

Heike Kügler-Anger

VEGANE ROHKÖSTLICHKEITEN AUS DEM MIXER

Smoothies, Suppen,
Eiscreme und mehr



pala
verlag

Heike Kügler-Anger

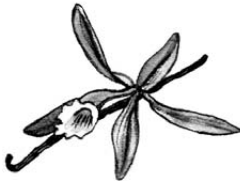
Vegane Rohkostlichkeiten aus dem Mixer

Heike Kügler-Anger

VEGANE ROHKÖSTLICHKEITEN AUS DEM MIXER

Smoothies, Suppen,
Eiscreme und mehr

illustriert von Kirsten Maria Peter



pala
verlag

INHALT

JETZT GEHT ES RUND	7
Manche mögen es (eis-)kalt	7
Gerührt und nicht geschüttelt	8
 DIE SCHÖNE BUNTE WELT DER SMOOTHIES	 10
Fruchtsmoothies	10
Gemüsesmoothies	11
Grüne Smoothies	12
Rohkosteis	15
Kalte pikante und süße Suppen	17
 WAS SPRIESST DENN DA?	 18
Kleine Kraft- und Gesundheitspakete	19
Keimen ist kinderleicht	19
 KOCHEN OHNE ZU KOCHEN	 27
Mixen aus dem Stand	27
Eine Küchenmaschine als Alternative zum Standmixer	30
Problemlösungen beim Mixen	31
Manchmal reicht auch ein Pürierstab	32
 KLEINE WARENKUNDE	 34
Agavendicksaft	34
Cashewnüsse	34
Chiasamen	35
Gojibeeren	36
Hanfsamen	37
Kakaonibs	38

Mohnsamen	39
HINWEISE ZU DEN REZEPTEN	41
SÜSSE SMOOTHIES	42
GEMÜSESMOOTHIES	54
GRÜNE POWER-SMOOTHIES	64
DIPS, DRESSINGS UND PESTOS	78
PFLANZENMILCH, NUSSMUSE UND MEHR	94
GEMÜSEZUBEREITUNGEN UND GEKEIMTES	106
PIKANTE KALTSCHALEN	118
SÜSSE KALTSCHALEN	130
EISCREMES	142
PUDDINGS UND DESSERTS	156
DIE AUTORIN	170
MIXEN NACH DEN JAHRESZEITEN	171
REZEPTINDEX	174

DIE SCHÖNE BUNTE WELT DER SMOOTHIES



Haben Sie es auch schon bemerkt? In den Kühltheken der Supermärkte ist es bunter geworden. Neben den Bechern mit Joghurt, Sahne, Quark und Co. haben sich mit roter, gelber, orange-, pink- oder sogar lilafarbener Flüssigkeit gefüllte Flaschen und Fläschchen breit gemacht. In den Flaschen oder Fläschchen stecken pürierte, fein cremige Fruchtzubereitungen, die nicht nur schmecken, sondern auch dabei helfen sollen, die für eine gesunde Ernährung notwendigen Portionen an Obst quasi in ein paar Schlucken aufzunehmen. Wenn man den Angaben der Handelsketten Glauben schenken darf, sind die flüssigen Fruchtbomben inzwischen die absoluten Renner. Kein Wunder, denn sie zergehen cremig frisch auf der Zunge und schmecken süß wie ein Dessert. Kann Obstgenuss so einfach sein?

Ja und nein. Ja, weil Smoothies durchaus einen sinnvollen Beitrag dazu leisten können, den täglichen Bedarf an frischem Obst zu decken. Durch ihre flüssige, handlich verpackte Form sind sie zudem praktisch und zeitgemäß, weil sie ohne mühseliges Schälen und Schnippeln im Büro, an der Werkbank, in der Schulpause oder zwischen zwei Terminen eine kleine Obstmahlzeit bieten. Sie lassen sich als »Obst to go« ganz nebenbei genießen.

