

Theresia-Maria Sura Rohköstliche Gourmet-Rezepte

Leseprobe

[Rohköstliche Gourmet-Rezepte](#)

von [Theresia-Maria Sura](#)

Herausgeber: Schirner Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b17833>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Inhalt

Widmung	8
Empfehlung und Grußwort von Britta Diana Petri	10
Danksagung	12
Zu diesem Buch	14
Meine Küche ist mein Spielplatz	16
Küchengeräte	26
Praktische Küchenhelfer, das Küchenwerkzeug	30
Einkaufen mit Qualität	33
WASSER – ohne Wasser gibt es kein Leben	35
Energetische Aspekte unserer Ernährung	39
Zutaten meiner Vitalkost-Küche	41

Suppen **49**

Spinatcremesuppen-Trilogie	51
Gazpacho mit Aprikosen	53
Gazpacho mit weißen Trauben	54
Gurkensuppe nach Art meiner Mutter	57
Melonen-Chili-Gazpacho	58
Sommertraum-Vielfruchtkaltschale	60
Pilz-Trüffelöl-Essenz	63
Apfel-Meerrettich-Suppe	65
Gazpacho-Trilogie Rot – Gelb – Orange	67
Seidige weiße und grüne Spargelsuppe	70
Avocadokaltschale & -sorbet	73

Salate **75**

Blütenzauber-Salatmandala	78
Endiviensalat mit Curry-Dressing	81
Elfengartensalat mit Sprossen und Blüten	83
Liebeserklärung an den Grünkohl	84
Grünkohlsalat, wie ich ihn liebe!	86
Regenbogen-Salatsinfonie	89
Himmlicher Spitzkohlsalat	91

Tamari-Rotkohlsalat	92
»Buddhas Garten«-Salat	95
Sauerkrautsalat mit Ananas	96

Vorspeisen & Snacks **99**

Olivenbrot-Sandwich mit Sprossen	100
Zwiebel-Oliven-Cracker als Minisnack	102
Grünkohlknusper pikant	105
Gefüllte lauwarmer Pilze auf Rucola-Bett	107
Sprossen – die pure Lebenskraft	108
Sushi	110
Geniale Paprika- und Tamari-Süßkartoffel-Chips	112
Avocado-Mango-Safran-Köstlichkeit	114
Kohlrabi-Carpaccio mit echter Trüffel	117
Dattel im »Besser als Speckmantel«	119
Macadamiakäse mit Pestofüllung	120

Hauptgerichte **123**

Pizza Mexicana	124
Spaziergänge und das Blütensammeln	126
Pizza Primavera	128
Pizza Funghi – Die Herzhafte	131
Curry-Kohlrabi-Ravioli mit Gurken-Kaviar & Korianderdressing	133
Asia-Pasta nach Glasnudelart	134
Pastinake – ein altes Wurzelgemüse neu entdeckt!	136
Pastinake-Kuppeln »Couscous«	138
Spaghettini aus Kürbis und Zucchini auf Salatbett mit Basilikum-Mandelsoße	140
Pad Thai – wie ich es liebe	144
Spaghetti mit Pastinaken-Bolognese	146

Vital-Frikadellen auf Sprossenbett	148
Tarte »Feuertanz«	150
Gefüllte Tomaten »Glücklicher Thunfisch«	153
Kohlrabi-Ravioli	
mit Erdnuss-Trüffelöl-Cremefüllung	155
Kohl-Wraps – knackig, genial, kultig!	158

Desserts 161

Desserts kunstvoll dekorieren	162
Cashew-Kakao-Trüffeln	169
Bananen-Blaubeer-Pudding	
auf Kokosstaub	171
Bananen-Schoko-Mousse »Petit Four«	173
Papaya-Sorbet	175
Junge Thai-Kokosnüsse	176
Schoko-Kokos-Bömbchen »Schwarzwälder Art«	178
Die faszinierende Welt der Fruchtleder	180
Bananenleder in zwei Varianten	182
Bananen-Carob-Leder	184
Sesam-Crêpe mit Macadamia-Vanille-Füllung	
in Erdbeersöße	186
Mousse au Chocolat »Nirwana«	189
Pina-Coco-Eiscreme auf Erdbeerspiegel	192
Cashew-Blaubeer-Eiscreme	194
Mandel-Waldblaubeer-Eiscreme	195
Rohkost-Kuchen und -Torten	196
Traubentorte auf Haselnussboden	198
Tropentraumsalat	200
Erdbeer-Rhabarber-Sorbet	203
Kaki-Pudding »Made in Heaven«	205
Gefüllte Tulpenblüten –	
zauberhaftes Frühlingsdessert	207
»Sauer macht lustig« –	
Avocado-Limetten-Mousse	209
Macadamia-Vanillecreme	211

Buchweizen-Kakao-Kekse	212
Sesam-Leinsaat-Basiskekse	215
»It´s Teatime«-Glückstörtchen	217
»Sunshine«	218
»Taj Mahal«	220

Smoothies 223

Grüner Smoothie »Oh Happy Day«	225
Grüner Smoothie »Klarer Kopf«	227
Grüner Smoothie »Elfen-Elixier«	228
Erdbeer-Mandel-Smoothie »Frühlingsnektar«	231
Scheherazades Rosen-Cappuccino	233
Melonen-Smoothie »Hauch des Südens«	234

Grundrezepte Pizzaboden, Cracker und mehr 237

Süße Grundzutaten	238
Curry, Salze, Zitruschalen	240
Pikantes, Würziges	241
Hausgemachte Pestos	242
Sauerkraut selbst herstellen	243
Dressings, Salsa, Guacamole	244
Spaghettini schneiden	245
Pizzaboden	246
Pikante Pizza-Cracker	247
Rote-Bete-Wildreis-Cracker	249
Mariams Palmherz-Muffins	250
Currycracker mit Ananas	251
Pikante Kruste für Tartelettes	253

Abbildungsverzeichnis	254
www.taste-of-love.de	255



Zu diesem Buch

Meine Absicht und mein Wunsch sind es, Sie mit diesem Buch auf eine Reise in meine Welt von »taste-of-love« mitzunehmen. Es soll vor allem eine visuelle Reise werden.

