

BODENSTEINER | SCHLIMM

Seele(n)futter VEGAN

Sattmacher-
rezepte,
die glücklich
machen

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de


Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Alessandra Redies

Lektorat: Cora Wetzstein

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, Sabine Krohberger, München

eBook-Herstellung: Lea Stroetmann

 ISBN 978-3-8338-8021-6

1. Auflage 2021

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8021 09_2021_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

www.gu.de



WOHLFÜHLKOCHEN: ESSEN, DAS GUTTUT

Wir kennen sie wohl alle, diese Tage: Nichts läuft so, wie es sollte, an allen Ecken und Enden hakt und rumpelt es – nur die Laune, die rutscht ziemlich glatt und unaufhaltsam ihrem Tiefpunkt entgegen. In solchen Momenten hält uns oft nur eine Aussicht aufrecht: dem ganzen misslungenen Tag die Tür vor der Nase zuzuknallen und uns in die Küche zurückzuziehen, um ein echtes Lieblingsgericht zu kochen. Und das darf dann auch gern pflanzlich daherkommen!

Essen, das glücklich macht, kann je nach Grundstimmung und Vorlieben ganz unterschiedlich aussehen. Mal muss es vor allem schnell auf dem Tisch stehen, zu anderen Zeiten entspannen wir gern beim meditativen Risottorühren oder Nudelteigtaschenfalten. An einem Tag soll das Trost- und Wohlfühlessen sanft und cremig beruhigen, am nächsten darf es der grauen Stimmung ruhig mit überraschenden Aromen Farbe verleihen oder mit Schärfe dafür sorgen, dass ein paar Endorphine ausgeschüttet werden.

Manchmal wünschen wir uns unkompliziertes Streetfood, in anderen Fällen gönnen wir uns Artischocken, Trüffelöl und einen Schuss Wodka an der Pasta – denn das haben wir uns ja wohl verdient! Aber egal, wie die aktuelle Seelenfutterneigung aussieht: Alle diese Gelüste lassen sich komplett ohne Tierprodukte und dafür mit umso mehr »Mmmh!« und »Aaah!« befriedigen. Ausgefallene Zutaten sind dafür nicht unbedingt nötig, auch wenn wir in den letzten Jahren beispielsweise Nussmusen und Misopasten nur zu gerne einen ständigen Platz in unseren Vorratsschränken eingeräumt haben. Trotzdem kommen viele unserer Rezepte mit Lebensmitteln aus, die es problemlos im Supermarkt gibt.

Wir hoffen, dass Sie hier ein paar ganz persönliche Lieblingsrezepte finden – solche, die Ihnen in stressigen Zeiten das Gefühl geben, dass am Ende des Tages ein echtes Highlight auf Sie wartet.

Susanne Bodensteiner

Sabine Schlie



SEELNFUTTER À LA SAISON

Nur Pflanzen zu essen ist langweilig? Nicht, wenn man sich von den Jahreszeiten inspirieren lässt. Saisonale Highlights zaubern immer neue Glücksmomente auf den Teller.

Grüne Bohnen im Januar, Erdbeeren bereits Anfang Februar, Grünkohl im August und Pfirsiche im Dezember – alles gar kein Problem! Mit intensiver Bodennutzung, Kühlcontainern und Flugzeugtransport ist von Heidelbeeren bis Muskatkürbis in unseren Supermärkten (fast) alles jederzeit zu haben, oft nicht einmal in schlechter Qualität. Trotzdem lohnt es sich, nicht nur aus Klimaschutzgründen, auf die richtige Zeit zu warten. Denn Gemüse und Obst, das auf dem Freiland in der Region bis zum optimalen Erntezeitpunkt wachsen durfte und dann schnell im Supermarkt landet, enthält mehr Nährstoffe, ist frischer und – da ausgereift, aber nicht überreif – besonders geschmackvoll. Spargel schmeckt einfach am besten, wenn er am gleichen Tag aus dem nur wenige Kilometer entfernten Feld gestochen wurde. Und besonders dann, wenn man sich schon den ganzen Winter drauf gefreut hat.