Nein, weil in vielen industriell gefertigten Smoothies nicht nur der natürliche Fruchtzucker der verwendeten Früchte, sondern auch erhebliche Mengen an beigefügtem Zucker stecken. Manche bestehen zudem nicht aus »Natur pur«, wie uns die bunten Etiketten vorgaukeln, sondern enthalten neben Früchten und Fruchtsaft künstliche Farb- und Konservierungsstoffe sowie zugesetzte synthetische Vitamine. Andere sind eine komplette Mogelpackung, weil sie lediglich aus Saftkonzentraten bestehen.

FRUCHTSMOOTHIES

Was macht einen richtig guten Smoothie also aus?

Um diese Frage zu beantworten, schauen wir erst einmal, was sich hinter dem Begriff »Smoothie« verbirgt. Das Wort Smoothie leitet sich vom englischen Adjektiv *smooth* ab, was mit »fein, cremig, gleichmäßig« übersetzt

werden kann. Daraus lässt sich schließen, dass die verwendeten Zutaten eines Smoothies fein und gleichmäßig püriert werden, wodurch ein Getränk mit einer cremigen Konsistenz entsteht. Damit ist die Definition des Begriffs »Smoothie« jedoch noch nicht komplett. Werfen wir zum besseren Verständnis dessen, was einen perfekten Smoothie ausmacht, einen kurzen Blick auf seine Entwicklungsgeschichte.

Die Idee, Früchte mit Saft und Eiswürfeln zu einem cremigen Drink zu verarbeiten, stammt aus den Vereinigten Staaten von Amerika. Dort mischte man in Saftbars schon nach dem Ersten Weltkrieg Orangensaft-Mixgetränke, die *fresh*, *cool* und *creamy* waren. Etwa vierzig Jahre später standen Smoothies auf den Speisekarten der *health food restaurants*, in denen gesundes, schmackhaftes und vorwiegend vegetarisches Essen serviert wurde. Kommerziell vermarktet wurden die Smoothies in den USA erst ab etwa 1980. Sie liegen heute, da das Interesse an einer ausgewogenen Ernährungsform größer ist denn je, voll im Trend. Sowohl bei Rohköstlern, Veganern und Vegetariern als auch bei »Allesessern«, die ihren Speiseplan abwechslungsreicher, »grüner« und damit gesünder gestalten möchten.

Die heutigen Fruchtsmoothies sind wesentlich abwechslungsreicher als ihre »historischen« Vorgänger. Heute kommen nicht mehr nur Orangen in den Mixbehälter. Inzwischen bedient man sich des ganzen Obstspektrums, von Apfel bis Zwetschge, sodass Abwechslung hier Programm ist. Dabei wird stets die ganze Frucht verwendet, von der lediglich die Kerne und, falls notwendig (bei Bananen, Zitrusfrüchten, Mangos, Melonen, Ananas), auch die Schale entfernt werden. Meist werden verschiedene Fruchtarten, süßes und saures Obst, frische und getrocknete Früchte gemischt, grob zerkleinert und mit Wasser, Fruchtsaft, Milch oder Pflanzendrink cremig püriert. Eine in Scheiben geschnittene Banane, ein paar getrocknete und entsteinte weiche Datteln, eine Handvoll Sultaninen oder ein paar Esslöffel Agavendicksaft oder Dattelsirup verleihen dem Smoothie natürliche Süße. Gewürze und Gewürzzutaten wie Zimt, Vanille, Kardamom, Muskat, Ingwer, fein abgeriebene Orangen- oder Zitronenschale runden den Geschmack ab. Eiswürfel oder gestoßenes Eis sorgen für den Frischekick.

GEMÜSESMOOTHIES

Wer sagt eigentlich, dass Smoothies immer nur aus Früchten bestehen und süß schmecken müssen? Niemand.

