

SUSANNE BODENSTEINER | SABINE SCHLIMM

# Seelenfutter vegetarisch

Grüne 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.



Wenn uns das Leben Zitronen gibt, dann machen wir sahnige Zitronenpasta mit grünem Pfeffer daraus.

# Einladung zum Wohlfühlkochen

**Die einen haben im Büro immer eine Tafel Schokolade für besondere Stressmomente. Die anderen kommen an keiner Pommes-Bude vorbei, wenn die Laune unter den Nullpunkt gerutscht ist. Und die Dritten ziehen sich vor den Zumutungen der Welt in die Küche zurück und kochen. Bei alledem geht es nicht ums Sattwerden, sondern darum, die Seele zu streicheln.**

Natürlich wissen die meisten von uns ganz gut über gesunde Ernährung Bescheid. Wir kennen die Gebote von A wie »Alles in Maßen« bis Z wie »Zucker reduzieren«. Trotzdem: Wenn der Lebensweg gerade über eine Strecke voller Schlaglöcher führt, wenn das innere Trübgrau nur durch Phasen von Nieselregen aufgelockert wird oder der Stresspuls Schlagzeugsolli hinlegt, dann schenken wir dem vernünftigen Rohkostsalat keinen zweiten Blick. Denn dann ist Seelenfutterzeit!