Aber selbstverständlich werde ich Sie auch mit wichtigen Informationen, Tipps und reichlich Rezepten versorgen. Doch mein Fokus – und das ist meine Einladung an Sie – liegt auf dem Betrachten und Sich-inspirieren-Lassen von alledem, was ich mit Ihnen teilen möchte.

Es gibt schon zahlreiche Rezeptbücher, und heute erscheinen mehr denn je. Es gibt fantastische Fachbücher zu nahezu jedem Ernährungsthema, das man sich nur vorstellen kann.

Mein Ziel und mein Anspruch bei diesem Buch sind es nicht, ein klassisches Rezeptbuch oder ein Fachbuch zum Thema Ernährung oder speziell Rohkost zu schreiben. Auf meiner Website www.taste-of-love.de finden Sie viele Tipps für hervorragende Rezept- und Fachbücher sowie Informations- und Bezugsquellen, die regelmäßig von mir erweitert und aktualisiert werden.

Dieses Buch soll Sie verführen. Es soll Sie dazu verführen, Neues auszuprobieren, vielleicht Ihren Blickwinkel zu ändern, vielleicht sogar, etwas zu riskieren ...

Für mich ist die Zubereitung schon ein Teil der Speise selbst. Das Fühlen, das Sehen, das Riechen, das Schmecken, diese ersten Berührungen mit den Zutaten, angefangen bei der Auswahl im Bioladen, auf der Wiese oder in unserem Garten bis hin zu dem Moment, in dem ein wundervolles Gericht auf dem Tisch steht, empfinde ich als unglaublich nährend.

Je bewusster wir mit den Nahrungsmitteln umgehen, desto erstaunlicher wird das Ergebnis. Essen, das mit Freude und Achtsamkeit zubereitet wird, schwingt voller Liebe. Die Zubereitung wird dann nicht als lästige Pflicht, sondern als kreativer Ausdruck erlebt und kann ungemein entspannend sein.

Essen, das in dieser Haltung zubereitet wurde, hat nicht nur optisch, sondern auch energetisch eine völlig andere Qualität. Entschleunigung, Slow Food – das sind neue Begriffe, denen wir immer häufiger begegnen und die die Sehnsucht nach Lebensqualität, nach Innehalten und nach dem, was uns wirklich nährt, ausdrücken. Fangen Sie damit in Ihrer eigenen Küche an, und Sie werden staunen, wie viel Freude es macht und wie gut das nicht nur dem Körper, sondern vor allem auch der Seele tut.

Ich freue mich nun sehr, Sie auf eine sinnliche Reise der Nahrungszubereitung mitzunehmen. Mein Motto ist: Es sieht nicht nur schön aus, schmeckt nicht nur herrlich, sondern tut vor allem unglaublich gut – Genießen ohne Reue!

Diese Rezepte zeigen, wie aus zwei Grundzutaten, Liebe & Freude, die köstlichsten Gerichte entstehen! Ich habe nie zuvor so lecker gegessen! Jede Zutat in Teresas essbaren Rohkost-Symphonien bringt den Körper zum Klingen und lässt uns die unendliche Schönheit um uns herum vollends genießen – eine Schönheit, die im wahrsten Sinne des Wortes nährend ist!

Pari Laskarides
Musiker (»Satyaa & Pari«) und Spiritueller Lehrer

Wir können uns glücklich schätzen, zu den Genießern von Teresas Kochkunst zu gehören. Wer Rohkost für geschmacklich begrenzt hält und sich von ihr keine Genüsse verspricht, muss jetzt umdenken! Teresa präsentiert ihre Kombination aus gesundem und wohlschmeckendem Essen auf derart kreative Weise, dass sie unsere Vorstellungen sprengt und unsere Geschmacksnerven zu einem neuen, gesunden und beglückenden Lebensstil verführt.

Peter Makena
Musiker & Songwriter

Terasas Gerichte sind nicht zuletzt deshalb so köstlich, kreativ und einzigartig, weil in ihnen der Nektar von Mutter Erde und die tief gelebte Liebe zu all ihren Geschöpfen Gestalt annimmt und weil sie mit dem Gaumen auch zugleich unser Herz öffnen.

Renate Busam
Advaita- & Meditationslehrerin und spirituelle Heilerin

Teresa ist eine außergewöhnliche Essens-Künstlerin. Alles, was sie zubereitet, ist nicht nur gesund, sondern auch zutiefst köstlich und wunderschön. Sie vertraut ihren kreativen Instinkten wie kein anderer, den ich kenne, und das erlaubt ihr, frei und mutig zu forschen und 1001 neue Möglichkeiten zu entdecken. Sie schafft es, ihre fantastischen, innovativen Kreationen auch jedem Hobbykoch zugänglich zu machen, und ist die perfekte Anführerin für Abenteuerreisen in die köstliche, nahrhafte Welt der neuen Rohkost.

Aneeta Makena
Leitung der Sufi Dance & Heart Dance Events auf dem Rainbow Spirit Festival, gemeinsam mit ihrem Mann Peter Makena Leiterin der Soulsound-Seminare

Teresa hat die erstaunliche Fähigkeit, Liebe in Nahrung zu verwandeln. In diesem Buch lehrt sie mehr als nur eine Kochmethode: Sie zeigt uns, wie man beim Zubereiten der wunderbaren Ess-Kreationen sein Herz öffnen und seine Liebe in Form schöpferischer Mahlzeiten verströmen kann. Dieses Buch ist Nahrung für Leib und Seele.