Deshalb kann man, wenn man Abwechslung liebt oder nicht zu viele süße Früchte essen und den Gemüseanteil in seiner Ernährung erhöhen möchte, auch aus Gemüse leckere herzhaftere Smoothies herstellen. Für cremige Gemüse-

drinks eignen sich fast alle Gemüsearten, Blattsalate, Garten- und Wildkräuter, die roh verzehrt werden können. Nicht geeignet sind also Kartoffeln, Auberginen, grüne Bohnen und rohe Hülsenfrüchte. Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Schalotten und Knoblauch sollten immer nur in kleinen Mengen als Würzzutat beigefügt werden. Auf rohen Lauch verzichtet man am besten ganz, weil er sehr dominant herausschmeckt.

Am besten gibt man einen Mix aus verschiedenen, geschmacklich miteinander harmonisierenden Gemüsearten und Kräutern in den Mixbehälter und fügt ein wenig Wasser, Pflanzenmilch oder etwas milden Fruchtsaft hinzu. Frisch gepresster Zitronensaft, Limettensaft oder Essig sorgen für milde Säure. Hochwertige, kalt gepresste Öle wie Olivenöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl, Walnussöl, Leinöl dienen zur Geschmacksverbesserung und sorgen bei manchen Gemüsearten wie Karotten dafür, dass die fettlöslichen Vitamine besser vom Körper aufgenommen werden. Fein cremig werden Gemüsesmoothies, wenn man zusätzlich Avocado, Zucchini oder Sonnenblumenkerne, Cashewnüsse, Paranusskerne, Mandeln oder zwei bis drei Esslöffel eines Nussmuses in den Mixbehälter gibt. (Weitere Informationen dazu finden Sie ab Seite 13.) Auch Sprossen und Keimlinge können mitpüriert werden. (Bitte beachten Sie dazu die Informationen ab Seite 18.)

Weil auch Gemüsesmoothies am besten kalt schmecken, sollte nicht nur das Gemüse, sondern auch das Wasser, die Pflanzenmilch oder der Fruchtsaft gut gekühlt sein, bevor alles zusammengemixt wird. Wie bei den Fruchtsmoothies können Eiswürfel oder gestoßenes Eis beim letzten Mixvorgang hinzugefügt werden.

GRÜNE SMOOTHIES

Der King of Smoothies ist jedoch der grüne Smoothie. Er besteht nicht, wie der Name vermuten lässt, lediglich aus Grünzeug, sondern aus einer ausgewogenen Mischung von grünem Blattgemüse und Früchten.

Erfunden wurde auch der grüne Smoothie im Land der unbegrenzten kulinarischen Möglichkeiten, allerdings von einer gebürtigen Russin, die heute mit ihrem Ehemann und ihren beiden Kindern in den USA lebt. Victoria Boutenko und ihre Familie litten an verschiedenen gesundheitlichen Störungen. Auf der Suche nach einer Möglichkeit, ihr Befinden zu verbessern oder die Krankheiten zu heilen, stieß Victoria Boutenko auf die vegane Rohkosternährung. Die Umstellung ihrer Ernährung auf einen Speiseplan, der nur noch rohes, also nicht über 40 Grad Celsius erhitztes Gemüse, Kräuter, Früchte, Sprossen und Keimlinge, Nüsse, Kerne und Samen einschloss, brachte für sie tatsächlich den erhofften Erfolg. Dennoch war Victoria Boutenko mit der Ernährungsform, die



sie praktizierten, nicht zufrieden, weil diese, ihrer Ansicht nach, zwar gesund, aber noch nicht optimal war. Wovon sie viel zu wenig aßen, das waren grünes Blattgemüse und Wildkräuter. Um sie ihrer Familie schmackhaft zu machen, pürierte sie diese mit süßen Früchten – der grüne Smoothie war geboren!

Die grüne Formel für Geschmack und Gesundheit

Ein grüner Smoothie besteht also im Wesentlichen aus drei simplen Grundzutaten, nämlich frischem, dunkelgrünem Blattgemüse, Früchten und Wasser.