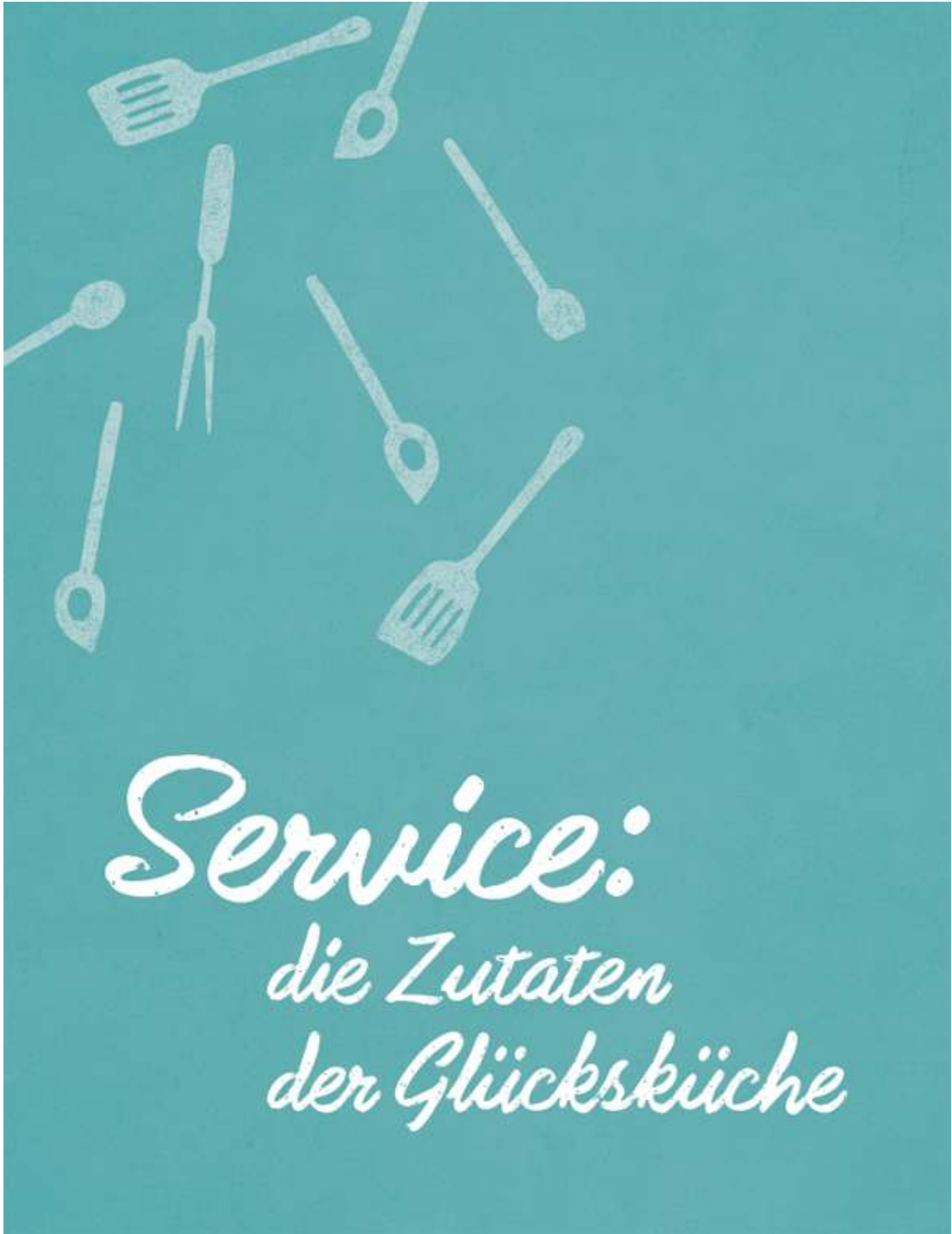
## **Lauter Gönn-ich-mir-Rezepte**

Zeit also, sich etwas Gutes zu tun, sich genau das zu gönnen, was jetzt schmeckt – ohne Verbote und Kalorienzählen. Die passenden Rezepte für solche Momente haben wir hier zusammengetragen. Unsere kulinarischen Hilfsangebote kommen dabei so unterschiedlich daher wie die Krisen, für die sie gedacht sind: scharf und belebend die einen, süß und sanft die anderen. Manche wandern genüsslich von der Hand direkt in den Mund, für manche

wiederum lohnt es sich, den Tisch schön zu decken. Einige taugen als superfixe Stimmungsfeuerwehr, während andere Gelegenheit zu meditativem Schnippeln und Rühren geben. Eines haben sie natürlich alle gemeinsam: Sie kommen ohne Fleisch und Fisch aus. Was nicht besonders erstaunlich ist – oder was fällt Ihnen bei Trost- und Seelenessen spontan ein? Milchreis? Ein großer Berg Pasta? Pizza, die richtig schöne Käsefäden zieht? Eben.

## **Ein Buch für alle Fälle**

Wir würden uns freuen, wenn in Ihrer Schreibtischschublade in Zukunft dieses Buch läge (noch besser: griffbereit in der Küche). Darin können Sie dann im Notfall oder auch zwischendurch mal blättern. Und wenn die Kochlust geweckt und der Einkaufszettel geschrieben ist, dann stellt sich bestimmt Vorfreude auf Duft und Wohlgeschmack ein. Etwas Besseres kann man von einem trüben Tag eigentlich nicht verlangen. Vernunft und Rohkostsalat? Ja, morgen. Wenn die innere Sonne wieder scheint.



*Service:  
die Zutaten  
der Glücksküche*



Soll die Wissenschaft doch die komplexen Wirkungen von Lebensmitteln aufs Hirn erforschen – wir kochen uns so lange schon mal was Leckeres.

# Wie man sich zufrieden isst

**Ach, wäre das schön, wenn sich gute Laune wirklich löffeln ließe! Mund auf, Augen zu, ein wohliges Aah - und schon sähe das Leben wieder fröhlich bunt aus. Tja. Ganz so einfach kann man sich die Welt leider nicht schön schlemmen. Aber ein bisschen glücklich macht gutes Essen schon.**

Der wichtigste Aspekt beim Glücksfaktor Essen ist so einfach wie banal: Nur ein satter Mensch ist ein zufriedener Mensch. Denn in das Knurren des Magens stimmt die Laune nur allzu gerne mit ein.

