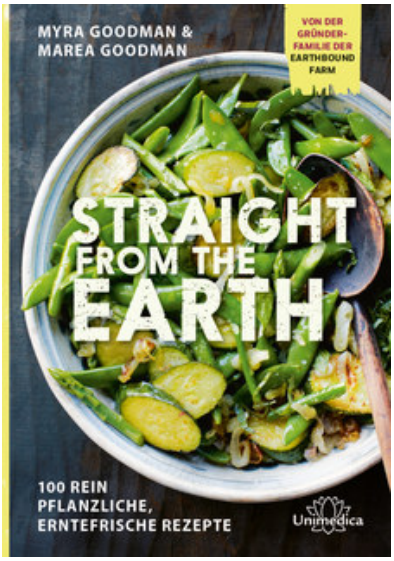
Goodman Myra / Goodman Marea
Straight from the Earth

Extrait du livre

Straight from the Earth
de Goodman Myra / Goodman Marea
Éditeur : Unimedica de Éditions Narayana



http://www.editions-narayana.fr/b18748

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Copyright :
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Les Éditions Narayana/Unimedica sont spécialisées dans le publication d'ouvrage traitant d'homéopathie. Nous publions des auteurs d'envergure internationale et à la pointe de l'homópathie tels que Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Les Éditions Narayana organisent des séminaires spécialisés sur l'homéopathie. Des orateurs de renommée mondiale comme Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein attirent plus de 300 participants à chaque séminaire.

INHALT

2 EINFÜHRUNG
2 Veganes Essen für alle —MYRA
12 Meine Wurzeln, meine Leidenschaft —MAREA
14 UNSERE KOCHTIPPS
17 *Kapitel 1* · FRÜHSTÜCK

43 *Kapitel 2* · SALATE

71 *Kapitel 3* · SUPPEN

93 *Kapitel 4* · VORSPEISEN

119 *Kapitel 5* · HAUPTGERICHTE

169 *Kapitel 6* · BEILAGEN

193 *Kapitel 7* · DESSERTS

221 ANHÄNGE
221 Menüvorschläge
222 Umrechnungstabellen für gängige Zutaten
223 Treibhausgasemissionen bei der Erzeugung gängiger Lebensmittel (gesamter Lebenszyklus)
225 DANK
227 ÜBER DIE AUTORINNEN
228 REGISTER
237 BEZUGSQUELLEN

EINFÜHRUNG

VEGANES ESSEN FÜR ALLE

MYRA

Das Schreiben dieses Kochbuchs war für mich eine wirkliche Offenbarung. Ich bin begeistert, dass es uns – meiner wunderbaren Tochter Marea und mir – zusammen gelungen ist, so viele verlockende, köstliche und dabei rein pflanzliche Rezepte zusammenzustellen. Auch wenn ich deshalb nicht komplett vegan lebe oder auf all die Gerichte verzichte, die ich seit jeher liebe, habe ich doch gelernt, dass veganes Essen eine unglaubliche Fülle und eine reichhaltige Genussvielfalt bietet, die Fleischesser, Vegetarier und Veganer gleichermaßen zum Schwärmen bringen. Seit diese neuen Rezepte ihren Weg in mein Leben gefunden haben, fühle ich mich von meinem Essen besser mit Nährstoffen versorgt, bin energiegeladener und sogar fröhlicher.

Auch wenn ich selbst als Kind und Jugendliche noch mit vielen industriell verarbeiteten Produkten und sehr wenig frischem Obst und Gemüse aufwuchs, habe ich mich in den letzten zwanzig Jahren meines Lebens sehr gesund ernährt. Dank unseres Bio-Bauernhofs, auf dem wir die Earthbound Farm aus der Taufe hoben und der am Anfang gerade einmal einen Hektar maß, hatte ich stets frisches Bio-Obst und -Gemüse direkt vor meiner Nase. Weil ich viel Salat, Vollkornprodukte und mageres Fleisch aß, dachte ich, besser könnte ich mich gar nicht ernähren. Umso überraschter war ich von der abwechslungsreichen und gesunden Vielfalt, die eine pflanzliche Küche zu bieten hat.