Rhea Powers
Bestseller-Buchautorin und Referentin



Meine Küche ist mein Spielplatz

»Mit Essen spielt man nicht.«

Viele von uns kennen diesen Satz vielleicht noch aus der Kindheit. Ich sage: Spielen Sie unbedingt mit dem Essen! Dann können Sie es nämlich mit umso mehr Vergnügen genießen. Machen Sie Ihre Küche zum Spielplatz!

Wenn wir Besuch bekommen und die Leute neugierig meine Küche betreten, dann ist es mir oftmals fast schon ein wenig peinlich, denn diese winzige Küche steht bis in den letzten Winkel voll und es gibt meistens kaum eine freie Arbeitsfläche, weil ich dort ständig werkle.



Doch die Gäste reagieren immer entgegengesetzt: »Ah, oh, wie schön ... das ist ja wie in einem kleinen Kaufladen, eine Hexenküche.« Ein Bekannter meinte einmal, er würde in meiner Küche am liebsten eine Woche Urlaub machen. Am Anfang war ich immer fassungslos und habe mich gefragt, woher das kommen könnte – wo doch der heutige Trend cool, puristisch, »leer« ist. Wenn mehr als drei Leute meine Küche betreten, während ich darin arbeite, dann wird es schon kritisch voll. Aber es ist jedes Mal schwierig, die Leute wieder hinauszubewegen.

Was ist also los mit meiner Küche? Ich habe mittlerweile verstanden, dass diese Küche genau mein Schaffen, meine Kreativität und meine Liebe zu dem, was ich tue, ausdrückt. Sie ist lebendig, sie pulsiert förmlich. Meine Freundin, die Künstlerin Devasree meinte einmal, die Küche sei mein Atelier, so wie bei ihr die Malwerkstatt. Ja, das stimmt. Sie ist mein Atelier und mein Spielplatz.

Es gibt unzählig viele kleine Welten innerhalb meiner Küche. Obwohl sie so winzig ist, hat sie viele Plätze für schier endlose Details und einfach nur schöne Dinge, die nur dazu da sind, das Auge im Hier und Jetzt zu erfreuen. Genau dieses Umfeld liebe ich persönlich, und es inspiriert mich Tag für Tag aufs Neue und bereitet mir viel Freude.

Ich hätte, weiß Gott, nichts gegen eine größere Küche einzuwenden. Vor allem mein Mann, der sich heldenhaft in dieser Küche durchschlägt, wäre begeistert von mehr Platz. Aber eine größere Küche wäre sicherlich nicht leerer, sondern böte einfach noch mehr Raum für all die Dinge, die mich faszinieren, die ich schätze und anscheinend wie ein Magnet anziehe.



Essen nährt unseren Körper – Kreativität nährt unsere Seele und beflügelt den Geist.

Setzen Sie die Prioritäten neu, und verbinden Sie die beiden Bereiche miteinander.

Lassen Sie das Zubereiten von Essen zu einer Meditation und einer Ausdrucksform Ihrer Liebe werden, und drücken Sie Ihre Kreativität im Alltäglichen aus. Nutzen Sie die Zubereitung ihrer täglichen Nahrung dazu, innezuhalten, sich und anderen Freude zu schenken und davon erfüllt im Hier und Jetzt anzukommen.

Lang habe ich mir eingeredet, dass ich für bestimmte Dinge, gerade die simpelsten alltäglichen Dinge wie Essen zuzubereiten, einfach keine Zeit habe. Ständig gab es etwas scheinbar Wichtigeres. Doch schließlich wurde mir klar, dass es letztlich eine Frage der Prioritäten ist, die wir selbst setzen – Tag für Tag aufs Neue. Was wir ständig aufschieben, kann sich schlecht realisieren.

Mir wurde eines Tages bewusst, dass ich mich häufig abends, wenn mein Mann schon im Bett ist, in der Küche wiederfinde und damit beschäftigt bin, etwas Schönes für das Essen am nächsten Tag zu kreieren. Das entspannt meinen Geist und weckt oftmals nach einem anstrengenden Tag eine ungeheure Freude in mir. Meine Kreativität darf endlich frei fließen, und der Alltagsstress löst sich auf. Die sinnliche Beschäftigung bringt mir eine große Befriedigung, und wenn ich dann oftmals spät nachts ins Bett gehe, habe ich ein fröhlich erfülltes Gefühl im Bauch. Den Stress und die Sorgen des Alltags nehme ich dann nicht mehr mit in den Schlaf, sondern das Entzücken über eine neue Kreation. Ich kann es dann kaum erwarten, meinen Mann am nächsten Tag probieren zu lassen.





Das Zubereiten und vor allem das Dekorieren von Speisen ist für mich eine Meditation. Die Schönheit dessen, was da auf dem Teller entsteht, die Farben, die Düfte, die Formen, die Texturen ... all das holt mich vollkommen ins Hier und Jetzt, in meine Mitte. Ich war schon immer fasziniert von der Kunstfertigkeit und der Meditation, mit denen die tibetischen Sandmandalas entstehen. So viel Mühe, Liebe und Hingabe ans Detail ... und dann – wusch! Von einem Augenblick zum nächsten ist alles dahin. Scheinbar dahin, denn die Schönheit, der Glanz, die Stille, die Vollkommenheit, einmal vom Betrachter aufmerksam wahrgenommen, bleiben in seinem Herzen lebendig. Wie der Anblick des Taj Mahal am frühen Morgen, ein überwältigend schöner Sonnenuntergang, der erste Blick in die Augen eines Neugeborenen bleiben diese Augenblicke, Momente der Zeitlosigkeit, in unseren Herzen bestehen, wenn wir ihnen offen und aufmerksam begegnet sind.

Ähnlich ist es für mich schon seit langer Zeit mit dem Essen. Ganze Urlaube und andere Erlebnisse habe ich oftmals schnell komplett vergessen, an ein liebevolles, wunderbares Essen jedoch erinnere ich mich oft noch viele Jahre später. Menschen, die mich kennen, wissen das und amüsieren sich immer köstlich darüber.