## Die komplizierte Wissenschaft vom Glück

Aber macht es wirklich einen großen Unterschied, was genau auf dem Teller liegt? Wissenschaftler jedenfalls finden ständig neue beglückende Stoffe in den Lebensmitteln. So tragen gewisse Eiweißbausteine dazu bei, dass im Gehirn das »Glückshormon« Serotonin gebildet wird, andere sorgen für mehr Dopamin, das ebenfalls Glücksgefühle auslöst. Also alles prima - hoher Eiweißgehalt heißt gute Laune? Leider nicht: Manche Eiweißbausteine behindern sich gegenseitig, und Kohlenhydrate aus Pasta, Reis und Brot spielen ebenfalls eine große Rolle in unserem komplexen Stoffwechsel. Bestimmte Lebensmittel bringen zudem noch ganz andere Inhaltsstoffe mit, die auf den Stimmungshaushalt einwirken. Das könnte jetzt bedeuten, dass das Kochen von Seelenfuttergerichten zur hochkomplizierten wissenschaftlichen Tüftelaufgabe wird ...



## **Nichts als Zuckerpillen?**

... wenn sich nicht in anderen Versuchen herausgestellt hätte, dass in puncto Essen noch ganz andere Dinge trösten, beruhigen und glücklich machen: unsere Erfahrungen nämlich. So versetzen wir uns mit sanft-süßem Milchreis Löffel für Löffel in kindliche Geborgenheit zurück, lassen uns vom Duft exotischer Gewürze in leichtherzige Urlaubsstimmung bringen und schmecken im Stück Schokolade das Aroma der Belohnung. Das alles ist ein wenig persönliche Geschmackssache und natürlich viel gelernte Esskultur. Löffelbares, leicht Rutschendes wie Nudeln und süße Sachen – auf solche Antistress-Gerichte können sich hierzulande viele einigen. Und sie wirken tatsächlich, weil man ihnen die Wirkung zutraut. Also alles nur Placebo-Effekt? Ein bisschen ganz bestimmt. Aber einer, den wir uns ganz leicht und ohne große Doppelblindstudien zunutze machen können: indem wir in Seelenfutterzeiten das essen, was uns immer schon gutgetan hat – und zwar mit Genuss.

# Scharfe Kicks für gute Laune

*Was im Mund brennt und britzelt, kann richtig high machen: Der Körper spürt Schärfe als Schmerz und schüttet zur Linderung Endorphine aus. Mit Chili und Pfeffer nutzen wir diesen Pepper-High-Effekt und heizen in der Seelenfutterküche ein!*



## **1 Frische Chilischoten**

Die Schärfe der heißblütigen Paprikaverwandten ist nicht leicht abzuschätzen, denn sie hängt weder von der Größe noch von der Farbe ab, sondern von der Sorte. Am häufigsten finden sich bei uns die eher milden italienischen **Peperoni** in Grün, Gelb und Rot. Asienläden bieten außerdem die kleinen und sehr scharfen **Thai-Chilis**. Mitunter tauchen bei gut sortierten Händlern weitere exotische Sorten auf – wie die dunkelgrünen, fleischigen und mittelscharfen **Jalapeños** oder die etwas zerknautscht aussehenden **Habaneros**. Letztere sind allerdings mit Höchstwerten auf der Schärfeskala etwas für Hartgesottene. Für alle Sorten gilt: Wer's nicht ganz so schweißtreibend braucht, entfernt die Samen – komplett oder teilweise. Und so schmeckt man auch die sonstigen

Aromen der Schoten, die von frisch-grasig bis zu fruchtig reichen.

## **2 Getrocknete Chilischoten**

Getrocknete Scharfmacher sind perfekt für den Vorrat: Chilis werden oft im Ganzen verwendet und dann vor dem Servieren aus dem Gericht gefischt; manchmal aber mörsert man sie. Die mexikanische Küche kennt viele große und fleischige Sorten, die vor dem Kochen eingeweicht und püriert werden. Bei uns gibt es von dieser Vielfalt am ehesten **Chipotle-Chilis** zu kaufen: geräucherte **Jalapeños**, die in Spezialitätengeschäften im Ganzen, als Pulver oder in Dosen eingelegt zu haben sind und Gerichten einen unnachahmlich rauchig-würzigen Geschmack verleihen.

