 Stangensellerie, 2 EL unpasteurisiertes Miso

1 EL Nährhefeflocken oder Tamari

Salz und etwas Zitronensaft, ca. 3 EL Kokosöl. Frische Petersilie und Schnittlauch.

Dekoration:

Einige fein geschnittene Lauchzwiebeln und einige, sehr fein gehobelte Champignons.

Zubereitung:

Die fein geraspelten Karotten und Stangensellerie sowie der fein geschnittene Lauch in Kokosöl, Salz und etwas Zitrone im Topf „handwarm“ kneten.

Die Zucchini zu dünnen Glasnudeln verarbeiten, die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden und die Champignons fein hobeln.

Nun alle vorbereiteten Zutaten in den Topf geben, abschmecken, „HANDWARM“ erwärmen, (42 Celsius) und etwas durchziehen lassen. Nach persönlichen Wunsch noch die Konsistenz mit Wasser korrigieren. In (erwärmte) Suppenschalen füllen und dekorieren.

Ps. Die Herstellung eignet sich auch gut im Thermomix 38.°C

Ernährungshinweis:

Diese wunderbare Suppe strotzt nur so von Vitalstoffen und vegetarischem Eiweiß. Die Nährhefeflocken stabilisieren den Blutzucker und durch die Anreicherung mit einer vergorenen, enzymhaltigen Miso-Paste und den nicht erhitzten Gemüsearten und Kräutern, wird sie zu einem unübertroffenen Nährstoffelixier.

*Essen ist ein
Bedürfnis, Genießen eine Kunst!
(Francois de la Rochefoucauld)*



Bärlauchpesto

(Roh-köstlich/tiereiweißfrei)

Zutaten:

150 g Bärlauch
50 g Sonnenblumenkerne oder Pinienkerne, Haselnüsse, Mandeln
50 g Hanf (geschält)
100 ml Olivenöl nativ
2 EL Hefeflocken (ich kenne sie noch es nicht in Rohkostqualität)
½ TL Meersalz, Pfeffer

Zubereitung:

Bärlauch klein hacken oder mixen (nicht zu fein).
(Der TM macht daraus sehr schnell ein Mus!)
Sonnenblumenkerne, oder.....grob mixen.
Nun alles mit dem Öl vermischen, die Hefeflocken zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Bei Vorratshaltung das Pesto in Gläser füllen (die Oberfläche muss immer mit Öl bedeckt sein). Kühl lagern.

Hinweis:

Bärlauch reinigt die Blutgefäße und wirkt Herz- und Kreislaufkrankungen entgegen. Außerdem besitzt Bärlauch einen positiven Einfluss auf unsere Stoffwechsel- und Verdauungsfunktion und ist drei- bis viermal wirksamer als Knoblauch. Er wirkt reinigend, antibiotisch und entgiftend. Im Bärlauch sind ähnlich wie im Knoblauch so genannte Sulfhydrylgruppen enthalten, die auch eine Schwermetallausleitung unterstützen und zum Beispiel Quecksilber ins Blut aufnehmen und über die Nieren ausscheiden können. Man kann ihn auch einfach gegen Frühjahrsmüdigkeit anwenden – er mobilisiert Bärenkräfte!

Mit Liebe und Dankbarkeit zubereiten!

Sonnige-Hanf-Brote



Die Blumen sind frisch, nur zur Zierde auf dem Bild!!

Zutaten:

200 g Mandeln (optional angekeimt)
100 g Sonnenblumenkerne (optional angekeimt)
100 g Hanfsamen geschält
100 g goldener Leinsamen (gemixt)
50 g Kürbiskerne (etwas zerkleinert)
ca. 1/2 TL Salz, 2 TL Brotgewürz (Kümmel, Koriander, Fenchel, Anis)
1 EL Flohsamenschalen.
Ca.500 ml Wasser..(Bei feuchten, angekeimten Saaten weniger)

Zubereitung:

Die Mandeln und Sonnenblumenkerne als „Teigbasis“ fein mixen.
Die anderen Zutaten untermischen und soviel Wasser zugeben, bis die Konsistenz der Teigmasse streichfähig ist.
Nun ca. 30 Min. quellen lassen.

Kleine Fladen auf die Teigmatten eines Trockners geben) oder in Sterne-, Herz-, Blumenformen füllen. Das schaut besonders schön aus. Nun KNUSPRIG trocknen. 42°C
Dabei nach einigen Stunden von der Teigmatte auf die Gitter umdrehen und fertigtrocknen.
(Im Sommer kann das Brot auch „sonnengetrocknet“ werden.)

Mit viel Liebe und Achtsamkeit zubereiten!

Frühlingsalat mit marinierten Pilzen und „grasgrünem Kräuter-Dressing“



Zutaten für 4 Portionen:

1 kleiner Blattsalat zerpfückt
1 Bund Rucola zerpfückt
1 Bund Radieschen in Scheiben
1 kleiner Bund Frühlingszwiebel feine Ringe
200 g Kirschtomaten halbiert

Alle Zutaten portionsweise anrichten

Ca. 4 EL Mungbohnsensprossen darüber streuen.

Die Pilze auf den Salat geben. Das grasgrüne Dressing darüber verteilen.

Grasgrünes Dressing:

200 g Gurke, 1 Bund Petersilie und 1/2 Bund Dill **oder andere Kräuter aus der Natur z. B. Löwenzahn, Brennessel, Spitzwegerich, Gänseblümchen, Giersch...**

2 EL Sonnenblumenkerne, (evtl. angekeimt)

Zitronensaft, Essig, 4 EL Öl (kalt gepresst)

Salz, Pfeffer, etwas Honig und 1/2 Zwiebel.

Alle Zutaten zu einem feinen Dressing mixen, Wasser nach Bedarf zugeben.

Marinierte Pilze:

Zutaten:

150 g Champignon oder Shiitakepilze

1/2 kleine rote Zwiebel

2-3 EL Sojasoße, Salz, Pfeffer, Saft einer 1/2 Zitrone

Ca. 1/2 EL Honig (je nach persönlichem Süßbedarf) und 2-3 EL Sesamöl

Zubereitung:

Die Pilze in Scheiben schneiden, die Zwiebel in feine Streifen und mit den anderen Zutaten vermischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Frisch und „froh“ zubereiten

Feinstes Osterkonfekt mit Cashewfüllung

(rohköstlich)



Zutaten:

80 g Kakaobutter

80 g Honig (oder ein anderes Süßungsmittel nach persönlichen Geschmack)

50 g Kakaopulver, 50 g Mandel- oder Nussmus

1/2 TL Vanille, eine Prise Chili

Alle Zutaten, bis auf die Kakaobutter, in eine Schüssel geben (nicht umrühren).

Kakaobutter **im Wasserbad** vorsichtig erwärmen. Dabei immer wieder die Temperatur prüfen (**nicht über 42° C**).

Die flüssige Kakaobutter nun zu den anderen Zutaten geben und gut verrühren.

Die Masse nochmal **KURZ** im Wasserbad erwärmen bis sie schön cremig fließt.

Von dieser Masse ein wenig in die Pralinenförmchen (die auf einem Brettchen liegen) füllen und kalt stellen. Wenn die Schokoladenmasse etwas fest ist, eine kleine Portion Füllung hineinlegen und die Form mit Schokoladenmasse auffüllen.

Zum Kühlen wieder in den Kühlschrank stellen. Die Pralinen aus den Förmchen drücken und in einen festverschließbaren Behälter wieder kalt stellen.

Füllung:

50 g Cashewkerne zu einem feinen Pulver vermahlen. 1 bis 2 EL Honig und etwas Vanille dazugeben und zu einer "Paste" verkneten.

Hinweis:

Der Handel bietet schon sehr preiswert „Temperaturmesser“ an. Damit können die wertvollen Zutaten auch so schonend wie möglich behandelt werden.

**Selbstgemachtes Süßes ist nicht nur zum Osterfest
ein Genuss für die Sinne und den Körper**

Frühlingsgedicht !

***Es war als hätt` der Himmel
die Erde still geküsst.
Dass sie im Blütenschimmer
von ihm nur träumen müsst.***

***Die Luft weht durch die Felder,
die Saat geht auf, ganz sacht.
Es rauschen still die Wälder
und sternklar ist die Nacht.***

***Und meine Seele spannt weit die Flügel aus.
Sie fliegt durch stille Lande,
als flöge sie nach Haus.***
(Joseph von Eichendorff)

**Mit diesem Gedicht wünsche ich Euch von Herzen gesegnete Tage im
Frühling 2021 und viel Freude beim Ausprobieren der Rezepte!**

Die Margarethe



**Margarethe Schulz, ärztl. geprüfte Gesundheitsberaterin GGB
ärztl. geprüfte Ernährungsberaterin Schwerpunkt roh-vegan
Fastenbegleiterin**

Ahornring 134, 86916 Kaufering, Tel. 08191-6938;

E-Mail: margarethe.schulz@gmx.de www.rohkostliebe.com

Instagram [rohkostliebe_margarethe](https://www.instagram.com/rohkostliebe_margarethe)