Grüne Zutaten sind:

- grüne Kulturgemüse wie Mangold, Spinat, Freilandsalate, Rucola, Grünkohlblätter, Wirsingblätter und die grünen Blätter des Staudensellerie,
- das Blattgrün von Radieschen, Rote Bete, Kohlrabi, Karotten, Blumenkohl und Brokkoli,
- Wildkräuter wie Löwenzahn, Giersch, Portulak, Vogelmiere, Weißer Gänsefuß, Wegerich, Melde,
- Gartenkräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Dill, Kresse, Basilikum, Oregano, Majoran, Zitronenmelisse, Estragon, Minze,
- Sprossen und Keimlinge.

Andere Gemüsearten wie Kürbis, Karotten, Kohlrabi, Blumenkohl, Rote Bete und Brokkoli können ebenfalls dafür verwendet werden, herzhaftere Gemüsesmoothies zuzubereiten. In einem »echten« grünen Smoothie haben sie, nach Victoria Boutenko, jedoch nichts zu suchen.

Um das ein wenig herbe, deutlich nach »Grün« schmeckende Aroma des Blattgemüses zu mildern, werden dem grünen Smoothie frische Früchte wie Ananas, Äpfel, Birnen, Beerenfrüchte, Kakifrüchte, Kirschen, Mango, Melone, Orangen oder Weintrauben beigelegt. Eine Banane, gleichzeitig mitpüriert, sorgt für feine, dezente Süße und dafür, dass der Smoothie schön cremig

KÜRBIS-ORANGEN-SMOOTHIE

200 g Kürbisfleisch ohne Schale

2 Orangen

1 kirschgroßes Stück Ingwer

Saft einer halben Zitrone

100 ml Wasser

2 EL Roh-Rohrzucker

½ TL gemahlener Zimt

1 MSP gemahlene Muskatnuss

1 MSP gemahlener Kardamom

3 große Eiswürfel (etwa 110 g)

- Das Kürbisfleisch grob würfeln.
- Die Orangen schälen, in Spalten schneiden und, falls notwendig, die Kerne entfernen.
- Den Ingwer schälen und grob hacken.
- Das Kürbisfleisch, die Orangen und den Ingwer mit den verbliebenen Zutaten außer den Eiswürfeln in den Mixbehälter geben und alles fein cremig pürieren.
- Die Eiswürfel hinzufügen und nochmals kurz pürieren.

Tipp: Nüsse harmonieren gut mit Kürbis wie auch Orange. Deshalb können Sie, wenn Sie möchten, noch 2 EL gemahlene Haselnusskerne oder Walnusskerne oder 2 EL Hanfsamen mit in den Mixbehälter geben. Auch 1 EL Multi-Nussmus zusätzlich (siehe Seite 101) oder Hanfsamenmus (siehe Seite 98) oder Vanille-Haselnussmus (siehe Seite 105) macht sich im Smoothie gut.

ROTE-BETE-NUSS-SMOOTHIE

75 g Haselnusskerne

1 kleine Rote Bete (etwa 150 g)

1 kleine Banane

1 kirschgroßes Stück Ingwer

Saft einer halben Zitrone

300 ml Wasser

3 große Eiswürfel (etwa 110 g)

- Die Haselnusskerne im Mixbehälter fein zerkleinern.
- Die Rote Bete schälen und in Würfel schneiden.
- Die geschälte Banane und den geschälten Ingwer in Scheiben schneiden.
- Die Rote Bete mit der Banane, dem Ingwer, Zitronensaft und Wasser in den Mixbehälter geben und alles fein cremig pürieren.
- Die Eiswürfel dazugeben und nochmals kurz pürieren.

Tipp: Falls Ihnen der Smoothie nicht süß genug ist, können Sie noch ein wenig mehr Agavendicksaft hinzufügen. Richtig sättigend wird der Rote-Bete-Nuss-Smoothie, wenn Sie zusätzlich noch 2 EL Mandelmus (siehe Seite 95), 1 TL Sesammus (siehe Seite 103) und 3 EL gekeimte Quinoasamen (siehe Seite 26) mitpürieren.