FRISCHEKICK FÜRS GLÜCKSGEFÜHL

Jede Jahreszeit hat ihre Top-Scorer! Schon im frühen Frühjahr sprießt besonders saftiges Grün in den Gärten und Gärtnereien: Schnittlauch, zarter Dill, anis-aromatischer

Kerbel. Wildkräuter wie Bärlauch, Giersch oder Portulak tauchen am Waldrand und im Gemüseregal auf. Dicke Frühlingszwiebeln, Mairübchen und zarte Bundmöhren machen schon im Mai Spargel, Zuckerschoten und frisch gepaltes Erbsen Konkurrenz. Und dann gibt es endlich auch wieder Rhabarber und frische Erdbeeren aus der Region, die unseren süßen Seelenfutter-Hunger stillen. Zum Beispiel als fluffiger Bettelmann. Das Rezept dazu finden Sie auf [≥](#).

PRALLES VERGNÜGEN

Im Sommer sind Salate taufrisch, Paprika nicht einfach nur knackig, sondern – je nach Farbe – grasig- bis süß-aromatisch. Ob Kirsche oder Ochsenherz: Eine sonnengereifte Tomate zeigt im Juli und August das ganze Potenzial dieser Umami-Lieferantin. Gurken schmecken nach mehr als nach Wasser. Von Auberginen bis Zucchini – jetzt ist für alle Hochsaison. Und auf dem Beet und im Balkonkasten schießen Koriandergrün und Minze ins Kraut. Basilikum, Rosmarin und Thymian verbreiten Urlaubsstimmung im Topf. Und Pfirsiche und Nektarinen, Kirschen und Beeren sind jetzt besonders süß und saftig.

EIN FEST FÜR GENIESSER

Im Herbst kommt alles noch mal frisch rein: Kürbisse von Mini-Hokkaido bis Muskat, erntefrischer Wirsing und scharf-aromatischer Lauch. Neue Kartoffeln, die gar nicht viel brauchen, um uns glücklich zu machen. Pilzfans freuen sich über Pfifferlinge, Maronen und Steinpilze. In Sachen Obst sind Äpfel, Birnen und süße Zwetschgen frisch gepflückt im Angebot. Und die aromatischen Quitten warten auf Neugierige.

ZEIT FÜR STARKE AROMEN

Im Winter bringen Kohlröschen, Sellerie, Petersilienwurzeln und Grünkohl Power auf den Teller. Für mildere Momente sorgen zarte Feldsalatblättchen, Möhren, Pastinaken und Topinambur. Und getrocknete Kräuter wie Thymian und Rosmarin, Kapern, Oliven sowie sonnengetrocknete Tomaten bringen mediterrane Stimmung in die kalte Jahreszeit.

GLÜCKSBRINGER VON JANUAR BIS DEZEMBER

Kartoffel und Süßkartoffeln sind nicht nur – sofern in der Region geerntet – die klimafreundlichsten Lebensmittel, sondern sie können uns auch – wandelbar wie sie sind – 365 Tage glücklich machen. Rund ums Jahr laden auch Zuchtpilze zum Genießen ein. Von Linsen bis Gigantes-Bohnen: Hülsenfrüchte sollten unbedingt und jederzeit auf unserem Teller mitmischen. Und Avocado, Mango, Granatapfel oder Orangen dürfen immer mal wieder für eine frische Portion Glück auf unserer Speisekarte landen, vor allem, wenn sie aus Europa stammen.

EINMAL ZUM REINLEGEN, BITTE!

Na klar – Wohlfühlkochen funktioniert auch rein pflanzlich! Denn die vegane Küche bietet einen unglaublichen Geschmacksreichtum, der alle Seelenfutter-Bedürfnisse befriedigt.

Die Auswahl veganer Lebensmittel ist riesig: Obst und Gemüse, Pilze und Hülsenfrüchte, Nüsse und Getreide liefern eine enorme Vielfalt an Aromen, Farben und Konsistenzen. Aber wenn wir Lust auf Seelenfutter haben, geht es meist um andere Qualitäten: Das Essen soll einfach nach mehr schmecken.