Als Marea und ich uns dazu entschlossen, ein veganes Kochbuch zu schreiben, begannen wir damit, leckere und sättigende Gerichte zu kreieren, die ohne Hühnerbrust oder Steak in der Tellermitte auskommen. Veganes Essen ist frei von allen Tierprodukten – beinhaltet also kein Fleisch, keinen Fisch, keine Milchprodukte, keine Eier und auch kein Honig, da dieser von Bienen stammt. Unser Kochbuchprojekt lehrte uns, die große Fülle pflanzlicher Lebensmittel zu nutzen, die direkt aus der Erde sprießen: frisches Gemüse aus dem Boden oder von der Pflanze, reifes Obst von Beerensträuchern oder Bäumen, farbenfrohe Bohnen, Erbsen und Linsen mit ganz unterschiedlichem Geschmack, Getreide, Reis und eine große Auswahl an Nüssen und Samen.

Da mir meine Gesundheit und auch die Umwelt sehr am Herzen liegen, esse ich Bio-Produkte, wann immer es nur geht. Mir war schon immer bewusst, dass es für mich und auch für die Umwelt besser ist, weniger Tierprodukte zu konsumieren. Dass ich einmal ein veganes Kochbuch schreiben würde, hätte ich mir dennoch bis vor Kurzem nie träumen lassen. Ich liebe Fleisch und Milchprodukte und war überzeugt, dass ich mich nur mit relativ großen Mengen davon satt und zufrieden fühlen würde. Doch dann fiel mir auf, dass viele meiner Lieblingsgerichte bereits vegan waren: Der große Salat mit gerösteten Ro-

te-Bete-Scheiben, Bohnen und Kürbiskernen, den wir an unserem Stand anbieten, unsere köstliche Gelbe Curry-Erbsensuppe (Seite 75), meine Pasta mit der speziellen Tomatensoße aus alten Sorten (Seite 126), die mein Sohn niemals mit Parmesankäse bestreuen würde, um ihren Geschmack nicht zu verfälschen, oder die Hummus-Tomaten-Sandwiches, die ich so gerne esse. Mir wurde auf einmal klar, dass ich mich wesentlich häufiger rein pflanzlich ernähre, als mir je bewusst gewesen war – und zwar mit Genuss.

Zur selben Zeit studierte Marea an der UC Berkeley und wohnte in einer Gemeinschaft mit vielen Veganern, auch wenn sie selbst nicht vegan lebt. Damit bei den großen gemeinschaftlichen Mahlzeiten alle mitessen konnten, wurden diese stets komplett ohne tierische Produkte zubereitet. Marea war schon immer eine begeisterte kreative und experimentierfreudige Köchin, kam aber nicht so oft zum Kochen, als sie noch zu Hause wohnte. Dennoch übernahm sie zusammen mit einer Freundin die Aufgabe, jeden Sonntag das Abendessen zu kochen – für ganze sechzig Leute! Ohne ewiges Planen und hauptsächlich mit dem, was sich bereits in den Vorratsschränken der Gemeinschaftsküche finden ließ, zauberten sie jede Woche köstliche mehrgängige Mahlzeiten. Ich war absolut fasziniert davon, wie Marea ihren kreativen Kopf und ihren angeborenen Einfallsreichtum dafür einsetzte, sich eine ganze Reihe spannender neuer Rezepte auszudenken.

Ich rief sie jeden Samstag an (und erwischte sie natürlich immer dann, wenn sie gerade sehr beschäftigt war und kaum Zeit zum Reden hatte), nur um nachzufragen: »Was machst du morgen zum Abendessen?« Am Montag darauf musste ich einfach immer noch einmal anrufen, um nachzuhören, wie alles gelaufen war.

Die meisten ihrer Abendessen wurden von der Küche eines exotischen Landes inspiriert. Ein Lieblingsdinner von Marea war ein von ihr zusammengestelltes thailändisches Menü, natürlich mit frischen Frühlingsrollen (Seite 97) und einer köstlichen Thailändischen Kokossuppe (Seite 86). Ein anderes Mal bekam sie für ein vietnamesisch inspiriertes Abendessen stehende Ovationen. Ich bettelte gleich darum, dass sie nach Hause kommen und für uns dasselbe Essen zubereiten solle. Ich war nicht nur stolz, ich war auch inspiriert.

