

Wenn man nach einem langen Tag nach Hause kommt und einem der Magen schon in den Kniekehlen hängt, ist die Laune oft schnell im Keller. Mit ein bisschen Vorbereitung lassen sich nicht nur diese kritischen Momente verhindern, sondern auch schnell zubereitete und verträgliche Mahlzeiten zaubern. Wie das geht? Mit einem simplen Trick. ich nenne ihn organisierte Improvisation. In der Praxis heißt das: Man hat immer eine Schale an Basics im Kühlschrank stehen, die sich schnell in einen frischen Salat oder eine Suppe verwandeln lassen. Dafür heißt es sonntags: ran an die Töpfe. Oft werden bei mir gleichzeitig Buchweizen, Hirse, Quinoa oder Kartoffeln vorgekocht sowie neue Samen fürs Keimen präpariert, das entsprechende Chaos in der Küche inbegriffen. So ist detaillierte Mahlzeitenplanung selten notwendig, um satt zu werden und beschwerdefrei. zu bleiben. Denn wenn die Grundzutat schon fertig gekocht im Kühlschrank steht, kann man ganz einfach improvisieren. Probiert es aus. Und selbst wenn man Sonntag mal Sonntag sein lassen möchte, stehen die folgenden Gerichte nach spätestens 30 Minuten auf dem Tisch.

◆ Sommerrollen mit Quinoa und Sesam-Avodado (Seite 60)

## Rinderbrühe mit Petersilienomelett

>> Hat einem mal wieder etwas auf den Magen geschlagen, hilft sie garantiert immer: eine kräftigende Rinderbrühe. Während das Biofleisch in der hausgemachten Brühe gart, wird schnell noch ein Petersilienomelett als Einlage vorbereitet. Damit es noch schneller geht, lasst euch das Rindfleisch einfach schon beim Metzger in hauchdünne Scheiben vorschneiden

## Für 2–4 Portionen ② 20 Min.

- 200 g Bio-Rindfleisch,
   z. B. Dünnung oder
   Schenkel
- 1 | Wasser

- 2 EL selbstgemachte gekörnte Brühe (Seite 25)
- ½ Bund Petersilie, davon 2 Zweige zum Garnieren
- 2 Eier
- SalzPfeffer, frisch gemahlen
- 1 FL Ghee

- Rindfleisch in hauchdünne Scheiben schneiden und beiseite stellen.
- Wasser und gekörnte Brühe in einem Topf aufkochen, das Fleisch dazugeben und auf mittlerer Stufe köcheln lassen, bis es gar ist. Je nach Fleischsorte und Zuschnitt dauert das nur ein paar Sekunden bis Minuten. Brühe auf niedriger Stufe warm halten
- Die Petersilie waschen und zupfen,2 EL Petersilienblätter zur Seite legen.
- Die Eier im Mixer mit der restlichen Petersilie und den Gewürzen pürieren, bis die Petersilie fein gehackt ist.

- Ghee in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Eimasse in die Pfanne geben und durch Schwenken gleichmäßig verteilen. Bei mittlerer Hitze 2 Min. stocken lassen. Sobald die Unterseite fest ist, die Hitze herunterdrehen und das Omelett abgedeckt weitere 2 Min. stocken lassen.
- Das Omelett auf einen Teller geben, einrollen und in feine Streifen schneiden.
- Die Omelettschnecken auf die Suppenschalen verteilen und mit der heißen Brühe aufgießen. Die Suppe mit der gehackten Petersilie bestreut servieren.



## Pastinaken-Kokos-Suppe

>> Eigentlich eine Schande, dass diese unscheinbare Wurzel so lange an mir vorbeigegangen ist. Nicht nur, dass sie fructosearm und wunderbar freundlich zu empfindlichen Mägen ist. Mit ihrem süßlich-herben Geschmack belebt sie vor allem winterliche Suppen und Kartoffelgerichte.

#### Für 2-4 Portionen 15 Min

- 300 g Pastinaken
- 2 FL Ghee oder Butter
- 100 ml Wasser
- 500 ml Wasser
- 1 gehäufter TL hausgemachte Brühe (Seite 25)
- 1 FL frische Kurkuma. gerieben
- frische Chilischote (nach Geschmack)
- 200 ml Kokosmilch

- Die Pastinaken gründlich waschen. halbieren, in Scheiben schneiden und mit dem Ghee in einem großen Topf bei mittlerer Stufe andünsten. 100 ml Wasser dazugeben und 5 Min. köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit in einer Schüssel die Brühe mit 500 ml kochendem Wasser aufgießen. Brühe zusammen mit Kurkuma und Chili zu den Pastinaken geben und das Gemüse weitere 5 Min. auf mittlerer Stufe köcheln lassen.
- Die Suppe vom Herd nehmen, die Kokosmilch unterrühren und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und Chili abschmecken. Je nach Geschmack mit Brühe oder Kokosmilch verdünnen.
- Die Suppe mit etwas Nussöl beträufeln und nach Belieben mit gehackter Petersilie oder kurz in der Pfanne angerösteten Kürbiskernen garnieren und servieren.