DER UMAMI-FAKTOR

Inzwischen ist bewiesen, dass wir außer süß, salzig, sauer und bitter auch noch umami (und wohl auch fettig) mit der Zunge schmecken können. Der japanische Begriff umami bedeutet so viel wie »voll« oder »rund«, und der entsprechende Geschmack wird durch die Salze der Glutaminsäure hervorgerufen. Die kommen ganz natürlich in sehr vielen Lebensmitteln vor, darunter auch in pflanzlichen. Großartig, denn dieser zutiefst befriedigende Geschmack trägt enorm zum Seelenfutter-Faktor von Gerichten bei. Und was ist drin in unserer Umami-Trickkiste? Zum einen Tomaten, vor allem in getrockneter Form und als Tomatenmark. Pilze spielen ebenfalls ganz vorne mit – ganz besonders getrocknete Shiitake. Auch in Erdnüssen und Walnüssen steckt reichlich Umami-Mmmh.

Löffelweise Umami liefert Sojasauce, die deshalb längst nicht nur für asiatische Gerichte zum Einsatz kommt: Auch in Saucen und Eintöpfen wirkt ein Spritzer Sojasauce manchmal Wunder. Eine mindestens ebenso große Rolle für echtes Seelenfutter-Umami spielen die verschiedenen Sorten Miso. Diese japanischen Würzpasten bestehen aus Sojabohnen, die je nach Sorte mit verschiedenen Getreiden fermentiert wurden. Helle schmecken milder, süßlicher als dunkle, die salziger daherkommen und noch mehr Umami-Wumms liefern. In Miso-Suppe sind die meisten von uns den Pasten schon begegnet, aber sie machen sich auch bestens in Marinaden, Dips und Saucen. Ein Löffelchen Miso wirkt manchmal beim finalen Abschmecken geradezu Wunder! Misopasten gibt es nicht nur in Asienläden, sondern auch im Biosupermarkt. Eine weitere Umami-Zutat, die in der veganen Küche gern verwendet wird, sind Hefeflocken. Sie sorgen nämlich nicht nur für die Aromenabrundung, sondern auch für einen Geschmack, der viele an Käse erinnert. Deshalb machen sie sich beispielsweise gut in Pesto ([≥](#)) oder veganem »Parmesan« ([≥](#)), aber auch in cremigen Saucen ([≥](#)).

VOM RÄUCHERN UND RÖSTEN

Und was befriedigt in der pflanzlichen Küche die Lust auf etwas richtig Deftiges? Na, alle Lebensmittel, die Rauch- oder Röstaromen mitbringen – oder denen wir sie mitgeben können. Zwiebeln beispielsweise, aber auch Kohl entwickeln intensive Aromen, wenn sie im Ofen so lange gebacken werden, bis sie dunkelbraune Stellen bekommen ([≥](#) und [≥](#)). Daneben bringen ein paar Lebensmittel rauchige Noten oder Röstaromen schon mit: Grünkern zum Beispiel. Dieser unreif (also grün) geerntete Dinkel wird durch Hitze getrocknet und bekommt dabei eine Portion Rauch ab. Ganzer Grünkern

passt gut in Eintöpfe oder Salate (\geq), geschroteter ist ein Klassiker für schön herzhaft Bratlinge.

Noch praktischer sind Gewürze, die im Streuer-Umdrehen konzentriertes Raucharoma verleihen. Rauchsalz beispielsweise gibt es fast in jedem Supermarkt-Gewürzregal. Rauchige Schärfe liefern Chipotle-Chilis, also reif und rot geerntete und dann geräucherte Jalapeños. Als Chiliflocken findet man sie immer häufiger im gut sortierten Supermarkt. Chipotle-Chilis haben zwar eine eher übersichtliche Schärfe, aber trotzdem gilt: Tasten Sie sich an die richtige Menge vorsichtig heran. Milder ist geräuchertes Paprikapulver. Das bekannteste ist das baskische Pimentón de la Vera (die Sorte »dulce« ist die milde Variante). Sie finden es in spanischen Spezialitätengeschäften, aber auch online. Es verleiht Gerichten eine kräftig rauchige, herzhaft Note, die bestens zu mediterranem Gemüse, aber auch zu deftigen Eintöpfen oder fruchtig-scharfen Dips passt.



SANFT UND SAHNIG

Es gibt die Momente, in denen geht es nicht um aufregend oder deftig. Dann soll das Essen schön cremig daherkommen und Magen und Seele streicheln.

Sie gehören zu den Klassikern im Seelenfutter-Repertoire: Schokopudding, noch warm genascht. Die Mayo zu den Pommes. Reis zum Löffeln, herzhaft oder süß als Risotto oder Milchreis. Was einfach beweist, dass das Trostpotezial mitunter von der Cremigkeit einer Speise abhängt.