EIN MUTTER-TOCHTER-PROJEKT

Das Schreiben dieses Kochbuchs hat unsere lebenslange Bindung verstärkt und uns einander noch nähergebracht. Auch wenn Marea und ich uns in vielen Dingen ähnlich sind, scheinen wir bei anderen das komplette Gegenteil voneinander zu sein. Nehmen wir zum Beispiel unsere Haare: Ich trage meine Haare schon mein gesamtes Leben auf der gleichen Länge – bis auf ein paar Zentimeter Unterschied natürlich. Marea hatte lange Haare, bis sie neunzehn Jahre alt war. Dann schnitt sie sich die Haare raspelkurz, um herauszufinden, wie sich das anfühlte. Das Nächste war ein Irokesenschnitt, und danach war ein rasierter Kopf angesagt. Jetzt sind ihre Haare wieder kurz. Sie ist mutig und selbstsicher genug, um Experimente zu wagen. Das gilt auch für ihren Kochstil, der einfallsreich und beherzt ist und sich nicht um lästige Konventionen schert.

Zuerst nahm ich an, dass Mareas Kochstil vielleicht etwas zu unkonventionell für ein Kochbuch sein könnte. Als sie mir die Zutaten ihres Caesar-Salad-Dressings verriet,

Kapitel 1

FRÜHSTÜCK

18 | Johannisbeer-Knuspermüsli mit Pecannüssen und Kürbiskernen

21 | Warmer Zauberkorn-Frühstücksbrei

22 | Heidelbeer-Mais-Pancakes

24 | Pfannengebackener Quinoa-Bananen-Kuchen

25 | Tofu-Veggie-Scramble

26 | Zimt-Orangen-Tofu mit braunem Reis

28 | Knusprige Kartoffel-Tempeh-Pfanne

29 | Bananenbrot mit Macadamianüssen und Zartbitterschokolade

30 | Urgesundes Brot

32 | Brombeer-Kleie-Muffins

34 | Myras fabelhafte Oatcakes

36 | Tropischer grüner Smoothie

37 | Erdnussbutter-Bananen-Smoothie

39 | Drei-Beeren-Smoothie

40 | *Soja*

WARMER ZAUBERKORN-FRÜHSTÜCKSBREI

Das ist mein Lieblingsfrühstücksbrei: unbeschreiblich lecker, hauptsächlich mit Datteln und Äpfeln gesüßt und randvoll mit Ballaststoffen, Eiweiß und gesunden Omega-3-Fettsäuren. Er braucht ein bisschen mehr Zubereitungszeit als ein Brei aus der Packung, der zerkleinertes Getreide enthält, aber die wunderbare Textur, die er dank ganzer Graupen und Reiskörnern erhält, ist den etwas größeren Zeitaufwand auf jeden Fall wert. Der Brei lässt sich blitzschnell in der Mikrowelle aufwärmen, sodass Reste im Nu gegessen werden können. —MYRA

6 Portionen

½ Tasse (100 g) Perlgraupen, gewaschen

½ Tasse (100 g) brauner Rundkornreis, gewaschen

1 TL Salz

½ Tasse (80 g) Quinoa, gründlich gewaschen

½ Tasse (60 g) Vollkornhaferflocken

½ Tassen (70 g, etwa 10) getrocknete Datteln, entsteint und klein gehackt

1 Apfel, geschält und klein gewürfelt

1 EL Ahornsirup

1½ TL gemahlener Zimt

GARNIERUNG

Walnussstückchen, geröstet (siehe Seite 114)

Leinsamen, gemahlen

Ahornsirup oder brauner Zucker (optional)

Pflanzenmilch (optional)

4 ½ Tassen (1 ¼ Liter) Wasser in einen großen Topf geben. Perlgraupen, Reis und Salz hineingeben. Topf abdecken und Mischung auf mittlerer Flamme zum Kochen bringen. Flamme niedrig stellen und 15 Minuten unter gelegentlichem Umrühren köcheln lassen.

Quinoa, Haferflocken und Datteln hinzugeben und abgedeckt 15 Minuten köcheln lassen.

