

Zaubern Sie sich gute Laune und Gesundheit mit Pflanzenpower



Heute im Programm:
Grüne-Neune-Kräutersuppe mit Cashewschmand und Panna Cotta auf Erdbeerspiegel

Als Phytotherapeutin und Ernährungsberaterin führe ich die vegane **KOCHSCHULE HANAU** und die **KRÄUTERPENSION AM WALD**. Ursprünglich ausgebildete Juristin, beschäftige ich mich zunehmend mit Ernährung: Du bist, was du isst.

Dabei bedeutet rein pflanzlich zu leben inzwischen überhaupt keinen Verzicht mehr. Vielmehr entdeckt man auf einmal eine Riesenfülle an kulinarischen Möglichkeiten!

Mit ein paar Tricks und Kniffen, die ich Interessierten auch gerne im Rahmen meiner Kochkurse oder Seminare näherbringe, ist die leichte vegane Küche ein Kinderspiel. Wer darüber hinaus an Wildkräutern interessiert ist, der darf durch unseren Heilkräutergarten mit mehr als 200 Kräutern wandeln oder an einer unserer Wildkräuterwanderungen bzw. Wildkräuterworkshops teilnehmen.

Lust bekommen?

Dann schnuppern Sie doch mal rein:
www.kochkurs-hanau.de
www.kraeuterpension-am-wald.de

Aber nun erst einmal viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte wünscht Ihnen

Ihre Heidrun Quintino



Foto: Petra Vogel (leeinthekitchen.wordpress.com)

Du brauchst:

- 200 g Cashews
- 300 ml Wasser
- Saft einer Zitrone

So einfach geht's:

Cashewkerne über Nacht in Wasser einlegen. Am nächsten Tag das Wasser abgießen und mit dem frischen Wasser 2-3 Minuten mit der Küchenmaschine pürieren. Den Saft einer Zitrone dazugeben und nochmals verrühren.

Der Pflanzenschmand ist etwa eine Woche im Kühlschrank haltbar. Mit der Zeit fermentiert er und bildet Luftbläschen. Am besten zwischendurch immer mal wieder alles gut verrühren.

✓ Wichtig ist, darauf zu achten, dass man Bio- und möglichst Fairtrade gehandelte Cashews verwendet.

✓ Cashews enthalten große Mengen an Zink zur Immunstärkung und Tryptophan, welches im Gehirn zu Serotonin, dem „Glückshormon“ umgebaut wird. Serotonin sorgt für Gelassenheit, Zufriedenheit, innere Ruhe, Souveränität und Abstand zu den Problemen des Alltags.

✓ Der Fettgehalt von Cashews ist mit etwa 42 Prozent verglichen mit Nüssen eher niedrig. Sie bestehen außerdem zu fast 20 Prozent aus Eiweiß.

✓ Vitamine der B-Gruppe sind in ihnen enthalten, auch das B-Vitamin Folsäure. Des Weiteren kommen die Mineralien Magnesium, Kalium und Phosphor in Cashewnüssen vor. Das ebenfalls enthaltene Eisen spielt im menschlichen Körper eine entscheidende Rolle für den Sauerstofftransport.

KRÄUTERCREMESUPPE „GRÜNE-NEUNE-SUPPE“



Das brauchst du:

- 4-5 Handvoll (Wild-)kräuter der Saison – ca. 200 g, z.B. Löwenzahn, Labkraut, Brennnessel, Spitzwegerich, Knoblauchrauke, Sauerampfer, Pimpinelle / alternativ eine Packung „Grüne-Soße-Kräuter“
- 2 kleine Zwiebeln
- 1 l Wasser mit 1 gestrichenen EL Gemüsebrühe
- 4 mittelgroße Kartoffeln (ca. 300 g)
- 2 EL Rapsöl
- 250 ml Sojasahne oder eine andere pflanzliche Sahne
- Optional: 2 EL Mandelmus
- 1-2 Handvoll weitere, kleingehackter Kräuter für ein Kräutertopping

So einfach geht's:

Die Kräuter waschen, putzen und grob zerkleinern. Anschließend die Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Nun zuerst die Zwiebeln klein hacken und mit 2 EL Rapsöl anbraten. Schließlich alle übrigen Zutaten bis auf die Sahne und das Mandelmus hinzugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Schließlich die pflanzliche Sahne und das Mandelmus hinzugeben und im Mixer oder mit einem Pürierstab zu einer cremigen Masse pürieren. Nun mit dem Cashewschmand (s. Extrarezept) und dem Kräutertopping ausdekorieren.