Speisen, die mir in Erinnerung bleiben, sind solche, die von Liebe, von Achtsamkeit, von Hingabe und von Kreativität erfüllt sind. Solche Speisen vermögen es in dem kurzen Augenblick, in dem sie vor einem stehen, jemanden zum Genießer werden zu lassen, seine Sinne vielfältig zu berühren und ihn auf allen Ebenen zu nähren – weit über die körperliche Ebene von Nährstoffen und Vitaminen hinaus.

Es sind Speisen, die zum Gebet, zur Sinfonie und einer Würdigung ihrer Zutaten geworden sind und ebenso eine tiefe Wertschätzung desjenigen ausdrücken, der sie betrachten und genießen darf.



Von dieser Art des Essens, der Zubereitung von Speisen, möchte ich in diesem Buch »erzählen« und jeden dazu einladen, ja, hoffentlich begeistern und inspirieren, es selbst zu probieren. Dazu sollen die zahlreichen Rezepte anregen, jeder sollte sich aber darüber hinauswagen und selbst erfinderisch und kreativ werden. Ich erzähle hier von der Zubereitung von Speisen, die zum kreativen Ausdruck und durch die Liebe und die Achtsamkeit zur Alchemie wird, die aus Essen Nahrung für Körper, Geist und Seele entstehen lässt.

Ich möchte Ihnen die pure Freude nahebringen, die das Zubereiten von Nahrung bereitet und die mit anderen geteilt werden will. Sie kann auch der Würdigung Ihres eigenen Selbst dienen, aber vor allem das Teilen macht so viel Freude. Es ist wie bei einem Künstler, dessen Freude es ist, sein vollendetes Werk anderen vorzustellen.

Für mich hat die Zubereitung von Nahrung vor allem mit Staunen, Entdecken und absoluter Wertschätzung der Zutaten und der Natur, die jene hervorbringt, zu tun.

Viele meiner Rezepte sind auch für Menschen geeignet, die es einfach und unkompliziert lieben. Oftmals ist es nur die Präsentation der Speise, die ein Mehr an Mühe und Hingabe erfordert. Mein Wunsch ist es allerdings, vor allem diejenigen zu erreichen, die einen Schritt weiter zu gehen bereit sind und etwas mehr von ihrer Zeit und Aufmerksamkeit darin investieren möchten, Essenszubereitung mit Liebe und Großzügigkeit zu betreiben. Ich möchte Sie einladen, das Zubereiten von Speisen nicht als Arbeit, sondern eher als Meditation, als Gebet, als Magie und einen Akt der Liebe zu erleben. Wie heißt es so schön: »Der Weg ist das Ziel.« Das lässt sich wunderbar übertragen: Die Zubereitung ist bereits die Freude am Essen, mit ihr fängt die Nahrung an.

»Liebe geht durch den Magen.«

Das hat sicher jeder schon einmal gehört. Zutaten in Liebe, mit Bewusstheit und Freude zu einem Ganzen zu verbinden, das es vermag, alle Sinne, innere wie äußere, zu erreichen, das ist die Reise, auf die ich Sie voller Begeisterung mitnehmen möchte.

Ich höre so manchen sagen: »Das kann ich doch eh nicht.« Vergessen Sie das ganz schnell! Ich selbst bin weder ein Küchenprofi, noch habe ich zahlreiche Kurse besucht. Ich spiele einfach, ich probiere aus. Es ist pure Lust und Liebe, die mich bis zu diesem Punkt inspiriert haben. Dadurch habe ich auch die Freiheit, mich nicht an Normen und Ernährungskonzepte halten zu müssen.

Meiner Erfahrung nach kommen das Wissen, die Erfahrung, die Neugier von allein und aus dem Schaffen heraus. Ich wurde mit der Zeit immer neugieriger und interessierter, mehr über die Zutaten, die ich verwendete, zu erfahren. Wenn schon lecker kochen, dann doch am liebsten auch gesund und wertvoll.



Je mehr Sie sich auf eine freudvolle und bewusste Art der Speisenzubereitung einlassen, desto mehr werden Sie erstaunt, ja, geradezu entzückt sein, wie viele Ideen Ihnen zufliegen und wie viel Wagemut Sie plötzlich entwickeln. Und wenn einmal etwas danebengeht, können Sie es lachend segnen, loslassen und den Kompostgeistern schenken. So mache ich es zumindest.

Wichtig ist einzig und allein, dass Sie sich trauen, gewohnte Pfade zu verlassen und aus der puren Freude am Tun heraus experimentieren. Halten Sie die Gewohnheit des »schnell, schnell« aus Ihrer Küche fern. Sie brauchen auch keine zu hohen Erwartungen an sich zu stellen. Seien Sie wie ein Kind, erlauben Sie sich einfach, zu spielen ...

Was ich Ihnen in diesem Buch, neben einer Vielzahl von Rezepten, vor allem vermitteln möchte, ist der Fokus auf die Qualität. Qualität hat nicht zwangsläufig mit mehr Arbeit oder Aufwand zu tun. Es geht um eine innere Haltung. Um diese zu erreichen, bedarf es allerdings vor allem bedingungsloser Hingabe. Diese einzubringen, lohnt sich immer.

Jede Stunde, die Sie in dieser veränderten Grundhaltung in Ihrer Küche verbringen, wird Sie beflügeln, nähren, Ihr inneres Wachstum anregen und Sie bereichern. Das gilt selbstverständlich für alle Lebensbereiche. In diesem Buch soll es nun um Nahrung, die Zubereitung und das Feiern von herrlichen Speisen gehen.

Die Küche ist für mich ebenso wichtig wie ein schön gedeckter Tisch, denn sie ist der Ort, an dem ich Tag für Tag die Speisen zubereite. Meine Ausgangsbasis ist eine äußerst kleine Küche, dennoch ist sie ganz persönlich gestaltet und eingerichtet. Es sollte also jedem möglich sein, für sich einen ähnlich persönlichen Arbeitsplatz – nein, lassen Sie es uns lieber Spielplatz nennen – einzurichten.