GEMÜSESMOOTHIES



GURKEN-KRÄUTER-SMOOTHIE

1 Frühlingszwiebel
 1 kleine Knoblauchzehe
 ½ Salatgurke
 3 Stangen Staudensellerie mit Grün
 5 Stängel glatte Petersilie
 5 Stängel Schnittlauch
 2 Blätter Majoran
 2 Blätter Borretsch
 1 Stängel Dill
 2 Stängel Estragon
 4 EL Sonnenblumenkerne
 Saft einer halben kleinen Limette
 150 ml Wasser
 2 EL Olivenöl
 4 große Eiswürfel (etwa 150 g)
 Meersalz
 frisch gemahlener weißer Pfeffer



- Die Frühlingszwiebel in Scheiben schneiden.
- Den Knoblauch schälen und grob hacken.
- Die Gurke grob würfeln.
- Den Staudensellerie und das Grün grob zerkleinern.
- Die Frühlingszwiebel, den Knoblauch, die Gurke und den Staudensellerie in den Mixbehälter geben.
- Die Petersilienblättchen von den Stängeln zupfen. Den Schnittlauch in breite Röllchen schneiden. Die Majoran- und Borretschblätter grob zerkleinern. Den Dill und Estragon von den Stängeln zupfen.
- Die Kräuter sowie die Sonnenblumenkerne und den Limettensaft ebenfalls in den Mixbehälter geben.
- Das Wasser und Öl hinzufügen. Alles zu einer feinen Creme pürieren.
- Die Eiswürfel hinzufügen und nochmals kurz pürieren.
- Den Gurken-Kräuter-Smoothie vor dem Servieren herzhaft mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Der Gurken-Kräuter-Smoothie schmeckt auch, wenn er zum Beispiel nur mit Petersilie, Dill und Schnittlauch gewürzt wird.

WIRSING-APRIKOSEN-SMOOTHIE

2 kleine Bananen

300 g entsteinte Aprikosen

150 – 200 ml Wasser

2 EL Agavendicksaft

3 große Wirsingblätter

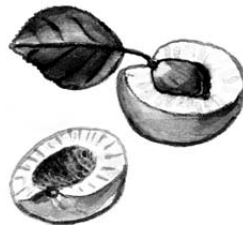
½ TL gemahlener Zimt

1 MSP gemahlener Kardamom

- Die Bananen schälen, in Scheiben schneiden und einige Stunden in das Tiefkühlgerät legen.
- Die Aprikosen grob zerkleinern.
- Das Wasser, den Agavendicksaft und die Aprikosen in den Mixbehälter geben.
- Die Wirsingblätter grob zerkleinern und mit den gefrorenen Bananenscheiben sowie dem Zimt und Kardamom ebenfalls in den Mixbehälter geben.
- Alles fein cremig pürieren.

Tipp: Falls Ihr Mixer Probleme haben sollte, alles fein cremig zu pürieren, sollten Sie die Bananenscheiben vor dem Pürieren etwa 10 Minuten antauen lassen.

Statt der Wirsingblätter können Sie auch große Grünkohlblätter verwenden.