Das passt dazu Nussöl, frische glatte Petersilie oder geröstete Kürbiskerne

## Kalte Joghurtsuppe

>> In der türkischen Kultur ist es unvorstellbar, eine Mahlzeit ohne Suppe zu beginnen. Dabei spielt die Jahreszeit keine Rolle. Brennt draußen die Sonne, kommt eine kühlende Joghurtsuppe auf den Tisch. Kalter Joghurt, frische Gurke und Minze helfen dabei, auch im Sommer einen kühlen Kopf zu bewahren.

#### Für 2–4 Portionen

💮 ca. 5 Min. + 30 Min. Kühlzeit

350 ml türkischer Joghurt (10 % Fett) •
170 ml Wasser • ¼ Salatgurke, gewürfelt •
½ Handvoll frische Minze, gehackt •
¼ Handvoll frischer Dill, gehackt •
4 Walnusshälften, grob gehackt • 50 g
Buchweizen, gekocht • Sumac • Salz •
Pfeffer, frisch gemahlen

- Joghurt und Wasser mit dem Schneebesen gut verrühren. Salatgurke, Kräuter und Walnüsse daruntermischen und die Suppe mindestens 30 Min. kalt stellen.
- Falls ihr keinen vorgekochten Buchweizen griffbereit habt, in der Zwischenzeit den Buchweizen nach Packungsanleitung kochen.
- In jede Schale 1–2 Esslöffel Buchweizen geben, die Joghurtsuppe darüber verteilen und mit Sumac, Salz und schwarzem Pfeffer bestreut servieren.

# Pastrami-Sandwich mit Avonnaise

>>> Unter den American Sandwiches hat es mir besonders das »Reuben New York Style« angetan. Da das dazugehörige »Russian Dressing« nicht gerade fructosearm ist und die Berge an Fleisch, naja, eben ziemlich mächtig sind, kommen hier stattdessen eine leichte Avonnaise und zarter Pastrami-Schinken zum Zug.

#### Für 1 Portion

1/2 Avocado • 1/2 TL hausgemachter Senf • frischer Zitronensaft • Salz • Pfeffer, frisch gemahlen • 1/2 EL Ghee oder Butter • 100 g Pastrami, nach Geschmack auch mehr • 1–2 Scheiben Ziegen- oder Bergkäse • 1 Dinkelbrötchen oder 2 Scheiben Dinkelbrot • 2 EL Sauerkraut

- Für die Avonnaise Avocado und Senf mit dem Stabmixer schön cremig pürieren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Ghee in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Pastrami dazugeben und bei mittlerer Hitze von allen Seiten kurz anbraten. Herd ausstellen, den Käse auf das Pastrami legen und schmelzen lassen.
- Die Brötchenhälften mit Avonnaise bestreichen, mit Pastrami und Sauerkraut belegen und herzhaft zubeißen.

## Sommerrollen mit Quinoa und Sesam-Avocado

>>> Quinoa (Seite 19) hat mittlerweile in fast jedem Bio-Supermarkt Einzug gehalten.

Glutenfrei und botanisch gesehen gar kein Getreide, überzeugt das »Korn der Inka« vor allem durch seine Wandlungsfähigkeit und gibt in vielen Gerichten die Starbesetzung. Ob nun in einem Gastspiel an der Seite von »Papaya Pitt und Avocado Jolie«, siehe Rezept »Papaya-Quinoa-Salat« (Seite 62), oder in der folgenden Blockbuster-Sommerrolle, die Oscar-Nominierung scheint ihm sicher.

### Für 1 Portion (6 Sommerrollen) ⊗ 15 Min.

#### Für den Dip:

- Saft von ½ Limette
- 1 FL Frdnussbutter
- 1 TL Kokosmilch
- 1 TL Tamari (eine zuckerfreie, fermentierte Sojasoße)
- Chili nach Geschmak

#### Für die Sommerrollen:

- 1 Handvoll frischer Kräuter (Minze, Koriander)
- 2–3 Blätter Radicchio oder Spinat
- ½ Avocado
- 4 EL gemischter schwarzer und weißer Sesam
- 6 kleine runde Blätter Reispapier
- 50 g gekochte Quinoa vom Vortag
- ½ Handvoll frischer Sprossen, z.B. Braunhirse, Mungobohnen