Apfelwürfel, Sirup und Zimt unterrühren und abgedeckt unter gelegentlichem Rühren weitere 5 Minuten köcheln lassen. Umrühren, vom Herd nehmen und 5 Minuten ziehen lassen.

Mit gerösteten Walnüssen und gemahlenen Leinsamen bestreuen und servieren. Zum zusätzlichen Süßen etwas Ahornsirup oder braunen Zucker unterrühren. Der Frühstücksbrei ist mit und ohne Milch einfach köstlich. Reste etwas abkühlen lassen und danach abgedeckt bis zu 5 Tage lang im Kühlschrank aufbewahren. Der Brei lässt sich ganz leicht in der Mikrowelle oder im Topf aufwärmen.

1 PORTION | OHNE GARNIERUNG: KALORIEN: 250 | FETT: 2 G | KOHLENHYDRATE: 54 G | EIWEISS: 7 G | NATRIUM: 390 MG | BALLASTSTOFFE: 28 % | THIAMIN: 15 % | VITAMIN B_6: 10 % | EISEN: 10 % | KUPFER: 10 % | PHOSPHOR: 15 % | MAGNESIUM: 20 %

Kapitel 2
SALATE

44 | Himbeersalat mit jungem Blattgemüse und Himbeer-Balsamico-Vinaigrette

46 | Salat aus gegrillten Palmherzen mit Grapefruit und Avocado

49 | Kresse-Endivien-Salat mit Kakifrüchten und Haselnüssen

50 | Spinatsalat mit geröstetem Butternusskürbis und Pecannüssen

51 | Orangen-Jicama-Salat mit rotem Blattgemüse und Zitrus-Sesam-Soja-Vinaigrette

52 | Gemischter Chicoree-Endivien-Salat mit Avocado, Knoblauchcroûtons und Pinienkernen

54 | Bunter Gartensalat mit Cremigem Avocado-Dressing

56 | Exzentrischer Caesar Salad

59 | Knackiger Kraut-Möhren-Salat

60 | Kopfsalat mit Radieschen und frischen Kräutern

61 | Gesunder Grünzeugsalat mit Möhren und Petersilie

62 | Weizenkornsalat mit Babygrünkohl, Trauben und Orangen

64 | Quinoa-Taboulé

66 | *Samen*

KNACKIGER KRAUT-MÖHREN-SALAT

Dieser Salat ist lecker, sieht fantastisch aus und ist kerngesund. Er kombiniert frischen Rotkohl, knackige Möhren und saftige Romana-Salatherzen mit knackfrischen Äpfeln und Mandeln. Perfektioniert wird er durch ein wunderbares Dressing aus süßsauren getrockneten Cranberrys und einer Agaven-Dijon-Vinaigrette. Dieser Salat schmeckt zu jeder Jahreszeit. Ich liebe ihn am meisten im Winter, da die so köstlichen wie nährstoffreichen Zutaten das ganze Jahr über erhältlich sind, auch wenn andere Zutaten längst keine Saison mehr haben. Wenn die Tage kalt, kurz und grau sind, bringt dieser Salat eine willkommene Portion farbenfroher Abwechslung und Energie auf den Tisch.—MYRA

6 Portionen

AGAVEN-DIJON-VINAIGRETTE

½ Tasse (120 ml) natives Olivenöl

3 ½ EL Rotweinessig

2 EL Agavensirup

1 ½ TL Dijonsenf

¼ TL Salz

1 Prise frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

SALAT

1 großes Romana-Salatherz, in mundgerechte Stücke geschnitten oder zerpflückt

2 Tassen (140 g) fein geschnittener Rotkohl

2 große Möhren, grob geraspelt

1 großer süßsaurer Apfel, gewürfelt

½ Tasse (75 g) naturbelassene Mandeln, geröstet (siehe Seite 114) und gehackt

½ Tasse (60 g) getrocknete Cranberrys, grob gehackt

1 ½ EL fein gehackte frische Pfefferminze (optional)

Für die Vinaigrette: Öl, Essig, Agavensirup, Senf, Salz und Pfeffer in ein kleines Schraubglas geben. Fest verschließen und kräftig schütteln. Bei Raumtemperatur beiseitestellen.

