



Susannes Wildkräutersuppe

Zutaten:

1 große Hv Wildkräuter (Bärlauch, Vogelmilch, Brennnessel oder was sonst gerade so wächst und euch anlacht...)
50 g Spinat
1/2 Zucchini
2 EL Mandelmus
1 EL Apfelessig
1 Messerspitze Miso
1 kleines Stückchen Ingwer
Salz, Pfeffer
etwas Sojasauce
Einlage: Paprika, Frühlingszwiebel und Saaten, gerne einfach nach Belieben und Saison



Zubereitung:

Alle Zutaten (mit Ausnahme der Einlage) fein pürieren, Sojasauce zum Schluß einfach etwas über die Suppe träufeln und einrühren.
Nach Belieben mit frischen Kräutern oder auch z.B. geschälten Hanfsamen oder anderen Saaten dekorieren und die Einlage hinzufügen.



Susannes Risi Pisi

Zutaten:

1/4 Blumenkohl
1 Handvoll Erbsen (oder Zuckerschoten)
2 Frühlingszeibeln
1 rote Paprika
Pinienkerne & Knusper

Dressing:

2 EL geschälte Hanfsamen
etwas Zitronensaft
1/2 - 1 TL Senf
etwas Knoblauch (granulat)
eine halbe kleine Zwiebel
eine Scheibe Ingwer
Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer
Wasser



Zubereitung:

Den Blumenkohl in einer Küchenmaschine mit S-Messer zu „Reis“ kleinhackeln. Die übrigen Zutaten sehr fein in Ringe und kleine Würfel schneiden und unter den Blumenkohl mischen. Die Zutaten für das Dressing im Personal Blender feincremig pürieren. Wasser bis zur gewünschten Konsistenz zugeben und mit den Gewürzen nach Belieben abschmecken.

Zum Schluss mit Pinienkernen und anderem Topping (z.B. angekeimten und rückgetrockneten Buchweizen und Sonnenblumenkernen) dekorieren. Gerne auch noch frisches Wildgrün hinzufügen.



Buddha Bowl

Zutaten:

Grüne Blätter (Wildpflanzen, Salate der Saison)
 reichlich Sprossen
 etwas Fermentiertes (z.B. Sauerkraut)
 Gemüse der Saison (Kohlarten, Kohlrabi, Blumenkohl, Tomaten, Gurke...)
 Oliven (oder Avocado)
 Algenflocken
 Algenöl (optional)

Dressing:

1-2 EL Mandelmus
 1/2 Zitrone
 ein paar Spritzer Nama Tamari
 1 Kiwi
 Salz, Pfeffer, Koriander



Zubereitung:

Eine schöne flache Bowl mit Blättern und Salat auskleiden. Darauf dann die übrigen Zutaten bunt verteilen. Beim Schneiden gerne darauf achten, dass unterschiedliche Texturen verwendet werden, also Würfel, Scheiben, kleinere und größere Streifen etc.

Die Zutaten für das Dressing fein cremig pürieren. Super passt dazu auch das Mango-Chutney aus dem Rezept „Indische Papadam“

Reichlich mit Sprossen und anderen Toppings nach Wahl dekorieren.

Algenflocken geben einen würzigen Touch. Algenöl gibt man am besten erst zum Schluss darüber oder mit ins Dressing, damit es auch dort ankommt, wo es hin soll.



Kohlrabinudeln mit Kräuterpesto und Steinpilz

Zutaten:

1 Kohlrabi
2 Handvoll Kräuter (Rucola oder Wildpflanzen)
20 g Pinienkerne
1-2 EL geschälte Hanfsamen
1 EL Hefeflocken (optional)
etwas Schnittlauch zur Deko
getrocknete Steinpilze



Zubereitung:

Den Kohlrabi zu Spaghetti drehen (oder auch einfach mit einem Sparschäler schmale Bandnudeln erzeugen). In einer Küchenmaschine mit S-Messer oder einem normalen Mixer die übrigen Zutaten (außer den Pilzen) zu einer nicht zu feinen Masse verarbeiten und so viel Öl hinzugeben bis ein cremiges Pesto daraus entstanden ist. Nicht zu fein oder zu lange mixen - die Kräuter werden gerne schnell bitter.