## **3 Chilipulver und -schrot**

Mehr oder weniger fein zerkleinert sind Chilischoten am besten zu dosieren. Am häufigsten ist Chilipulver bei uns als **Cayennepfeffer** im Handel. Was als **Chilipulver** verkauft wird, ist dagegen oft eine Gewürzmischung; ein Blick auf die Zutatenliste bringt Klarheit. Sehr fein ist **Piment d'Espelette** aus Frankreich, der besonders fruchtig schmeckt. Die **Chiliflocken** der türkischen Küche heißen **Pul biber** – Codewort an der Dönerbude: »mit scharf«. Sie bringen außer eher milder Schärfe auch viel Paprikageschmack mit. Übrigens: Je länger man Chilis – egal ob frisch, getrocknet oder gemahlen – mitkocht, desto größere Schärfe entfalten sie.



## 4 **Bunter Pfeffer**

Pfeffer? Klar: diese schwarzen Kügelchen. Ja, aber nicht nur. **Schwarz** sind die Früchte der Rankpflanze *Piper nigrum* nämlich nur, wenn sie kurz vor der Reife geerntet und getrocknet worden sind. Unreif zeigen sie sich **grün**, und so kommen sie in Lake eingelegt zu uns – noch nicht sehr scharf, dafür mit frischem, etwas grasigem Geschmack. **Weißer Pfeffer** entsteht, wenn die ausgereiften, dann roten Pfefferbeeren geschält werden. **Rot** und reif kommen sie dagegen so gut wie nie zu uns. Was bei uns als roter oder rosa Pfeffer angeboten wird, sind meist Schinus-Beeren – siehe unten.

## 5 **Langer Pfeffer**

Kleine Stangen, die äußerlich etwas an Pappel- oder Haselkätzchen erinnern – das soll Pfeffer sein? Ja. Jahrhundertlang meinte man sogar ausschließlich die Früchte von *Piper longum*, wenn man von Pfeffer sprach. Der schwarze Pfeffer wurde erst viel später populär, und der lange Pfeffer geriet darüber in Vergessenheit. Das ändert sich heute wieder. Und zwar zu Recht: Außer intensiver Schärfe bringt der schwarze Pfeffer würzige Aromen mit, die ein wenig an Weihrauch erinnern. Damit passt er sogar zu Früchten – und ist definitiv einen Versuch wert!

## **6 Szechuan- oder Sichuanpfeffer**

Die braunen Körnchen des Szechuanpfeffers finden Sie, wenn nicht im Supermarkt, dann mit Sicherheit im Asienladen. Sein leichtes Zitrusaroma und das prickelnde Gefühl auf der Zunge sind denn auch typisch für die chinesische Sichuan-Küche. Verwendet werden nicht die Samen, sondern nur ihre rotbraunen Kapseln. Am besten kontrollieren Sie vor der Verwendung, ob sich nicht doch schwarz glänzende Samen durchgemogelt haben; die sind nämlich sehr hart und knirschen fies im Mund, wenn sie mit in den Mörser geraten sind. Ach ja: Mit schwarzem Pfeffer hat Szechuanpfeffer übrigens nur den »Nachnamen« gemeinsam.

## **7 Rosa Pfefferbeeren**

Auch die **Schinus-Beeren**, obwohl häufig als rosa Pfeffer bezeichnet, sind eigentlich Kuckuckskinder in der Familie des »echten« Pfeffers. Die Früchte des lateinamerikanischen Pfefferbaums sehen mit ihrer leuchtenden Farbe nicht nur sehr dekorativ aus, sondern schmecken auch ein bisschen süßlich. Mit der Schärfe halten sie sich eher zurück. Kein Wunder, dass sie auch in der süßen Küche gerne für prickelnde Überraschungseffekte eingesetzt werden!



Wieder einmal alles Käse? Davon schneiden wir uns doch gleich ein großes Stück ab!