Für den Salat: Romana-Salat, Rotkohl und Möhren in einer großen Schüssel vermischen. 2 EL der Vinaigrette abzweigen und in einem Schüsselchen beiseitestellen. ½ Tasse (120 ml) der Vinaigrette (oder bei Bedarf mehr) zum Salat geben und gut vermischen. Den Salat auf sechs Tellern oder in sechs Schüsseln anrichten.

Die Apfelstückchen in einer Schüssel mit den restlichen 2 EL Vinaigrette vermischen und auf den Salatportionen verteilen. Jede Portion mit Mandeln, Cranberrys und Minze (wenn verwendet) krönen und sofort servieren.

1 PORTION: KALORIEN: 300 | FETT: 23 G | KOHLENHYDRATE: 23 G | EIWEISS: 3 G | NATRIUM: 150 MG | BALLASTSTOFFE: 16 % | VITAMIN A: 100 % | VITAMIN C: 45 % | VITAMIN E: 15 % | FOLAT: 15 %

Kapitel 3
SUPPEN

72 | Einfache Gemüsebrühe

74 | Rustikale Kartoffel-Lauch-Suppe mit schnellen Knoblauchcroûtons

75 | Gelbe Curry-Erbsensuppe

76 | Grandma's grüne Suppe

79 | Sommermaissuppe

81 | Butternusskürbissuppe mit Haselnüssen

82 | Tomaten-Gemüse-Suppe mit Vollkorn-Hörnchennudeln

85 | Kräftige Rote-Bete-Suppe

86 | Thailändische Kokossuppe

87 | Pikante Gurken-Ingwer-Gazpacho

88 | *Bohnen, Erbsen und Linsen*

Kapitel 4

VORSPEISEN

94 | Sobanudeln mit Edamame, Möhren und Frühlingszwiebeln in Erdnusssoße

97 | Frische Thai-Frühlingsrollen mit Erdnussdip

99 | Shiitake-, Wasserkastanien- und Tofu-Salatwraps

100 | Pilze mit Rucola-Walnuss-Tomaten-Füllung

101 | Crostini mit Strauchtomaten und Püree aus weißen Bohnen

102 | Gebratene grüne Tomaten

104 | Dreifarbiger Hummus mit Knoblauch-Vollkorn-Pitachips

107 | Kross gebackene Grünkohlchips

109 | Doppelt geröstete Ahornsiruphaselnüsse

110 | Kokos-Curry-Cashewkerne

111 | Chipotle-Limette-Paranüsse

112 | Camille und Mareas Lieblingspopcorn

114 | *Nüsse*

Kapitel 5

HAUPTSPEISEN

121 | Knusprig gebratene Polenta mit pikanter Tomatensoße

124 | Pasta mit cremiger Pilzsoße

126 | Pasta Puttanesca mit grünen und schwarzen Oliven

127 | Sommerpesto-Pizza

131 | Teriyaki-Tofu-Brokkolini auf Wildreis

134 | Linsen-Kartoffel-Curry

136 | Gegrilltes Sommergemüse und Tofu auf Zuckermais und Farro

138 | Mittsommer-Ratatouille auf Quinoa

140 | Langsam gekochte Bohnen mit Grünkohl auf Bulgur

142 | Eintopf aus weißen Bohnen, Butternusskürbis und Graupen mit Vollkorn-Biscuitbrötchen

144 | Vier-Bohnen-Süßkartoffel-Chili mit Maisbrot aus der Pfanne

148 | Gebackene Falafel in Pitabrot mit griechischem Salat und Cashewsoße

150 | Graupen-Quinoa-Cannellini-Braten (oder Burger)

152 | Portobello-Burger

155 | Sandwiches mit gegrillten Feigen, Pistazienpesto und karamellisierten Zwiebelringen

157 | Kochbananen-Tacos mit schwarzem Bohnenpüree und Mango-Limetten-Salsa

160 | Mit Butternusskürbis, schwarzen Bohnen und Grünkohl gefüllte Tamales an scharfer Tomatillo-Salsa