Machen Sie Ihre Küche zu Ihrem ganz eigenen Spielplatz, Atelier oder Tempel!

Charakteristisch für meine Küche sind Unmengen von Gewürzen, exotischen Zutaten, Tees, Pülverchen ... alles Mögliche gibt es dort zu entdecken. Ich habe mir angewöhnt, alles, was ich dauerhaft verwende, in schöne Gefäße umzufüllen, die ich mit viel Sorgfalt und Liebe etikettiere. Gern verziere ich sie mit Bildern, Bändern oder Ähnlichem, denn ich mag es, wenn die Dinge um mich herum schön sind und vor allem möglichst viel sichtbar ist.



Es gibt unzählige kleine Fleckchen und Plätzchen, an denen ich Dinge, die nicht zweckmäßig sind, sondern mir einfach Freude bereiten, aufgestellt oder aufgehängt habe. Manche Menschen sehen, wenn sie diese Küche betrachten, nur unendlich viel Arbeit, wenn sie sich vorstellen, sie sauber halten zu müssen. Andere sind völlig verzaubert.

Zum Beispiel sitzen Trolle zwischen Gewürzen und Zutaten im Regal. Zwischen Blütenhydrolaten ist meine kleine Musikanlage aufgestellt (ich höre leidenschaftlich gern Texte von Abraham oder Musik von Georg Deuter, beispielsweise während ich Gemüse schäle). In einem anderen Regal sitzt ein hübscher, handgeschnittener Buddha, den wir aus Sri Lanka mitbrachten. Auf dem kleinen schmalen Glasregal am Küchenfenster steht, zwischen erlesenen Tees aus aller Welt, ein Foto von Ramana Maharshi (und davor ein weiterer, klitzekleiner Buddha). Ich liebe es, Ramana in meiner Küche zu betrachten. Auf der anderen Glasplatte sitzt zwischen Kardamom und Zimtstangen ein fröhlicher Ganesha auf einem herrlich kitschigen, bunten Sessel. Ganz in seiner Nähe liegt eine bunte Nandi, eine wunderhübsche heilige Kuh, die ich auf einer Reise in Glastonbury erstand. Und so könnte ich noch eine ganze Weile weitermachen: Elfen, frische Blüten in Saugnapfreangenzgläsern an der Fensterscheibe, Kräutersträußchen und vieles, vieles mehr ...



Selbst wenn ich verreise und am Urlaubsort eine Küche zur Verfügung habe, nehme ich immer ein paar schöne Dinge aus meiner Küche mit und besorge vor Ort Blumen, um sie zu dekorieren. Zu Hause ist man immer da, wo das Herz zu Hause ist. Es bedarf oft nur wenig, um sich überall wohlfühlen. Die Küche ist ein Ort, an dem ich viel Zeit meines kostbaren Lebens verbringe, also will ich, dass er genau so ist, wie er für mich sein sollte, damit ich pure Freude daran empfinde, mich dort aufzuhalten. Manche Dinge sind eigentlich unnötige Staubfänger, aber für mich sind sie wie Freunde: Dinge, die mich wie unsere heiß und innig geliebte Katze Mietzie täglich zum Lächeln bringen. Meine Küche ist eine Umgebung, die mein Wesen widerspiegelt und die es mir erlaubt, genau so zu sein, wie ich bin ... und manchmal bin ich einfach ein großer verspielter Kindskopf.



Manchem wäre meine Küche vielleicht zu viel, zu voll. Aber für mich ist sie es nicht – sie ist mein Reich, mein Ort der Freude, der viele kleine magische Welten enthält. Ich liebe jede einzelne davon. Egal, was andere davon halten, das ist ein Ausdruck meiner Persönlichkeit!

Und genau darum geht es: Hören Sie auf Ihr Herz, und finden Sie heraus, was Sie wirklich wollen und wie Sie sich wohlfühlen. Finden Sie heraus, wie Ihre Umgebung aussehen würde, wenn Sie sich vollkommen frei davon machten, was andere denken, was gerade in den Lifestyle-Magazinen angesagt ist oder was man Ihnen beigebracht hat. Finden Sie das heraus, unbedingt! Vielleicht sind Sie der »Zen-Typ«, dann schmeißen Sie Omas Spitzenstores raus, und hängen Sie stattdessen Bambusrollos auf!

In diesem Punkt sollten Bequemlichkeit und auch reine Zweckmäßigkeit keine Gesichtspunkte sein. Selbstverständlich achte ich auch darauf, dass die Zutaten gut greifbar sind, aber es ist eine natürlich gewachsene Ordnung, die sich zugegebenermaßen auch nur mir selbst vollkommen erschließt. Mariam, mein geduldiger Mann, tut sein Bestes, um klarzukommen, wenn er einmal das Essen zubereiten will ... und um dann zwangsläufig meine »Ordnung« durcheinanderzubringen.



Ich habe dem Punkt Küche bewusst sehr viel Aufmerksamkeit gegeben, denn ein Gefühl von Wohlbefinden an diesem Ort ist sehr wichtig, um die Art von Nahrung zuzubereiten, die ich hier vorstelle.

Also: Schaffen Sie sich ein Umfeld, das Sie froh macht und in dem Sie sich frei fühlen. Kreieren Sie Ihr ganz persönliches Reich! Wenn Sie mit einem Partner zusammenleben, ist es wichtig, dass Sie gemeinsam einen Stil finden, mit dem sich beide wohlfühlen und jeder von Ihnen so wenige Kompromisse wie nur möglich machen muss. Geben Sie nichts auf die Meinung anderer, Ihre Küche kann kitschig, cool, chaotisch oder was auch immer Ihnen entspricht sein.