# *Käse: Rohstoff für Glück*

***Er schmilzt auf der Pizza, bildet die Knusperkruste auf dem Gratin, begeistert frisch und cremig den Gaumen und ist ein Aromawunder, das uns in himmlische Genießer-Sphären entführt: Käse bringt Glück auf den Teller.***

Käse lässt nicht nur den Gaumen jubeln. Auch die Gesundheit freut sich: Ob aus Schafs-, Ziegen- oder Kuhmilch gemacht, ob weich oder hart, frisch, mit Edelschimmel geimpft oder lange gereift – Käse liefert neben Eiweiß, Kalzium und Mineralsalzen auch die Vitamine B und D. Und nicht nur Geschmack und Aroma beglücken uns: Ein spezieller Stoff in reifem Käse wie Parmesan, Brie, Camembert, Edamer und Gouda bewegt das Gehirn indirekt dazu, mehr Dopamin zu bilden: ein Glückshormon! Vor allem lange gereifter Hartkäse enthält auch noch natürliche Geschmacksverstärker, die für ein rundes Umami-Aroma bürgen. So toppen und vollenden sie den Geschmack von Spaghettisauce, Minestrone, Gemüse-Crumble ...

## **Die Frage nach dem Lab**

Für die meisten Käsesorten wird die Milch erst einmal mit Lab eingedickt. Vor allem traditionelle Sorten, die lange reifen, werden mit tierischem Lab hergestellt, das aus dem Magen von geschlachteten Lämmern, Kälbern oder Zicklein stammt. Dazu gehören Parmesan, Grana, klassischer Gorgonzola, Roquefort, höhlengereifter Schweizer Emmentaler und Bergkäse wie etwa Gruyère. Wer darauf verzichten will, findet Alternativen: Viele Hersteller setzen mikrobielles Lab ein, das auf Schimmelpilzen gezüchtet

wird. Frei von tierischem Lab sind etliche Sorten in Bioläden: parmesanähnlicher Hartkäse wie Montello, der sich gut reiben lässt, oder auch aromatische Blauschimmelsorten aus England und Dänemark, die Gorgonzola vertreten können. Auch in normalen Käsetheken und Supermärkten haben wir viele herrliche Sorten ohne tierisches Lab entdeckt: Mozzarella aus Kuhmilch, Feta, eine große Auswahl an Schafs- und Ziegenkäse, würzige Sorten aus Kuhmilch wie Tilsiter, Gouda, Edamer, Bergblumen- oder Butterkäse, Brie und Camembert und Bergkäse aus Österreich. Auch Allgäuer Emmentaler wird häufig ohne tierisches Lab hergestellt.

Bei Quark und Frischkäse ist die Sache einfach: Sie sind mit Sauermilchbakterien dickgelegt, also immer labfrei. Bei den übrigen Sorten muss man ein wenig suchen und Etiketten studieren. Auch das Internet hilft weiter.

## **Gute Laune shoppen**

Auskunft geben natürlich auch Fachleute, und so fängt das Käseglück oft schon beim Gespräch mit der netten Verkäuferin an der Käsetheke an. Auch auf dem Bauernmarkt oder im Hofladen bekommen wir neben herrlichem Käse aus der Region Gratis-Beratung aus erster Hand.



# Fünf Mal Umami Superfood

**Auch das Pflanzenreich bietet Lebensmittel mit natürlichem Glutamat. Das bringt richtig »Rumms« und macht oft ein Essen zum Lieblingsgericht. Umami heißt in Japan diese fünfte Geschmacksdimension neben süß, sauer, salzig und bitter.**



## **1 Tomaten - und Gutes daraus**

Reife Tomaten, die man nicht umsonst in Österreich Paradeiser nennt, bieten besonders viel Umami. Wer reife geerntete, frische Freilandtomaten kostet, der schmeckt gleich, warum: Denn dann scheint unsere Lieblingsfrucht geradewegs aus dem Paradies auf dem Teller gelandet zu sein. Doch keine Sorge, wenn der Winter kommt: Da greifen wir zu Dosentomaten oder holen uns mit getrockneten und in Öl eingelegten Tomaten die Sonne auf den Teller. Denn in natürlich konservierter Form bringen Tomaten fast noch mehr Umami-Potenzial mit. So gibt auch das konzentrierte Tomatenmark Saucen einen vollmundigen Kick, besonders wenn Sie es bei großer Hitze anbraten. Schnellen Dips liefern passierte Tomaten aus dem Tetrapak schöne Konsistenz und fruchtigen Geschmack. Für original italienische *Passata rustica* werden fein gehackte Tomaten nach traditioneller Art in

Flaschen eingemacht – ebenfalls sehr zu empfehlen für wohlschmeckende Glücksgerichte!