166 | *Bio-Lebensmittel*

KNUSPRIG GEBRATENE POLENTA *mit* PIKANTER TOMATENSOSSE

Dieses Gericht ist ein glücklich machender Seelentröster und wird auch Ihre Fleisch essenden Freunde im Sturm erobern. Ein Teller mit pfannengebratenen Polenta-Ecken, gekrönt von einer wunderbaren hausgemachten Tomatensoße, erfreut sich auch bei den pingeligsten Essern größter Beliebtheit, und wurde von meiner Cousine Nina Harmer höchstpersönlich als äußerst kinderfreundlich eingestuft. Dieses Gericht liegt unserer Familie besonders am Herzen. Meine Mom hat das Rezept für die Tomatensoße schon lange vor diesem Kochbuch perfektioniert, und es kommen dafür immer Tomaten aus Dads Garten zum Einsatz. Die Polenta ist schnell gekocht, braucht zum Abkühlen aber ungefähr eine Stunde im Kühlschrank. Wir empfehlen daher, die Polenta entweder vorher zuzubereiten oder die Abkühlzeit dafür zu nutzen, die Tomatensoße zu kochen. Mit gerösteten Pinienkernen und frischer gehackter Petersilie garniert ist Moms Tomatensoße das ideale Gegenstück zu meinen gebratenen Polenta-Ecken. Dieses Rezept ist ein weiteres wunderbares Zeugnis unserer kreativen Mutter-Tochter-Teamarbeit. —MAREA

4 große Portionen oder 8 Beilagen

POLENTA

2 Tassen (480 ml) ungesüßte Sojamilch

2 EL natives Olivenöl

1 TL getrockneter Oregano

1 TL Salz

½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

½ TL Knoblauchpulver

¼ TL Chiliflocken

1 Tasse (175 g) Polenta

¼ Tasse (35 g) Vollkorn- oder Maismehl

Rapsöl zum Braten

Pikante Tomatensoße (Seite 122) oder hochwertige Marinara-Soße aus dem Laden, erwärmt

1 Tasse (30 g) frische glattblättrige Petersilie, gehackt

½ Tasse (60 g) Pinienkerne, geröstet (siehe Seite 114)

Eine etwa 23 × 23 cm große Auflaufform mit Olivenöl einreiben. Beiseitestellen.

Für die Polenta: Sojamilch, Olivenöl, Oregano, Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver, Chiliflocken und 2 Tassen (480 ml) Wasser in eine große Pfanne geben und auf mittlerer Flamme zum Köcheln bringen. Zur selben Zeit etwa 2 Tassen Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Polenta langsam in den Sojamilch-Olivenöl-Mix einrühren, bis eine glatte Mischung entsteht. Flamme niedrig stellen, um starkes Blubbern und Spritzen zu vermeiden. Circa 15 Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis die Polenta weich ist. Sie sollte die Konsistenz von gewöhnlichem Grießbrei haben. Falls die Polenta sehr stark eindickt, noch bevor sie richtig weich wird, nach und nach jeweils ¼ Tasse (60 ml) kochendes Wasser aus dem Topf unterrühren. Heiße Polenta in die vorbereitete Auflaufform gießen. Circa 20 Minuten abkühlen lassen und dann 1 bis 2 Stunden im Kühlschrank kalt stellen.

Die Polenta mit einem scharfen Messer in 8 gleichmäßige Dreiecke schneiden: Zuerst eine senkrechte, dann eine waagerechte Linie schneiden. Jetzt jeweils eine diagonale Linie von Ecke zu Ecke schneiden, um 8 Dreiecke entstehen zu lassen.