Meine Küche passt sicher in die Schublade »emotional«. Witzigerweise lieben sie aber alle, die sie betreten, und wollen sie nicht so schnell wieder verlassen.



Seidige weiße und grüne Spargelsuppe

Zutaten für 4–6 Personen

Weißer Spargelsuppe

400 g weißer Spargel
400 ml Wasser
3 EL Mandelpüree
1–2 TL Meersalz
einige Spritzer Zitrone
1 TL Yaconsirup oder Honig
etwas weißer Pfeffer aus der Mühle

Grüne Spargelsuppe

400 g grüner Spargel
400 ml Wasser
3 EL Mandelpüree
1–2 TL Meersalz
einige Spritzer Zitrone
1 TL Yaconsirup oder Honig
etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle

und eine große Portion Liebe und Kraft

Waschen Sie den grünen und den weißen Spargel, schneiden Sie die unteren Enden ein Stück ab, und schälen Sie sie. Beim grünen Spargel muss nur ein kleiner Teil der unteren Schale mit dem Spargelschäler entfernt werden, beim weißen Spargel der Großteil der Schale. Legen Sie von jeder Spargelfarbe eine schöne dünne Stange für die Dekoration beiseite. Zerkleinern Sie den übrigen Spargel grob.

Pürieren Sie erst den weißen Spargel mit dem Wasser fein. Geben Sie das Mandelpüree dazu, und pürieren Sie ihn erneut. Das Püree sieht aus wie schaumige Milch. Fügen Sie die restlichen Zutaten hinzu, pürieren Sie alles gut, und schmecken Sie die Suppe ab.

Verfahren Sie mit dem grünen Spargel genauso.



Füllen Sie die Suppen in schöne Gläser oder Schalen, und verzieren Sie sie jeweils mit einem Spargel und Kräutern oder Blüten.

Aus rohem Spargel Cremesuppen zu machen, war für mich ein echtes Experiment. Ich hatte keine Ahnung, ob das funktionieren würde. Umso überraschender war das Resultat: Sie schmecken genial!

Achten Sie bei Spargel unbedingt auf Bio-Qualität von höchster Güte. Spargel nimmt aus dem Erdreich sämtliche Düngemittel und Gifte auf und enthält somit häufig viele Stoffe, die wir definitiv nicht in unserem Körper haben wollen.



Blütenzauber-Salatmandala



SCHRITT 1: Hobeln Sie den Fenchel in feine Ringe, und verteilen Sie diese über den gesamten Salat.



SCHRITT 2: Schneiden Sie die gelbe und die orange Paprika in kleine Würfel, und verteilen Sie diese ebenfalls über den gesamten Salat.



SCHRITT 3: Hobeln Sie die Ramiro-Paprika in feine Ringe, und ordnen Sie diese kreisförmig am äußeren Rand an.

Zutaten für 4–6 Personen

- 1 Kopf Bataviasalat
- 1 kleine Fenchelknolle
- 1 gelbe Paprika
- 1 orange Paprika
- 1 rote Ramiro-Paprika
- 1 Gurke
- ca. 10 Kirschtomaten
- ca. 50 g Erbsgrün
- eine große Portion Liebe und freudiges Staunen



zum Verzieren und für feine köstliche Geschmacksnuancen essbare Blüten, zum Beispiel von: Ananassalbei, Borretsch und Kapuzinerkresse

Waschen Sie alle Zutaten gründlich, und schleudern Sie den Salat trocken. Suchen Sie die schönsten Blätter heraus, um sie kreisförmig auf einer flachen Salatschale anzuordnen. Sie ergeben sozusagen ein rundes Salatbett.

Zupfen Sie den restlichen Salat in mundgerechte Stücke, und verteilen Sie ihn locker auf diesem Salatbett.



SCHRITT 4: Drapieren Sie als Nächstes das Erbsgrün außen herum, indem Sie es in kleinen Bündeln unter die Salatblätter schieben.



SCHRITT 5: Verteilen Sie die Blüten kreisförmig im inneren Bereich.



Zu diesem Salat stelle ich einfach verschiedene Öle und Essige sowie Pfeffer und Salz auf den Tisch, sodass jeder sich bedienen kann. Beispielsweise eignen sich Olivenöl, Citrolivenöl, Apfelessig, Holunderblütenessig, Balsamico bianco und andere. Der Fantasie sind bei diesem Salat keine Grenzen gesetzt. Es lassen sich verschiedenste Kräuter untermischen, Kohlrabi- oder Möhrenraspel machen den Salat noch bunter und fröhlicher. Kreieren Sie einfach Ihr wunderschönes Salatmandala!

Durch den Bataviasalat schmeckt dieser Salat herrlich knackig und bietet durch die vielen verschiedenen Zutaten eine Menge Abwechslung. Darüber hinaus ist er eine wahre Augenweide.



Fertig!



SCHRITT 6: Vierteln Sie die Kirschtomaten, und legen Sie sie um die Blüten herum.



SCHRITT 7: Hobeln Sie die Gurke in feine Ringe, und legen Sie diese rundum zu einem Kreis auf den Salat.



SCHRITT 8: Setzen Sie zum Schluss, wenn Sie welche haben, Kapuzinerkresseblüten in die Mitte.



Gefüllte lauwarme Pilze auf Rucola-Bett

Erforderliche Geräte: Multizerkleinerer;
Dörrgerät (optional)

Zutaten für 4–6 Personen

12–15 mittelgroße Champignons

Marinade

50 ml kalt gepresstes Olivenöl extra virgin
50 ml Tamari

Bärlauch- oder Basilikumpesto

150 g frischer Bärlauch (oder Basilikum)
100 g Zedernkerne
1 TL Meersalz
120 ml kalt gepresstes Olivenöl extra virgin
3 TL Melasse-Hefeflocken (optional)

Salatbett

120 g Rucola oder anderer Salat
kalt gepresstes Olivenöl extra virgin
weißer Aceto Balsamico
Meersalz
Pfeffer

eine großzügige Menge Liebe und Harmonie

Reinigen Sie die Pilze mit einem trocknen Tuch, und entfernen Sie die Stiele, indem Sie sie sanft herausdrehen.

