So schön cremig

Pesto mit Avocado

2 Portionen
25 Min.

1 reife Avocado • ½ Bund Basilikum • ¼ Tasse Pinienkerne • ¼ Tasse Cashewkerne • 1 Knoblauchzehe • 2–3 EL Olivenöl • Meersalz • schwarzer Pfeffer • 250 g Farfalle

- Pinienkerne ohne Öl in einer Pfanne anrösten. Avocado halbieren, den Kern entfernen. Fruchtfleisch herauslöffeln und in den Mixer geben. Basilikumblätter waschen und abtropfen lassen. Knoblauch abziehen. Knoblauch, Basilikum, Cashewkerne und Pinienkerne in den Mixer geben. Das Olivenöl während des Püriervorgangs dazugießen, bis die gewünschte Konsistenz und Cremigkeit erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- Die Farfalle nach Packungsanweisung kochen. Die Nudeln in ein Sieb abgießen und auf Teller verteilen. Das Pesto auf die dampfende Pasta geben und sofort servieren.

Pasta mit dem gewissen Extra

Wildkräuterpesto

2 Portionen
20 Min.

250 g Penne • ½ Bund gemischte Wildkräuter (Brennnessel, Bärlauch, Giersch) • 3 Stängel glatte Petersilie • ½ Bund Rukola • 1 EL Pinienkerne • 1 Knoblauchzehe • Saft und abgeriebene Schale von ½ Zitrone • 2–3 EL Meersalz • schwarzer Pfeffer

- Die Penne nach Packungsanweisung kochen. Wildkräuter, Petersilie und Rukola waschen und abtropfen lassen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Knoblauch abziehen. Kräuter, Pinienkerne, Knoblauch und Zitrusabrieb in den Mixer geben. Während des Püriervorgangs das Olivenöl dazugießen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

- Die Nudeln in ein Sieb abgießen und auf Teller verteilen. Das Pesto auf die Pasta geben und sofort servieren.

» Pesto mit Avocado

aus: Schmid, Local Superfoods (ISBN 9783830483045) © 2015 Trias Verlag

aus: Schmid, Local Superfoods (ISBN 9783830483045) © 2015 Trias Verlag

Für etwas mehr Zeit

aus: Schmid, Local Superfoods (ISBN 9783830483045) © 2015 Trias Verlag

Ideal an kalten Winterabenden

Karamellisiertes Ofengemüse

2 Portionen
15 Min. + 30 Min. Backzeit

1 mittelgroße Süßkartoffel • 1 Karotte • 2 Kartoffeln • ½ kleiner Hokkaido-Kürbis • 3 Thymianzweige • 4 EL Olivenöl • 2 EL Agavendicksaft • Meersalz • Pfeffer • 3 Knoblauchzehen

- Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Das Gemüse schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und in eine ofenfeste Backform geben. Thymian grob hacken. Mit Olivenöl und Agavendicksaft mischen, über das Gemüse geben und vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- Knoblauch abziehen, halbieren und in der Form verteilen. Nach dem Backen entfernen und nicht mitessen. Das Gemüse 25–30 Min. backen, bis es weich ist. Nach 15 Min. einmal wenden.

Das passt dazu Rote-Bete-Hummus (Seite 64), Rote-Bete-Creme (Seite 66) und Cashewcreme mit Kräutern (Seite 64).

aus: Schmid, Local Superfoods (ISBN 9783830483045) © 2015 Trias Verlag

Der italienische Klassiker

Spaghetti mit Süßlupinen-Bolognese

2 Portionen
90 Min.

- ½ Tasse Süßlupinen (»Kernies«)
- 1 Tasse Gemüsebrühe
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe (optional)
- 1 Karotte
- 1 Stange Staudensellerie
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL Tomatenmark
- 30 ml veganer Rotwein (oder Gemüsebrühe)
- 400 ml passierte Tomaten oder 1 kleine Dose ganze Tomaten
- Oregano
- Paprikapulver
- Currypulver
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 1 Schuss Hafersahne
- 250 g Spaghetti
- glatte Petersilie

● Süßlupinen-Kernies mit kochender Gemüsebrühe übergießen und 20 Min. zugedeckt quellen lassen. Zwiebel und Karotte schälen und klein würfeln. Staudensellerie waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln, Karotte und Staudensellerie im Öl andünsten.