Kapitel 6

BEILAGEN

171 | Kartoffellatkes mit selbst gemachtem Apfelmus

173 | Ländlicher Kartoffelstampf mit Pilzsoße

177 | Gebackene Süßkartoffelpommes mit cremigem Ranch Dip

179 | Ahornkürbis mit knusprigen Kürbiskernen

180 | Mit Kreuzkümmel geröstetes Blumenkohl- und Möhrengemüse

181 | Regenbogen-Mangold mit getrockneten Aprikosen und Pinienkernen

182 | Perlgraupen mit Spinat und grünen Oliven

183 | Gedämpfte Artischocken mit Dijon-Knoblauch-Dipsoße

184 | Miso-geröstete Aubergine

186 | Rosenkohl-Möhren-Knuspergemüse mit Knoblaucharoma

187 | Frühsommerliche Gemüsepfanne

188 | *Getreide*

FRÜHSOMMERLICHE GEMÜSEPFANNE

Dieses Gericht ist so einfach, dass man kaum glauben mag, wie gut es schmeckt, so köstlich, aromatisch und frisch, wie es ist. Ich selbst esse es am liebsten, wenn das Gemüse gerade Saison hat, aber Sie finden die Zutaten oftmals auch das ganze Jahr über. Ich habe es frühsommerliche Gemüsepfanne genannt, weil dies die Zeit ist, in der das dafür verwendete Gemüse perfekt ist – noch in der Spargelzeit und zu Beginn der Zuckerschotenreife. Diese Beilage passt zu praktisch jedem Hauptgericht. —MAREA

4 Portionen

2 EL natives Olivenöl

1 große Schalotte, in dünne Ringe geschnitten

2 Tassen (230 g) frische Zuckerschoten

450 g Spargel, Enden gekürzt, in 2 ½ cm lange Stücke geschnitten

2 mittelgroße Zucchini, in dünne Scheiben geschnitten

½ Tasse (15 g) frisches Basilikum, in dünne Streifen geschnitten

1 TL frisch gepresster Zitronensaft (optional)

Salz

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 PORTION: KALORIEN: 170 | FETT: 8 G | KOHLENHYDRATE: 21 G | EIWEISS: 7 G | NATRIUM: 170 MG | BALLASTSTOFFE: 24 % | KALIUM: 29 % | VITAMIN A: 100 % | VITAMIN C: 70 % | THIAMIN: 10 % | RIBOFLAVIN: 15 % | NIACIN: 10 % | VITAMIN B_6: 20 % | FOLAT: 50 % | KALZIUM: 10 % | EISEN: 20 % | PHOSPHOR: 15 % | MAGNESIUM: 15 %

Öl in einer großen Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen. Schalotte unter Rühren circa 4 Minuten anschwitzen, bis sie duftet und leicht gebräunt ist. Flamme hochstellen. Zuckerschoten und Spargel hineingeben und unter Rühren 4 Minuten schmoren. Zucchini hinzugeben und weitere 4 bis 6 Minuten schmoren, bis das Gemüse weich, aber bissfest ist.

Flamme abstellen und Basilikum einrühren. Zitronensaft unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Kapitel 7
DESSERTS

194 | Baklava

196 | Mandel-Rosinen-Biscotti mit Ingwer und Melasse

199 | Kokos-Mandel-Kekse mit Himbeerklecksen

200 | Sesam-Orange-Haselnuss-Cookies

201 | Bananen-Kokos-Torte

204 | Extra schokoladige Schoko-Brownies

207 | Sommerlicher Obst-Crumble

208 | Apfel-Birnen-Dessert mit Knusperstreuseln

209 | Ofengeschmorte Birnen mit Granatapfelsirup

210 | Brauner Reispudding

211 | Brombeer-Minz-Sorbet

212 | Pfirsich-Basilikum-Limette-Sorbet

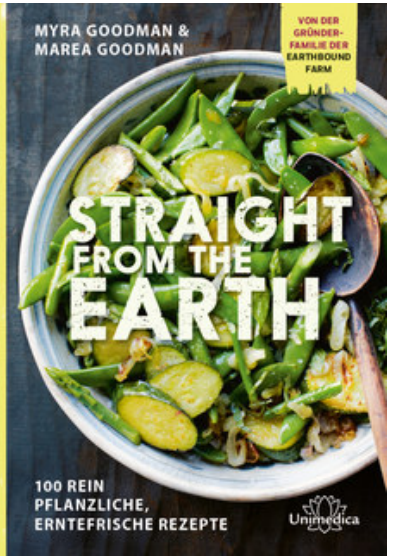
213 | Cremige Kokoseiscreme

215 | Pfefferminz-Schoko-Eiscreme

216 | Double Chocolate Kokoseiscreme

217 | Wunderbar würzige heiße Schokolade

218 | *Kokosnuss*



Goodman Myra / Goodman Marea

Straight from the Earth

100 rein pflanzliche, erntefrische Rezepte

248 pages, relié
publication 2016

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr