

Zaubern Sie sich gute Laune und Gesundheit mit Pflanzenpower

Heute im Programm: Blumenkohlsteaks mit Marinade, Möhrenlax und Kartoffelbrei

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



Blumenkohlsteaks mit Marinade

Das brauchst Du:

1 Blumenkohl
Etwas Öl zum Anbraten

Und für die Marinade:

1 EL Tahin (Sesammas) /alternativ 2 EL Tamari
2 EL Helle Sojasoße /alternativ 2 EL Tamari
4 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
2-3 EL Wasser
1 Prise Süßungsmittel deiner Wahl
½ TL Paprika edelsüß

Optional:

½ TL Gyrosgewürz
2 EL Hefeflocken

So einfach geht's:

Den Blumenkohl in ca. 1 cm. dicke Scheiben schneiden. Es kann passieren, dass kleine Röschen abfallen. Diese kann man dann halbieren und zusammen mit den großen Scheiben ca. 1 Minute scharf in der Pfanne anbraten.

Anschließend die Stücke auf ein Backblech geben und bei 180 ° C ca. 15 Minuten im Ofen nachgaren. Die Gemüsestücke sollten noch Biss haben. In der Zwischenzeit alle Zutaten der Marinade miteinander verrühren und nachher auf die ausgebackenen Blumenkohlstücke träufeln.

Möhrenlax

Das brauchst Du:

3 dicke Möhren
1 TL Salz

Und für die Marinade:

2 Esslöffel Rapsöl – geschmacksneutral
1-2 Kapseln Algenöl/
alternativ 1-2 EL kleingeschnittenes Algenblatt
(je nachdem, wie „fischig“ man es mag
½ - 1 TL Liquid Smoke/alternativ Rauchsatz
Salz
2 EL frischer kleingeschnittener Dill
oder 1 EL getrockneter Dill

So einfach geht's:

Die Möhren mit dem Sparschäler in ca. 1 mm dünne Streifen schneiden. Anschließend mit 1 TL Salz vorsichtig verkneten. Für mindestens 15 Minuten ruhen lassen. Die Möhrenstreifen werden dadurch weicher und es tritt etwas Wasser aus. Nun im Dampfgarer oder mit ein wenig Wasser die Möhrenstreifen kurz garen. In dieser Zeit kann die Marinade angefertigt werden: Alles vermengen und die Möhren, sobald sie fertig gegart sind, darin wälzen. Am besten jetzt noch mal abschmecken. Erfahrungsgemäß gehen die Geschmäcker hier weit auseinander: der/die eine mag es rauchiger oder algiger. Hier heißt es ausprobieren.

- ✓ Am besten schmeckt der Möhrenlax, wenn er 1-2 Tage im Kühlschrank durchgezogen ist. Du kannst ihn aber auch bereits sofort genießen.
- ✓ Es gibt im Internet und in Büchern bereits unzählige Rezepte mit sehr unterschiedlichen Zubereitungsmethoden für den veganen Möhrenlax.
- ✓ Hier kannst du also auch selber noch viel experimentieren. Je nachdem, ob du ihn eher fischiger oder rauchiger magst, reduzierst du oder erhöhst du jeweils die entsprechenden Zutaten.
- ✓ Man kann auch die Algenkomponente komplett weglassen. Das Ergebnis schmeckt auch sehr gut, geht aber mehr in die „Schinkenrichtung“.
- ✓ Für das Raucharoma gibt es verschiedene Möglichkeiten: Neben dem gut erhältlichen Rauchsatz, kann man online Liquid Smoke bestellen oder auch geräuchertes Öl.
- ✓ Als sehr praktisch haben sich Algenölkapseln entpuppt, die viele als Nahrungsergänzungsmittel ohnehin daheim haben. Die Kapseln werden dann einfach eingestochen und das Öl zur Marinade gegeben. Ich habe 2 Kapseln verwendet. Wer es weniger algig mag, nimmt nur eine.
- ✓ Lecker schmeckt der Möhrenlax auch auf einem Brötchen mit pflanzlichem Frischkäse.

Kartoffelbrei

Das brauchst Du:

1,5 kg Kartoffeln (mehlig oder vorwiegend festkochend)
Pflanzliche Butter, ca. 50-100 g
Pflanzliche Milch – ungesüßt, ca. 200-400 ml
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

So einfach geht's:

Die Kartoffeln schälen, vierteln und ca. 20 Minuten garen. Nun das Kochwasser abgießen und mit einem Kartoffelstampfer und den restlichen Zutaten abschließend eine cremige Masse herstellen. Je nachdem, ob man den Kartoffelbrei eher cremiger oder fester mag, kann man die Menge der pflanzlichen Milch variieren.

- ✓ Kartoffeln bestehen zu etwa 78 % aus Wasser, mit einem geringen Fettanteil von 0,1 %. Kartoffeln enthalten darüber hinaus große Mengen essentieller Aminosäuren, zahlreiche Ballaststoffe. Sie verfügen über zahlreiche Vitamine, wie Vitamin B1, B2, B6 und Vitamin A sowie die Mineralstoffe Kalium, Phosphor, Magnesium, Kalzium und Eisen.



- ✓ 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 Heilkräuter-Garten mit mehr als 200 Kräutern wandeln oder an einer unserer Wildkräuterwanderungen bzw. Wildkräuterworkshops (auch online) teilnehmen.



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