

Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **79 (2022)**

Heft 5

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.

Vegan

Lupinen-Kroketten mit Safran-Aioli

Rezept für 4 Personen

100 ml ungesüsster Sojadrink (plus etwas mehr für die Panade)

1 EL Zitronensaft

1 Briefchen Safran

1–2 Knoblauchzehen

200 ml Sonnenblumenöl

½ TL Salz (Herbamare)

wenig Pfeffer

600 g mehligkochende Kartoffeln

Salzwasser

100 g Süßlupinenmehl

1½ TL Salz (Herbamare Spicy)

1 Msp. Muskat

½ TL Paprika

wenig Pfeffer

100 g Paniermehl

5 EL Sonnenblumenöl

Sojadrink, Zitronensaft, Safran und geschälte Knoblauchzehen in ein hohes Mixgefäß geben, fein pürieren. Öl in einem dünnen Strahl dazugießen und weiter mixen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Würzen, zugedeckt kühl stellen.

Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in siedendem Salzwasser ca. 20 Minuten weichkochen. Abgießen, Kartoffeln etwas ausdampfen lassen. Mit einer Kartoffelpresse zu Püree pressen.

Lupinenmehl, Salz, Muskat und Paprika zu der noch warmen Kartoffelmasse geben, pfeffern. Alles gut mischen. Mit den Händen zu Kroketten formen.

Wenig Sojadrink und Paniermehl in je einen tiefen Teller geben. Kroketten zuerst im Sojadrink drehen, dann im Paniermehl wenden.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen. Mit der Hälfte des Öls bepinseln. In der Mitte des auf 200 Grad Umluft vorgeheizten Ofens ca. 20 Minuten backen. In der Hälfte der Zeit wenden und mit dem restlichen Öl bepinseln.

Kroketten mit dem Safran-Aioli servieren.



Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.



Vegan

Chia-Pudding mit marinierten Minze-Erdbeeren

Chia-Samen mit Kokosdrink und Agavendicksaft gut verrühren.

Ca. 10 Minuten quellen lassen. In die vorbereiteten Gläser verteilen. Zugedeckt ca. 2 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

Erdbeeren rüsten, in Würfelchen schneiden. 4 EL davon beiseite nehmen und fein pürieren. Erdbeerpüree zu den restlichen Erdbeeren geben, Zitronensaft dazugeben. Pfefferminzblättchen abzupfen und fein hacken, dazugeben und gut mischen.

Ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Marinierte Erdbeeren auf dem Chia-Pudding verteilen.

Tipp: mit gepufftem Quinoa garnieren.

Rezept für 4 Personen

- 50 g Chia-Samen**
- 300 ml Kokosdrink oder eine andere pflanzliche Milchalternative**
- 1 TL Agavendicksaft**
- 500 g Erdbeeren**
- 1 Zweiglein Pfefferminze**
- 1 TL Zitronensaft**