ABER BITTE MIT SAHNE!

Wer beim Stichwort »cremig« als Erstes an Sahne denkt, wird inzwischen auch in den Vegan-Regalen der Supermärkte und Bioläden problemlos fündig. Pflanzensahne gibt es in vielen Varianten, auf Basis von Hafer oder Dinkel, Soja oder Mandel – um nur einige zu nennen. »Sahne« dürfen sie allerdings alle nicht heißen, denn diese Bezeichnung ist Milchprodukten vorbehalten (aus dem gleichen Grund heißen pflanzliche Milchalternativen in der Regel »Drink«, also Haferdrink, Sojadrink oder Reisdink). Weil es aber so viele unterschiedliche Benennungen gibt, sprechen wir in diesem Buch dennoch von »Pflanzensahne«. Häufig tragen die Sorten, die vor allem zum Kochen gedacht sind, einen Zusatz wie »cuisine«. Wenn Sie pflanzliche Sahnetuffs auf den Schokopudding setzen möchten, dann müssen Sie darauf achten, dass Sie ein Produkt erwischen, das explizit als »aufschlagbar« bezeichnet wird.

Und welche Rolle spielt es, ob Hafer, Dinkel oder Soja als Basis der Pflanzensahne dient? Solange Sie nicht an Unverträglichkeiten (beispielsweise gegen Gluten oder Soja) leiden, können Sie ganz nach persönlichem Geschmack gehen. Einige Sorten, beispielsweise Hafer-, Dinkel- oder Reissahne, haben allerdings einen leicht süßlichen Geschmack. Produkte auf Basis von Soja oder Mandel kommen ohne diese süßliche Note aus und passen daher oft besser in herzhaftere Gerichte. Auch gut zu wissen: Pflanzensahne hat einen geringeren Fettgehalt als das entsprechende Milchprodukt und sorgt deshalb nicht ganz im gleichen Maß für den sahnig-cremigen Geschmack.

CREMIG, CREMIG ...

Ganz traditionell spielt Kokosmilch in vielen südasiatischen Gerichten die Rolle der großen Cremigmacherin. Und das funktioniert auch in anderen Rezepten als Currys ganz hervorragend – sofern das deutliche Kokosaroma passt. Was bei vielen Süßspeisen definitiv der Fall ist. Eine Dose Kokosmilch für schnelle Anti-Blues-Maßnahmen im Vorrat zu haben, ist also auf jeden Fall eine gute Idee! Mindestens ebenso vielseitig sind Muse aus Nüssen und Samen, die außerdem eine gewisse Bindung und durch ihren hohen Fettgehalt auch einen vollen Geschmack bieten. Sehr vielseitig einsetzbar sind Cashew- und weißes Mandelmus. Beide schmecken mild und eignen sich deshalb bestens, um Gerichte abzurunden. Aber es lohnt sich durchaus, auch andere Muse auszuprobieren, um die ganze Aromenvielfalt kennenzulernen! Weil gerade Mandeln unter ökologischen Gesichtspunkten wegen ihres hohen Wasserverbrauchs bedenklich sind und beim Nussanbau vielerorts ähnlich ausbeuterische Verhältnisse herrschen wie bei Kakao, sollten Sie möglichst zu fair gehandelter Bioware greifen.

... EXTRACREMIG!

Für Dips und Dressings tut Mayonnaise auch in der veganen Küche gute Dienste. Inzwischen gibt es vegane Varianten problemlos zu kaufen. Es ist allerdings gar nicht schwer, Mayonnaise oder Aioli ohne Ei selbst zu machen ([≥](#) oder [≥](#)).

Und was ist, wenn es cremig, aber dabei nicht allzu fettig werden soll? Dann stehen ganz oben auf der Liste vegane Joghurt-Alternativen, die es in immer größerer Auswahl gibt. Meist werden sie auf Getreide- oder Nussbasis durch Zugabe von Joghurtkulturen hergestellt.

Eine cremige Konsistenz quasi ohne Fett lässt sich außerdem mit Hülsenfrüchten erreichen, vor allem in Suppen, Dips und Saucen ([≥](#) oder [≥](#)). Weiße Bohnen stehen hier ganz oben auf der Liste, weil sie relativ mild schmecken und auch farblich neutral sind. Einfach pürieren und genüsslich löffeln!



FRÜHLINGSERWACHEN FÜR DIE SEELE



FRÜHLINGSHAFTE SOMMERROLLEN

Nach den langen Wintermonaten nehmen wir an jungem Grün, was wir kriegen können: für diese Röllchen das von Möhren und Bärlauch. Beim Rollen und Wickeln ist ein bisschen Omm gefragt – und nicht vergessen: Auch krumme Rollen schmecken toll!

FÜR 2 PERSONEN

ZUBEREITUNG: 50 Min.

PRO PORTION ca. 540 kcal, 16 g E, 22 g F, 67 g KH

FÜR DEN ERDNUSSDIP

2 EL Erdnussmus

1 EL Limettensaft

2 TL Sambal Oelek (ersatzweise eine andere Chilisauce)

2 TL Sojasauce

1 EL Zucker

FÜR DIE SOMMERROLLEN

50 g Glasnudeln

3 Möhren mit Grün

1 Stück Ingwer (ca. 4 cm lang)

2 EL Öl

1 EL Sojasauce

Salz

1 Kopfsalat

100 g Tofu

1 Bund Bärlauch

8 Blätter rundes Reispapier (ca. 22 cm ø)

1 Für den Dip Nussmus, Limettensaft, 1-2 TL Sambal Oelek, Sojasauce, Zucker und 100 ml heißes Wasser verrühren.

2 Für die Sommerrollen die Glasnudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen, 5 Min. ziehen lassen und in ein Sieb abgießen. Abtropfen lassen und mit einer Schere kleiner schneiden.

3 Möhren mit Grün waschen. Die Wurzeln putzen, schälen und grob raspeln oder in streichholzdünne Streifchen hobeln. Das Möhrengrün grob hacken. Den Ingwer schälen und fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Möhren und Ingwer zugeben und 3 Min. bei großer Hitze unter

Rühren braten. Sojasauce und Möhrengrün zugeben und alles 1 Min. weiterbraten, dann mit Salz abschmecken.

4 Vom Kopfsalat acht Blätter ablösen, waschen und trocken schleudern. Die dicke Mittelrippe flach schneiden. Den Tofu in acht Streifen schneiden. Den Bärlauch waschen und trocken schütteln. Zwei bis drei saubere Küchentücher nass machen und gut auswringen. 1 Reispapierblatt kurz unter kaltes Wasser halten, auf ein feuchtes Tuch legen und das Tuch darüberfalten. Die übrigen Blätter ebenso nass machen und zwischen die feuchten Tücher legen.

5 Sobald das letzte Reispapierblatt weich geworden ist, ein Salatblatt darauflegen. Darauf drei Blätter Bärlauch, etwas Möhrenmischung, einen Tofustreifen und etwas von den Glasnudeln geben. Erst das untere Ende des Reispapiers über die Füllung schlagen, dann alles möglichst straff von einer Seite zur anderen aufrollen. Die übrigen Rollen ebenso wickeln und mit dem Erdnussdip servieren.

GRÜN, GRÜN, GRÜN

Wegwerfen? Dazu ist Möhrengrün viel zu schade! Genau wie Radieschen- oder Kohlrabiblätter – auch die passen bestens in die Röllchen. Radieschenblätter einfach gut waschen, trocken schleudern und mit einwickeln. Größere Kohlrabiblätter können den Blattsalat als »Stabilisator« ersetzen.



Genussjoker BÄRLAUCH

Der grüne Aufsteiger zeigt uns die kraftstrotzende Seite des Frühlings und weckt unsere wintermüden Sinne. Die Germanen schätzten »Allium ursinum« als Heilpflanze. Und tatsächlich stärkt der Kraftbolzen mit seinem hohen Vitamin-C-Gehalt unser Immunsystem und regt wie Knoblauch unseren Organismus an. Schon Ende März können wir uns über kleine, zartaromatische Blättchen freuen. Hochsaison hat Bärlauch im Mai. Wer selbst sammeln möchte, sollte vor dem Pflücken unbedingt schnuppern! Denn die giftigen Blätter von Maiglöckchen und Herbstzeitlose sehen Bärlauch zum Verwechseln ähnlich. Ihnen fehlt jedoch der intensive Knoblauchduft. Wenn sich im Juni die ersten Blüten zeigen, ist die Saison zu Ende. Wie schön, wenn man dann noch ein paar Gläschen Pesto im Vorrat hat.

SCHARFES BÄRLAUCH-PESTO

FÜR 2 PERSONEN

ZUBEREITUNG: 10 Min.

PRO PORTION ca. 575 kcal, 6 g E, 59 g F, 4 g KH

1 dickes Bund Bärlauch
1 EL Hefeflocken
3 EL Mandelstifte
1 rote Chilischote
½ Bio-Limette
100 ml Sonnenblumenöl
Salz

1 Bärlauch verlesen, waschen und trocken tupfen. Die groben Stiele entfernen. Die Blätter grob hacken und in einen hohen Rührbecher oder Mixer geben. Die Hefeflocken dazugeben.

2 Die Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten, bis sie duften. Mandelstifte zum Bärlauch geben. Die Chili waschen und längs halbieren. Kerne und weiße Trennwände entfernen. 1 Chilihälfte grob zerschneiden und zum Bärlauch geben. Die andere Hälfte sehr fein hacken und beiseitestellen.

3 Die Limette heiß waschen und abtrocknen. 1 TL Schale abreiben. Etwas Saft auspressen. ½ TL Schale und 1 EL Saft sowie 60 ml Sonnenblumenöl zum Bärlauch geben und alles mit dem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren, falls nötig, noch mehr Öl untermixen (Ölmenge richtet sich nach der Größe des Bärlauchbunds). Das Pesto mit Salz, Limettenschale und -saft abschmecken, je nach gewünschter Schärfe die beiseitegestellten Chiliwürfelchen unterrühren. Das Pesto hält sich – gut verschlossen und mit Öl bedeckt – mehrere Tage bis Wochen im Kühlschrank. Schmeckt gut zu Nudeln und zu Pellkartoffeln.

VARIANTEN

Knusprig mit Knofelkick

BÄRLAUCH-RÖSTI

Für 2 Personen ½ Bund Bärlauch waschen und trocken tupfen. Die groben Stiele entfernen. Die Blätter sehr fein hacken. 400 g festkochende Kartoffeln schälen, grob raspeln, mit den Händen ausdrücken und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Kartoffelmasse mit dem Bärlauch mischen und kräftig mit Salz, Pfeffer und 1 Prise frisch geriebener Muskatnuss würzen. Die Rösti portionsweise in einer beschichteten Pfanne ausbacken, dazu 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und für jede Rösti jeweils 1 EL Kartoffelmischung nochmals ausdrücken, dann als kleines Häufchen in die Pfanne geben. Die Häufchen in der Pfanne in 4-5 Min. bei mittlerer Hitze goldbraun backen, vorsichtig wenden und in weiteren 4-5 Min. von der anderen Seite backen. Fertige Rösti im Backofen bei 70° warm halten, bis die Kartoffelmasse aufgebraucht ist. Rösti gleich genießen.

Gut drauf!

BÄRLAUCH-AUFSTRICH

Für die Basiscreme 200 g Cashewkerne (gut geeignet ist Cashew-Bruch) mit kaltem Wasser übergießen und über Nacht einweichen lassen. Kerne am nächsten Tag in ein Sieb abgießen und in einen Mixer oder Blitzhacker geben. 1 EL Gemüsebrühe, 1 EL Hefeflocken, 1 EL Zitronensaft, je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer sowie 1 Schuss Cashewdrink ohne Zucker dazugeben. Alles langsam im Mixer oder Blitzhacker pürieren, bis eine weiche Creme entsteht. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Cashewdrink untermixen. 1 kleines Bund Bärlauch waschen und trocken schütteln. Die groben Stiele und dicken Mittelrippen entfernen. Die Blätter sehr fein hacken

und unter die Creme rühren. Bärlauch-Aufstrich nochmals abschmecken und auf Bauernbrot servieren.



ERBSENSÜPPCHEN MIT KERBEL UND GERÖSTETEN MANDELN

Frisches Grün im Suppentopf signalisiert: Frühling ist da! Na, endlich! Wurde ja auch Zeit! Und der luftige Milchschaum erinnert an flauschige Schäfchenwolken am blauen Frühjahrshimmel.