Mischen Sie aus dem Olivenöl und dem Tamari eine Marinade, und wälzen Sie die Pilze so lange darin, bis diese rundum mit Marinade bedeckt sind.

Lassen Sie die marinierten Pilze ca. 1–3 Stunden gut durchziehen.

Währenddessen können Sie das Pesto herstellen: Pürieren Sie dafür den gewaschenen Bärlauch (oder das Basilikum) zusammen mit den anderen Zutaten im Multizerkleinerer zu einer körnigen Pestomasse.

Legen Sie die marinierten Pilze auf einer mit einer Antihafmatte ausgelegten Schublade des Dörrgerätes aus. Befüllen Sie die Pilze reichlich mit dem Pesto.

Lassen Sie die gefüllten Pilze für 30–90 Minuten (je nach Wunsch) im Dörrgerät.

Verteilen Sie den gewaschenen Salat komplett auf einer Servierplatte, besprenkeln Sie ihn mit Olivenöl und Essig, streuen Sie Salz und Pfeffer drüber, und verteilen Sie anschließend die warmen Pilze auf dem so zubereiteten Salatbett.

Wer kein Dörrgerät besitzt, kann dieses Gericht auch sehr gut kalt servieren. Die marinierten Pilze sind so auch sehr köstlich.

Wenn man das Pesto aus Bärlauch verwendet, so sollte man nicht zu viele Pilze essen, weil Bärlauch ein stark entgiftendes Heilkraut ist und weil die Konzentration in einem Pesto durch die pürierte Form sehr hoch ist.

Kohl-Wraps – knackig, genial, kultig!

Zutaten für 4 Personen

4 große Spitzkohl- oder Weißkohlblätter
2 perfekt reife Avocados
1 große gelbe Paprika
8 Kirschtomaten
½ Gurke
1 Bund Dill
4 EL Mayonnaise (siehe S. 242)
Meersalz aus der Mühle
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
etwas Zitronensaft
eine großzügige Portion Liebe und positive Energie

Essbare Blüten für die Dekoration

Sehr gut passen die Blüten der Kapuzinerkresse, weil sie den Geschmack von Radieschen haben. Aber auch das liebeliche Gänseblümchen macht sich zu den Kohl-Wraps sehr schön.

So manch einer wird vielleicht denken: »Was kann an so einem gefüllten Kohlblatt schon so besonders sein?« Lassen Sie sich überraschen, Sie werden ein gigantisches Aha-Erlebnis haben. Ich bin gespannt und würde mich sehr über Ihr Feedback freuen.

Diese Wraps schmecken einzigartig genial und sind herrlich knackig. Seit ich diese Art von Wraps kenne, kann ich mir kaum noch vorstellen, wie man freiwillig andere essen könnte.

Tipp: Legen Sie sich eine Serviette bereit, und essen Sie den Wrap mit beiden Händen. So können Sie die Blätter schön zusammenhalten und herzlich reinbeißen. Ich liebe es, das Essen auch mit den Händen fühlen zu können.





Vorbereitung der Zutaten für die Füllung:

- Waschen Sie alle Zutaten gründlich.
- Schneiden Sie die Paprika in feine längliche Streifen.
- Vierteln Sie die Kirschtomaten.
- Schneiden Sie die Gurke in lange dünne Streifen.
- Hacken Sie den Dill grob.

Lösen Sie die Avocados aus ihrer Schale, entfernen Sie die Kerne, und schneiden Sie das Fruchtfleisch ebenfalls in längliche Scheiben. Lassen Sie die Kohlblätter nach dem Waschen gut abtropfen, und befüllen Sie sie dann nacheinander mit den vorbereiteten Zutaten:



Legen Sie die Avocadoscheiben hinein, und beträufeln Sie diese mit etwas Zitronensaft. Streuen Sie dann noch Salz und Pfeffer darüber.

Befüllen Sie die Blätter nun nacheinander mit den Paprikastreifen, den Tomatenvierteln, den Gurkenstreifen, dem Dill und etwas Mayonnaise, und streuen Sie erneut etwas Pfeffer und Salz darüber.



Anschließend rollen Sie die Kohlblätter sorgfältig auf. Durch die Rundung der Blätter bleiben die Rollen meistens erstaunlich gut geschlossen. Sollte das nicht der Fall sein, so können Sie die Rollen auch mit ein oder zwei Zahnstochern fixieren.

Was auch gut funktioniert: Die Rollen mit den überlappenden Stellen nach unten auf den Teller legen.





Papaya-Sorbet

... nichts leichter als das!

Erforderliche Geräte: Standmixer; Eismaschine oder Tiefkühlfach

Zutaten für 4 Personen

ca. 500 g sehr reife Papaya

30 ml Limetten- oder Zitronensaft

eine großzügige Portion Liebe und Frieden

Schälen Sie die Papaya, entfernen Sie die Kerne, und teilen Sie das Papayafleisch dann in große Stücke. Mixen Sie im Standmixer das Papayafleisch mit dem Limettensaft zu einem glatten Püree. Füllen Sie das Püree dann in eine laufende Eismaschine oder frieren Sie es in einem Gefäß im Tiefkühlfach ein.

Wenn Sie das Tiefkühlfach verwenden, so bereiten Sie das Sorbet am besten bereits am Vortag zu (oder gleich früh morgens, wenn es für abends sein soll). Holen Sie das Sorbet dann 15–20 Minuten vor dem Servieren aus dem Tiefkühlfach heraus, damit es etwas antaut.