Das Pesto zu den Nudeln anrichten, mit Schnittlauch überstreuen und zum Schluß mit einer feinen Reibe getrocknete Steinpilze darüber reiben. Wer mag kann dazu auch einen „Nussparmesan“ reichen (z.B. feingemahlene Cashew mit etwa der gleichen Menge Hefeflocken vermischen).



Sandwich-Brot

Zutaten:

100 g Mandelmehl
50 g Erdmandelmehl
150 g Sonnenblumenkerne und
Buchweizen gemischt
1 große Handvoll getrocknete
Tomaten
80 g Leinsamen, geschrotet
oder gemahlen
2 TL Majoran
1 TL Bockshornklee, gemahlen
1 flacher TL Schabzigerklee,
gemahlen
1 Prise Kreuzkümmel
1 flacher EL Nama Tamari



Zubereitung:

In der Küchenmaschine mit S-Messer einen Teig bereiten (Wasser nur soviel, dass es einen schon kompakten Teig gibt, den man auswälgen kann - also vorsichtig, nicht zu flüssig)
Dünn auswälgen und dörren bis zur gewünschten Konsistenz. Das Brot sollte noch etwas weich sein - wir möchten Brot, keine Cracker

Und dann belegen mit was immer ihr möchtet!

Sehr lecker: Avocado, Endiviensalat, Tomate, Gurke, Rettich, Paprika, Sprossen und eine leckere Cashew-Aioli.



Indische Papadam

Zutaten:

Für den Teig:

150 g Buchweizen (angekeimt)
150 g Sonnenblumenkerne
(angekeimt)
50 g braune Leinsamen
1 EL Sojasauce
2 EL Kümmel ganz
etwas frisch gemahlener
Pfeffer
1/2 TL Kreuzkümmel
etwas Salz
1 MS Cayennepfeffer
1 EL Edelhefeflocken (optional)
1 kleiner TL Tajine Marrakesch-Gewürz

Für das Mango-Chutney:

2 Tomaten
1 Paprika
100 g getrocknete mago (oder 1 frische)
etwas Knoblauch nach Belieben
1 TL Essig
1 Scheibe Ingwer
Chili nach Belieben



1 / 2 TL Zimt
etwas Salz und frisch gemahlener Pfeffer
ein Spritzer Zitrone

Mandelmuscreme:

2-3 EL Mandelmus
6-8 Blätter frische Minze
etwas Limettensaft

Belag:

Koriandergrün
schärfliche Sprossen
Tomate
Paprika
Gurke
Limettensaft
Limettenschale



Zubereitung:

Die Zutaten für den Teig (mit Ausnahme des Kümmels) im Mixer oder einer Küchenmaschine mit S-Messer zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Die Konsistenz dabei mit Wasser regulieren. Zum Schluss den Kümmel unterkneten, die Masse auf Dörrfolien ausrollen (oder Backpapier für den Backofen) und bei 40 °C ca 2 Stunden dörren. Dann umdrehen, die Folien abziehen und auf der anderen Seite bis zur gewünschten Konsistenz weiterdörren. Mit einem Ausstecher (oder einem Glas und Messer) schließlich runde Fladen formen. Die Überreste komplett durchdörren (prima Knusper auf Salaten und co)

Die Zutaten für das Mango-Chutney grob pürieren und nach Belieben abschmecken.

Die Mandelmuscreme bereiten.

Die Zutaten für den Belag in kleine Stücke, Streifen, Würfel schneiden - da ruhig variieren. Koriandergrün fein hacken.

Die Papadam mit etwas Limettensaft beträufeln und Mango-Chutney darauf verteilen. Dann nach Belieben belegen. Zum Abschluß Koriandergrün und Sprossen darübergeben und mit der Mandelsauce beträufeln.

Ein paar spritzer Limettensaft und etwas frisch geriebene Schale drübergeben.

Statt der Limette zum Schluß sind auch Kaffir-Limette oder Zitronenverbene mega lecker - so ihr es denn bekommt.

In diesem Sinne, guten Appetit!