## **2 Sojasauce und Misopaste**

**Sojasauce** wird aus Sojabohnen, Wasser, Salz sowie mitunter Weizen hergestellt. Ihren unvergleichlichen Geschmack entwickelt sie in ihrer mindestens halbjährigen Reifezeit im Zedernholzfass. Diese Fermentation macht es aus: Nun verstärkt die Sojasauce vollmundig die Aromen aller anderen Zutaten. Je länger gereift, desto besser (und teurer) ist sie! Stehen auf dem Etikett Karamell, künstliche Aromen oder Zucker, ist die Sauce im Eilverfahren produziert und taugt nicht viel. Gute Qualität finden Sie im Bioladen oder Reformhaus; auch unter dem Namen Tamari oder Shoyu. Ebenfalls aus fermentierten Sojabohnen – solo oder zusammen mit Reis oder Gerste – ist **Misopaste** hergestellt, die eiweißreiche Basis-Würzzutat der japanischen Küche. Sie ist Hauptzutat der Miso Suppe, die traditionsbewusste Japaner so gerne morgens schlürfen. Auch Miso punktet von Natur aus mit Glutamat. Am besten kaufen Sie im Bioladen traditionell hergestelltes, natürlich gereiftes Miso ohne Zusatzstoffe.



### **3 Pilze - frisch oder getrocknet**

Sie tun der Seele so gut wie ein Waldspaziergang: Im Herbst verwöhnen uns Steinpilze und Pfifferlinge, aber auch Herbsttrompeten oder Maronen mit Umami-Wohlgeschmack und angenehmem *Mouthfeeling*. Pfifferlinge liefern daneben viel Eisen, Steinpilze besonders hochwertiges Eiweiß. Wenn die Saison vorbei ist, tröstet uns die Tatsache, dass man Waldpilze ausgezeichnet trocknen kann. Rund ums Jahr erfreuen uns die gezüchteten Seitlinge, darunter die fleischigen Austernpilze und die festen Kräuterseitlinge. Sie reichen im Aroma fast an die markanten Steinpilze heran. Die Umami-Stars im Funghi-Reich sind bei den Zuchtpilzen aber eindeutig die Shiitake mit ihrem unverwechselbaren Geschmack. Sie sind gold- bis dunkelbraun, haben gewölbte Hüte und sind schön fleischig. Getrocknete Shiitake finden Sie im Asienladen unter ihrem chinesischen Namen *Tongku*. Unkomplizierte Allrounder sind Champignons und Egerlinge. Sie können geschmacklich bestens mit anderen Pilzen gemischt werden und dürfen auch roh in den Salat. Falls Reste übrig bleiben: Pilzgerichte schnell abkühlen lassen, im Kühlschrank höchstens eine Nacht aufbewahren und vorm Servieren einmal aufkochen.

### **4 Walnusskerne**

Wie viele Nüsse und Kerne haben sie großzügig Eiweiß, Omega-3-Fettsäuren und Mineralstoffe im Gepäck und natürlich B-Vitamine, was sie zur idealen Nervennahrung macht. Was die Kraftpakete zusätzlich auszeichnet, ist ihr einzigartiger Wohlgeschmack: Umami pur! Damit pushen sie im Kuchen ebenso wie im Pesto auch die anderen Zutaten. Und sie enthalten einen Zauberstoff, der das Gehirn mehr Dopamin produzieren lässt: das Glückshormon, dessen Ausschüttung sonst durch Schlaf, Sport und – ähm – Sex angeregt wird.