● Gemüse nach 2–3 Min. zur Seite schieben und das Tomatenmark in den Topf geben. Kurz anrösten, Süßlupinen-Kernies hinzufügen und alles vermischen. Mit Rotwein ablöschen, kurz einkochen lassen, die Tomaten dazugießen und mit Oregano, Paprika- und Currypulver würzen. Zucker zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

● Mindestens 30 Min., lieber 60 Min. auf niedriger Hitze köcheln lassen, bis eine dicke Sauce entsteht. Nach Geschmack mit Hafersahne verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

● Die Spaghetti kochen und in ein Sieb abgießen. Die dampfende Pasta auf Teller geben und mit Süßlupinen-Bolognese bedecken. Die Petersilie waschen, fein hacken und das Gericht garnieren. Sofort servieren.

aus: Schmid, Local Superfoods (ISBN 9783830483045) © 2015 Trias Verlag

Eine gelungene Mischung

Süßkartoffelbratlinge mit Roter Bete

6 Bratlinge
40 Min.

- 1 große Süßkartoffel
- Meersalz
- 1 kleine Rote Bete
- ½ Tasse Pistazien
- ½ Tasse Cashewkerne
- ½ Bund glatte Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Tahini
- 3 EL Olivenöl
- ½ Tasse Buchweizenmehl
- schwarzer Pfeffer
- 3 EL Sonnenblumenöl
- große Salatblätter
- Sprossen

● Die Süßkartoffel schälen, grob würfeln und in leicht gesalzenem Wasser kochen, bis sie weich ist. Wasser abgießen und abkühlen lassen. Rote Bete schälen und fein hobeln. Pistazien und Cashewkerne klein hacken. Die Petersilie waschen und fein hacken. Knoblauch abziehen und klein schneiden.

● Süßkartoffeln mit einer Gabel zu einer cremigen Masse verarbeiten und in eine Schüssel geben. Rote Bete, Nüsse, Kräuter, Tahini, Olivenöl und Mehl zugeben und mit den Händen zu einer gleichmäßigen Masse kneten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

● Die Süßkartoffelmasse zu Bratlingen formen. Das Sonnenblumenöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Bratlinge vorsichtig hineingeben und von jeder Seite etwa 5 Min. anbraten, bis sie schön braun sind.

● Die Salatblätter und Sprossen waschen und abtropfen lassen. Je einen warmen Bratling mit der Cashewcreme mit Kräutern (Seite 64) oder dem Süßlupinen-Hummus (Seite 63) zusammen mit den Sprossen in ein Salatblatt einwickeln.

Tipp Die Bratlinge können im Kühlschrank aufbewahrt werden und schmecken auch kalt köstlich.

aus: Schmid, Local Superfoods (ISBN 9783830483045) © 2015 Trias Verlag

Ein roter Genuss

Risotto mit Roter Bete

2 Portionen
40 Min.

2 kleine oder 1 mittelgroße Rote Bete • 4–6 Tassen heiße Gemüsebrühe • 2 EL Olivenöl • 1 Schalotte • 1 ½ Tassen Risottoreis • Optional: veganer Weißwein zum Ablöschen • Meersalz • Pfeffer • 1 TL Margarine • Kresse zum Garnieren

- Rote Bete in einen Entsafter geben und Saft zur Seite stellen. Schalotte abziehen, klein würfeln und im Olivenöl glasig dünsten. Reis zufügen und unter Rühren glasig dünsten. Mit dem Weißwein ablöschen.

- 2 Tassen Gemüsebrühe dazugeben und bei mittlerer Hitze ständig rühren, bis der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat. Wiederholen, bis der Reis fertig gekocht ist (20–25 Min.). Der Reis sollte cremig und weich sein.

- Topf vom Herd nehmen und den Rote-Bete-Saft sowie die Margarine unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Kresse garnieren.

Ein cremiges Reisvergnügen

Risotto mit Süßkartoffeln und Salbei

2 Portionen
40 Min.

1 kleine Süßkartoffel • 1 Schalotte • 2 EL Olivenöl • 1 ¼ Tasse Risottoreis • 4–6 Tassen heiße Gemüsebrühe • 1 Zweig Salbei • Meersalz • schwarzer Pfeffer

- Die Süßkartoffel schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Schalotte abziehen, klein würfeln und im Olivenöl glasig dünsten. Die Süßkartoffeln und den Reis zufügen und gut verrühren. 2 Tassen Gemüsebrühe dazugeben und bei mittlerer Hitze ständig rühren, bis der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat. Wiederholen, bis der Reis fertig gekocht ist, das dauert 20–25 Min. Der Reis sollte cremig und weich sein.

- Tiefe Teller im Backofen vorwärmen. Die Salbeiblätter waschen und in feine Streifen schneiden. Ins Risotto rühren. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Das Risotto auf Tellern anrichten und sofort servieren.

» Risotto mit Süßkartoffeln und Salbei

aus: Schmid, Local Superfoods (ISBN 9783830483045) © 2015 Trias Verlag

aus: Schmid, Local Superfoods (ISBN 9783830483045) © 2015 Trias Verlag