© **Highonraw, Susanne Mank-Mayer 03/2021**



Fenchelsalat mit Orange

Zutaten:

2 Fenchelknollen
2 Orangen
1 EL Orangenöl
1 TL Curry
2 EL Hanfsamen, geschält
etwas Senfsaat (oder Senf)
Radieschensprossen
frisch gemahlener Pfeffer
etwas Salz



Zubereitung:

Den Fenchel putzen, vom Strunk befreien und dünn hobeln oder schneiden. Falls Grün an den Knollen ist - unbedingt aufbewahren!

1 Orange filettieren, die andere auspressen. Den Saft mit Curry, Hanfsamen und Senf zu einem cremigen Dressing mixen. Den Fenchel mit den Orangenseiten abwechselnd auf einem Teller anrichten, das Dressing darüber geben und mit ein paar Tropfen Orangenöl (aromatisiertes Olivenöl) beträufeln, mit Sprossen und dem Fenchelgrün dekorieren und etwas gemahlene schwarze Pfeffer darübergeben.



Brokkoli-Salat

Zutaten:

- 1 kleiner Brokkoli
- 1 rote Zwiebel
- 2 Strauchtomaten
- 1 Paprika
- etwas Pflücksalat und/ oder Rucola
- frische Küchenkräuter (Dill, Petersilie, Schnittlauch)
- 2 EL Hanfsamen, geschält
- 1/2 Zitrone (Saft)
- 1 EL Mandelmus
- 1 Dattel
- 1 TL Nama Tamari
- Knoblauchpulver, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer
- Topping:
 - ein paar Walnüsse
 - 1 Handvoll Berberitzen oder Cranberries



Zubereitung:

Den Brokkoli in feine Röschen zerteilen.

Zwiebel, Tomate und Paprika kleinschneiden und mit dem Brokkoli in einer Schüssel vermengen.

Die Küchenkräuter hacken und untermischen.

Aus den restlichen Zutaten ein cremiges Dressing erstellen, mit den Gewürzen abschmecken, unterheben und das Ganze 1-2 Stunden durchziehen lassen.

In der Zwischenzeit den Salat putzen und kurz vor dem Servieren untermischen.

Mit ein paar gehackten Walnüssen und ein paar Berberitzen oder Cranberries verzieren.

Den Salat auch gerne mal zum Anlass nehmen, wirklich achtsam und intensiv zu kauen und sich dem Essen zu widmen :)



Gefüllte Spitzpaprika

Zutaten:

2 rote Spitzpaprika
200 g rohes Sauerkraut
2 Frühlingzwiebeln oder ein
Stückchen Stangenlauch
1 Kaki (oder saisonal anderes
Obst, z.B. Aprikose)
6 Stück getrocknete Tomaten

Zutaten Dressing:

100 g eingeweichte Cashews
(optional Cashewmus)
2 weiche Datteln
1/2 EL Sojasauce (Nama Tamari)
1/2 TL Rauchpaprika
(oder normales)
etwas Schabzigerklee, Cumin, Salz, Bockshornklee



Zubereitung:

Die Spitzpaprika der Länge nach
halbieren und putzen.
Das Sauerkraut mit den fein
geschnittenen übrigen Zutaten
gut vermischen.
Die Zutaten für das Dressing
fein cremig aufpürieren und
unter die Sauerkraut-Masse
heben. Etwas durchziehen
lassen und als Füllung für die
Spitzpaprika verwenden.
Nach Belieben mit z.B. Sprossen
oder Kräutern dekorieren.



Rotkohl-Salat

Zutaten:

1/2 kleiner Kopf Rotkohl
1 kleiner Apfel, gerieben
1 rote Zwiebel, gewürfelt
Einige Walnüsse, gehackt
Einige grüne Rosinen
Einige Berberitzen

Zutaten Dressing:

2 EL Hanfsamen
1 EL Tahin
1 kleiner Apfel
1 TL Senf
2 Datteln
1 kleines Stück Kurkuma
1/2 Orange
Salz, Pfeffer, Kümmel, Nelke, Wacholder, Piment



Zubereitung:

Den Rotkohl fein hobeln, Apfel hineinreiben und die gehackte Zwiebel hinzufügen. Walnüsse, Rosinen und Berberitzen unterrühren. Die Zutaten für das Dressing mixen, unter den Salat mischen und etwas durchziehen lassen.