## **5 Schwarze Oliven**

Nach der Ernte schmecken sie nur bitter. Dem fünften Geschmack und damit ihrem Glückspotenzial nähern sich Oliven erst nach mehrmaligem Waschen, Einweichen und Einlegen. Geballte Umami-Power steckt dann vor allem in den dunkelbraunen bis schwarzen Exemplaren, wenn sie vollreif geerntet sind. In der Türkei und in Griechenland trocknet man Oliven oft vor dem Einlegen, wobei sie schrumpeln. Ob prall glänzend oder eher runzlig: Die dunklen Früchte enthalten natürliches Glutamat, schmeicheln unserem Gaumen mit mildem Aroma und wunderbar weicher Konsistenz. Doch lassen Sie sich nicht hinters Licht führen! Nur echte schwarze Oliven haben wahre Seelenfutterqualität. Steht etwas von Eisen-II-Gluconat oder -Lactat in der Zutatenliste, stecken unreif gepflückte, eigentlich helle Früchte im Glas oder Vakuumpack. Sie sind künstlich gefärbt. Gluconat oder Lactat werden aber nicht als Farbstoffe aufgeführt, sondern als »Stabilisatoren«.

**Tipp** Ein wenig Tapenade bringt Umami an Tofu, Ofengemüse und Rohkostlichkeiten: Dafür 50 g entsteinte schwarze Oliven, 1 EL Kapern, 1 getrocknete Tomate (in Öl) und 1 geschälte Knoblauchzehe sehr fein hacken, mit 2 EL bestem Olivenöl und 1 EL fein gehacktem Basilikum mischen, pfeffern und eventuell salzen.

*Gluck für Leib  
und Seele:*

# *Rezepte*





## *Snacks und Salate: kleine Nothelfer für zwischendurch*

*Feste Essenszeiten – schön und gut. Aber Seelenfutter – Bedürfnisse richten sich nicht nach der Uhr. Die kleinen, feinen Gerichte in diesem Kapitel kommen gerade recht, wenn Magen und Seele grummeln und die nächste Mahlzeit noch weit ist.*





## *Frühlingsröllchen mit ChilisaUCE*

**FÜR 2 PERSONEN**

**Auftauen: 45 Min.**

**Zubereitung: 45 Min.**

**Pro Portion ca. 780 kcal**

### ***Für die Röllchen:***

14 Blätter TK-Frühlingsrollenteig (12 × 12 cm; Asienladen)

1 Frühlingszwiebel

30 g Glasnudeln

100 g Austernpilze  
1 walnussgroßes Stück frischer Ingwer (ca. 12 g)  
1 Knoblauchzehe  
1 Stange Staudensellerie  
1 rote Mini-Snack-Paprikaschote  
1 EL Öl  
2 EL Sojasauce  
1 EL Reiswein oder Sherry (nach Belieben)  
je 3-4 Stängel Koriandergrün und Minze  
1-2 Spritzer Limettensaft  
Zucker  
schwarzer Pfeffer  
Salz  
1 Eiweiß  
500 ml Öl zum Frittieren

### ***Für die Sauce:***

je 1 EL flüssiger Honig, Limettensaft und Sojasauce  
1 TL Reiswein oder Sherry (nach Belieben)  
3 EL passierte Tomaten (Tetrapak)  
1-2 frische rote Chilischoten  
1 Frühlingszwiebel

### ***Außerdem:***

Küchenschere  
Küchenpinsel

**1** Die Teigblätter in der Packung in ca. 45 Min. auftauen lassen. Dann den Stapel aufklappen, innen 14 Teigblätter abziehen und mit einem feuchten Geschirrtuch zudecken. Die übrigen Blätter wieder einfrieren.

**2** Für die Sauce Honig mit Limettensaft, Sojasauce und nach Belieben Reiswein oder Sherry verrühren. Die passierten Tomaten darunterrühren. Chili waschen, längs halbieren und

putzen; dabei die Kerne entfernen. Die Hälften sehr fein würfeln, dann noch feiner hacken und fast zermusen. Beide Frühlingszwiebeln (auch die für die Röllchen) putzen und waschen. Weißen Teil und zartes Grün sehr fein schneiden, die Hälfte davon abnehmen und zusätzlich hacken. Chili und gehackte Frühlingszwiebeln unter die Sauce mischen und diese kühl stellen.