DIPS, DRESSINGS UND PESTOS



CREMIGER TOMATENDIP

1 kleine Schalotte
 1 kleine Knoblauchzehe
 3 vollreife Tomaten
 60 g Cashewnüsse
 6 – 8 Blätter Basilikum
 Meersalz
 frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- Die Schalotte und die Knoblauchzehe schälen und grob zerkleinern.
- Die Tomaten in Spalten schneiden.
- Die Schalotte, Knoblauchzehe und Tomaten mit den Cashewnüssen und dem Basilikum in den Mixbehälter geben und alles fein cremig pürieren.
- Den Tomatendip mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren etwa 20 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Tipp: Besonders lecker schmeckt der Dip in Kombination mit mediterranem Gemüse (also Paprikaschoten, Zucchini, Staudensellerie, grünem Spargel, Fenchel, Radicchio). Sie können den Dip aber auch als »Sauce« zu »Zucchini-bandnudeln« servieren: Schneiden Sie dazu 4 kleine Zucchini mit dem Sparschäler (oder, falls vorhanden, mit einem Spiralschneider) in schmale, dünne Streifen. Vermischen Sie die »Zucchini-bandnudeln« mit 2 EL Olivenöl und 1 EL weißem Balsamessig. Würzen Sie die »Zucchini-bandnudeln« mit etwas Salz und Pfeffer. Geben Sie nun den Tomatendip als »Sauce« auf die »Zucchini-bandnudeln« und lassen Sie sich diese leichte und leckere Hauptmahlzeit schmecken!



BLUMENKOHL-TABOULÉ

1 – 2 Knoblauchzehen

1 Bund krause Petersilie

2 – 3 Blätter Minze

4 EL Sonnenblumenkerne

4 EL Walnusskerne

1 TL Meersalz

½ kleiner Blumenkohl

3 Tomaten

2 kleine Frühlingszwiebeln

Saft und Schale einer halben unbehandelten Zitrone

3 – 4 EL Olivenöl

2 MSP gemahlener Kreuzkümmel

2 MSP gemahlener Koriander

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- Die Knoblauchzehen schälen und grob hacken.
- Die Petersilie mit den Stängeln grob zerkleinern.
- Die Knoblauchzehen und die Petersilie mit den grob zerkleinerten Minzeblättern, den Sonnenblumenkernen, Walnusskernen und dem Salz in den Behälter der Küchenmaschine oder des Mixers geben und alles wie zu einem Pesto zerkleinern. Die Mischung in eine Salatschüssel umfüllen.
- Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen und in den Mixbehälter geben. So lange zerkleinern, bis er fein körnig wirkt. Auf keinen Fall zermusen.
- Den Blumenkohl ebenfalls in die Schüssel geben.
- Die Tomaten grob würfeln und im Mixbehälter mittelfein zerkleinern, aber nicht zermusen. Ebenfalls in die Schüssel geben.
- Die Frühlingszwiebeln in feine Scheibchen schneiden und zum Gemüse in die Schüssel geben.
- Den Zitronensaft und die Zitronenschale, das Öl, den Kreuzkümmel und Koriander hinzufügen.
- Alles vorsichtig vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Blumenkohl-Taboulé 30 – 40 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.
- Vor dem Servieren, falls notwendig, mit noch etwas Salz und Pfeffer nachwürzen.

SÜSSE KALTSCHALEN



APRIKOSEN-MANDEL-SUPPE

60 g Mandeln

400 g entsteinte Aprikosen

150 ml Mandelmilch (siehe Seite 99)

3 EL Roh-Rohrzucker

2 – 3 EL frisch gepresster Zitronensaft

4 Zweige blühender Lavendel



- Die Mandeln enthäuten. (Wie das geht, steht auf Seite 49.)
- Die Mandeln mit den grob zerkleinerten Aprikosen, der Mandelmilch, dem Zucker und Zitronensaft in den Mixbehälter geben und so lange pürieren, bis alles schön zerkleinert, aber noch etwas »stückig« ist.
- Die Lavendelblüten von den Zweigen abzupfen und ebenfalls in den Mixbehälter geben. Alles nochmals ganz kurz pürieren.
- Die Aprikosen-Mandel-Suppe vor dem Servieren etwa 60 Minuten im Kühlschrank durchkühlen lassen.

Tipp: Sollten Sie keinen blühenden Lavendel zur Verfügung haben, können Sie stattdessen $\frac{1}{2}$ TL getrocknete Lavendelblüten verwenden.

Noch sättigender wird die Aprikosen-Mandel-Suppe, wenn Sie zusätzlich 2 EL Mandelmus (siehe Seite 95) unterrühren und jede Portion mit 2 EL gekeimtem Weizen (siehe Seite 25) überstreuen.