- Für die Soße Limettensaft, Erdnussbutter, Kokosmilch und Tamari miteinander verrühren, mit Chili abschmecken.
- Die Kräuter waschen und grob hacken.
   Den Radicchio und die Avocado in schmale Streifen schneiden.
- In einer Pfanne den Sesam 1–2 Min. anrösten.
- Reispapier nach Packungsanweisung in einer flachen Schale mit Wasser einweichen, etwas abtropfen lassen, auf einen großen Teller legen und glatt streichen.
- Eine Scheibe Avocado im Sesam wälzen und auf dem unteren Drittel des Reispapiers platzieren, dabei etwas Abstand zum Rand lassen. Danach 1 EL Quinoa, etwas Kräuter, Sprossen, 3 Streifen Radicchio darüberstapeln. Das Reispapier von unten bis zur Mitte aufrollen, links und rechts die Seiten nach innen klappen, dann komplett aufrollen. Mit dem restlichen Reispapier wie beschrieben fortfahren.
- Die Sommerrollen zusammen mit dem Dip servieren.

## Kartoffelsalat mit Brennnessel-Pesto

>>> Wenn man etwas als Superfood bezeichnen kann, dann die gemeine Brennnessel (Seite 15). Wartet ab, bald wird alle Welt davon schwärmen. Das Schöne daran: Diese Zutat wächst gratis vor der Haustür. Bei eurem nächsten Ausflug ins Grüne also unbedingt Gartenschere und -handschuhe einpacken und ein paar leckere, junge Brennnesselblätter sammeln. Ihr verführerisch frisch-grüner Geschmack heilt auch ganz gewiss jegliches Brennnessel-Kindheitstrauma

#### Für 4 Portionen

- 1 Handvoll Mandeln
- 800 g vorgekochte Bio-Frühkartoffeln
- 2 große Handvoll (mit Handschuhen bitte!) frische Brennnesselblätter
- ½ Zitrone
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Zehe eingelegter Knoblauch (Seite 30)
- 80 ml Olivenöl

- 1 gekochte Knolle Rote Bete, gewürfelt
- Ziegenfeta (optional)

- Die Mandeln in eine Schale mit frischem Wasser geben und 20 Min. einweichen lassen.
- Falls ihr keine vorgekochten Kartoffeln zur Hand habt, die Kartoffeln waschen, in mundgerechte Stücke teilen und in reichlich Salzwasser in etwa 15 Min. bissfest kochen. Abgießen und ausdämpfen lassen.
- In der Zwischenzeit die Brennnesseln waschen und die Blätter mit einer Schere abschneiden
- Alle Zutaten f
   ür das Pesto, bis auf das Olivenöl, in den Blitzhacker geben und

grob hacken. Das Olivenöl dazugeben und noch mal für wenige Sekunden mixen.

 Kartoffeln mit dem Pesto vermengen.
 Je nach Geschmack mit den Rote-Bete-Würfeln und etwas Ziegenfeta bestreut servieren.

Tipp Ich kaufe Rote Bete immer roh und koche sie selbst. So gehe ich sicher, dass kein Zucker oder Sonstiges hinzugefügt wurde. Dazu einfach die Rote Bete in einem Topf mit Wasser etwa 20 Min. köcheln lassen. Gekochte Rote-Bete-Knollen halten sich luftdicht verschlossen im Kühlschrank gelagert 3–4 Tage.

## Frischer Papaya-Quinoa-Salat

>>> Bei diesem Gericht steht wieder unser Korn der Inka im Mittelpunkt, diesmal mit fruchtiger Begleitung. Mit frischer Papaya, kräftigen Kräutern und dem großzügigen Einsatz von Chili wird der Salat zum Star ieder Grillparty.

#### Für 2-4 Portionen

- 200 g bunter Quinoa, frisch gekocht oder vom Vortag
- 1 Handvoll Minzeblätter
- 1 Handvoll Korianderhlätter
- ½-1 Avocado
- ½ Papaya
- 2 EL Sesamöl
- 2 FL Limettensaft
- ½-1 EL Zitronensaft
- 1 cm frischer Ingwer

- Salz
- Pfeffer
- 1/2 TL Chiliflocken
- 1 Handvoll geröstete Frdniisse

- Falls ihr keinen vorgekochten Quinoa griffbereit habt, den Quinoa gründlich waschen, nach Packungsanleitung kochen und abkühlen lassen.
- Minze und Koriander waschen und hacken. Avocado und Papaya schälen und würfeln.
- Für das Dressing Sesamöl, Limettenund Zitronensaft sowie den fein geriebenen Ingwer miteinander verrühren und mit Salz. Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

 Alle Zutaten miteinander vermengen. Die Erdnüsse darüberstreuen und den Salat servieren.

Tipp Die unterschiedlichen Quinoa-Sorten (weiß, rot, schwarz) ähneln sich stark im Geschmack. Da aber das Auge bekanntlich auch mitisst, mische ich meist 1-2 verschiedene Sorten, so wirkt der Salat gleich noch spannender.



aus: Ficicioglu, Fructopia (ISBN 9783830481010) © 2015 Trias Verlag