**3** Glasnudeln überbrühen und mindestens 10 Min. einweichen. Die Pilze putzen und fein würfeln. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken beziehungsweise pressen. Sellerie putzen, waschen und fein schneiden. Mini-Paprika waschen, halbieren, putzen und würfeln.

**4** In einem Wok oder einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Bei mittlerer bis starker Hitze unter Rühren Pilze, Sellerie, restliche Frühlingszwiebeln und Paprika 4-5 Min. braten. Ingwer und Knoblauch kurz mitbraten. Alles mit der Sojasauce und, falls gewünscht, dem Reiswein oder Sherry ablöschen, dann in eine Schüssel umfüllen. Wok oder Pfanne auswischen.

**5** Die Glasnudeln abtropfen lassen und mit einer Schere kleiner schneiden. Die Kräuter kalt abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen fein hacken und zusammen mit den Nudeln unter die Pilzmischung rühren. Die Füllmasse mit Limettensaft, 1 Prise Zucker und Pfeffer sowie eventuell noch etwas Sojasauce und Reiswein abschmecken. Falls nötig, nachsalzen.

**6** Die Teigblätter einzeln unter dem Geschirrtuch hervorholen und mit einer Spitze nach unten auf die Arbeitsfläche legen. Den Rand, vor allem die oberen Kanten, gut mit Eiweiß bepinseln. Jeweils ca. 1 EL Füllung auf die Teigblattmitte geben und die rechte und linke Teigspitze

darüberklappen. Dann die Teigblätter von der unteren Spitze her aufrollen.

7 Zum Frittieren in dem Wok oder der Pfanne das Öl stark erhitzen. Die Bläschenprobe machen: An einem ins Öl gehaltenen Holzkochlöffelstiel sollen Dampfbläschen aufsteigen. Die Frühlingsrollen portionsweise im Öl (Vorsicht, es kann spritzen!) in je 3-5 Min. goldbraun ausbacken, auf Küchenpapier abtropfen lassen und heiß mit der ChilisaUCE servieren.



## *Feldsalat mit Granatapfel und Sesam-Fetawürfeln*

*Wenn sich draußen frisches Grün rar macht, dann kommt so ein frecher Salat mit funkelnden Granatapfelkernen, knusprigen Sesamwürfeln und jeder Menge Vitaminpower gerade recht und lässt uns das Dauergrau vor dem Küchenfenster vergessen – zumindest für den Augenblick.*

**FÜR 2 PERSONEN**  
**Zubereitung: 30 Min.**

**Pro Portion ca. 740 kcal**

***Für Salat und Dressing:***

120 g Feldsalat (oder eine Mischung mit Baby Mangoldblättern und zartem Blattspinat)  
1 kleine reife Avocado  
1 EL Limettensaft  
1 kleiner oder 1/2 großer Granatapfel (200-240 g)  
1 EL Aceto balsamico bianco  
1 TL brauner Zucker (am besten heller Muscovadozucker)  
Salz  
schwarzer Pfeffer  
1 kleines Stück Bourbon-Vanilleschote (ca. 1 cm)  
2 EL Olivenöl

***Für die Fetawürfel:***

1 Ei (Größe M)  
1 TL Olivenöl  
schwarzer Pfeffer  
3 EL Sesamsamen  
100 g fester Schafskäse (Feta)  
Öl zum Ausbraten

**1** Die Salatblätter verlesen, eventuell vorhandene gröbere Wurzeln abschneiden. Die Blätter mehrmals gründlich waschen, dann trocken schleudern und auf zwei Tellern auslegen.

**2** Die Avocado schälen und mit einem scharfen Messer halbieren. Das Fruchtfleisch in mundgerechte Scheiben schneiden, jeweils auf dem Salatbett anrichten und mit dem Limettensaft beträufeln.

**3** Den Granatapfel gegebenenfalls halbieren. Über einer kleinen Schüssel mit einem Löffel vorsichtig die Kerne