Die Grüne-Neune-Suppe oder auch Gründonnerstagsuppe hat eine sehr lange Tradition bei uns. Man sammelte schon immer im zeitigen Frühjahr alle essbaren Wildkräuter der Umgebung. Die Kräuter variieren natürlich Region zu Region.

Da die meisten Wildkräuter nur so von Vitamin C und vielen weiteren, kräftigenden Inhaltsstoffen strotzen, war und sind sie für die Menschen eine hervorragende Quelle, den Stoffwechsel nach dem Winter anzuregen und ihn mit dem nährstoffreichen Grün zu stärken.

- ✓ Möchte man die Vitamine der Kräuter möglichst weitestgehend erhalten, so gibt man sie erst ganz am Schluss der Suppe zu. Die Mineralstoffe und Spurenelemente lösen sich dagegen erst nach ca. 20 Minuten. Will man also diese nutzen, so sollte man die Kräuter bereits mit dem Gemüse zusammen köcheln lassen.
- ✓ Sehr lecker dazu ist als Topping auch scharf angebratener Räuchertofu, sog. Räuchertofuchips. Dafür diesen mit dem Sparschäler hauchdünn schneiden und kross in der Pfanne anbraten. Das macht das Ganze so schön umami.
- ✓ Gut dazu passt ein frisches Brot/Baguette mit Knoblauchbutter. Letztere wird hergestellt, indem man vegane Butter oder eine andere Margarine nimmt, Knoblauchzehen nach Belieben klein schneidet und zusammen mit Salz unterrührt.

PANNA COTTA AUF ERDBEERSPIEGEL



Das brauchst du:

- 500 ml Pflanzensahne
 - 1 gestrichener TL Agar Agar
 - 50 g Süßungsmittel deiner Wahl
- Optional:** eine Messerspitze gemahlene Vanille

Für den Erdbeerspiegel:

- 400-500 g Erdbeeren
- Bei Bedarf Süßungsmittel

Zum Ausdekorieren: ein paar Blättchen Zitronenmelisse oder Minze

So einfach geht's:

Alle Zutaten für die Panna Cotta in einem Topf gut vermischen und zum Kochen bringen. Sobald die Flüssigkeit kocht, die Flamme herunterdrehen und auf kleinster Stufe für 5 Minuten weiter köcheln lassen.

Während die Panna Cotta vor sich hin köchelt, können bereits die geputzten Erdbeeren mit der Küchenmaschine oder dem Pürierstab püriert werden.

Wer es süßer mag, der fügt noch etwas Süßungsmittel seiner Wahl hinzu.

Nach spätestens 5 Minuten füllt man die fertige Panna Cotta in Gläschen seiner Wahl und lässt die Masse abkühlen. Sobald die Hauptwärme verfliegen ist, können die Gläschen noch mal für 1-2 Stunden in den Kühlschrank.

Zum Anrichten kann die Masse dann gestürzt auf einem Erdbeerspiegel angerichtet und mit den Minz- oder Melissenblättchen ausdekoriert werden.

- ✓ Panna Cotta heißt übrigens übersetzt einfach: Gekochte Sahne
- ✓ Agar Agar auch Japanische Gelatine genannt, ist wie Carrageen ein Polysaccharid (Vielfachzucker), das Gallerte bilden kann. Agar wird aus den Zellwänden von Algen wie Rot- oder Blaualgen gewonnen. Es ist die pflanzliche Alternative zu Gelatine. Für Menschen ist der Stoff unverdaulich, aber als guter Ballaststoff der Gesundheit förderlich. Außerdem stärkt es mit dem enthaltenen Vitamin C das Immunsystem. **Achtung:** in größeren Mengen wirkt es abführend.
- ✓ Übrigens: auch lecker ist auch eine Karamellsoße zur Panna Cotta: einfach 50 g Rohrzucker zusammen mit 100 ml Pflanzensahne köcheln lassen.

Kochschule Hanau und
Kräuterpension am Wald
Liesingstraße 11
63457 Hanau

Tel. 06181-956363
Mobil: 0177-7455109

info@kochkurs-hanau.de
www.kochkurs-hanau.de
www.kraeuterpension-am-wald.de