Optimal ist es, wenn Sie eine Eismaschine verwenden. Ich selbst verwende eine mit einem Kompressor. Das ist zwar die teurere Anschaffung, jedoch lohnt sie sich, wenn man häufiger eine Eiscreme oder ein Sorbet herstellt. Solch eine Maschine erlaubt es einem auch, nacheinander mehrere Sorten herzustellen oder spontan eine Eiscreme als Nachtisch zuzubereiten, weil sie innerhalb von ca. 25 Minuten fertig wird.

Aber auch die bekannten Eismaschinen mit einem Akku, den man im Tiefkühlfach vorfrostat, sind gut geeignet. Diese kann man schon relativ preiswert kaufen.

Das Papaya-Sorbet ist eine echte Entdeckung. Es entstand ganz spontan: Ich hatte noch eine reife Papaya übrig, die verbraucht werden wollte. Also habe ich sie einfach püriert, und 25 Minuten später war dieses göttliche Dessert fertig.

Weil dieses Sorbet nicht zu süß ist, eignet es sich auch super als Zwischengang eines Menüs.



Traubentorte auf Haselnussboden

Erforderliche Geräte: Küchenmaschine (Multizerkleinerer); Dörrgerät (optional)

Zutaten für 6–8 Personen

- 200 g Haselnüsse
(über Nacht einweichen lassen)
- 125 g getrocknete Physalis
(ca. 1 Stunde vorher einweichen lassen)
- 125 g grüne Rosinen
(ca. 1 Stunde einweichen lassen)
- 1 Vanilleschote (das Mark herauskratzen)
- 1 Prise Meersalz
- 1 EL Zitronensaft
- 1 kleine Prise Muskat frisch abreiben

Spülen Sie die Haselnüsse gut ab, und geben Sie sie in einen Multizerkleinerer. (Anmerkung: Ein Standmixer ist für diesen Teig nicht so gut geeignet, weil die Masse zu rasch zu fein wird und dann leicht im Mixer verklumpt.)

Lassen Sie die Physalis und die Rosinen etwas abtropfen (das Wasser zum Einweichen aber beiseitestellen und aufbewahren), und geben Sie sie zu den Haselnüssen. Zerkleinern Sie die Zutaten pulsierend.

Geben Sie ganz nach Bedarf esslöffelweise das Einweichwasser der Früchte dazu, damit sich die Zutaten gut zerkleinern lassen. Achten Sie jedoch unbedingt darauf, dass der Teig nicht zu trocken oder gar klebrig wird.

Fügen Sie nun das Vanillemark, das Salz, den Zitronensaft und den Muskat hinzu. Vermischen Sie abschließend noch einmal alles pulsierend und gründlich. Der Kuchenteig sollte eine feine, aber noch leicht körnige Konsistenz haben.

Reiben Sie eine Tarteform (Durchmesser 24 cm) mit etwas Mandelöl ein. Drücken Sie den Teig gleichmäßig in die Form, und lassen Sie dabei einen schönen Rand entstehen.

Sehr hilfreich ist es, wenn Sie eine Tarteform mit Heheboden besitzen, aus der sich der Boden herausdrücken lässt. Ist das nicht der Fall, so sollten Sie die Form vorher mit Klarsichtfolie auslegen, damit Sie den fertigen Boden dann vorsichtig herausheben können.

Wer nicht unbedingt einen schönen Tarterand haben muss, kann sich auch einer klassischen Springform bedienen. Ich lasse den Kuchen dann immer direkt auf dem Boden der Form und nutze diesen dann wie einen flachen Teller. Das gibt dem Boden Stabilität.

Decken Sie die mit Teig ausgefüllte Form nun leicht ab, und stellen Sie sie für 1–2 Stunden kalt. Lösen Sie den Teig danach vorsichtig entweder mit dem Boden oder mithilfe der Folie aus der Form.

Den Kuchenteig können Sie auf zweierlei Art und Weise weiterverarbeiten: Entweder verwenden Sie den Boden im feuchten Zustand und stellen damit die Torte fertig. Sie können dann sofort loslegen.

Oder Sie trocknen den herausgelösten Tortenboden für 1–3 Stunden im Dörrgerät. Diese Variante habe ich in diesem Rezept gewählt.

Der Haselnussboden eignet sich wunderbar für eine Vielzahl von Torten-Ideen, unabhängig davon, ob man ihn feucht oder leicht getrocknet verwendet.

Zutaten für die Füllung der Torte

200 g Cashewkerne
(über Nacht einweichen lassen)
2 EL Zitronensaft
1 Vanilleschote (das Mark herauskratzen)
1 Prise Vanillesalz (siehe S. 240)
1–2 EL Dattelpaste oder Manukahonig

Pürieren Sie alle Zutaten zu einer feinen Creme. Stellen Sie die Creme für eine halbe Stunde in den Kühlschrank. Während die Creme kühlt, um fester zu werden, können die Weintrauben vorbereitet werden. Waschen Sie diese gründlich, und lösen Sie die einzelnen Beeren von der Traube ab.

Zutaten für den Belag

ca. 500 g kernarme oder kernlose Trauben für den Belag (zweifarbiger ist schön)
essbare Blüten (z. B. Bellis)

eine großzügige Portion Liebe und Optimismus

Platzieren Sie den Tortenboden auf eine ansprechende Servierplatte. Verteilen Sie die fertige Cashewcreme gleichmäßig auf dem Tortenboden. Ordnen Sie die Trauben schön auf der Creme an. Wenn Sie Trauben in zweierlei Farben zur Verfügung haben, so können Sie z. B. eine hübsche Spirale legen.

Verzieren Sie diese saftige Torte am Schluss noch mit einer oder mehreren essbaren Blüten. Sie schmeckt absolut genial und steht bei uns auf der Hitliste ganz weit oben.

Pizzaboden

Grundrezept für Pizzas und belegte Brote

Benötigte Geräte:
Standmixer und Dörrgerät

Zutaten

100 g Walnüsse
(über Nacht einweichen lassen)

200 g Lauch

1 TL Dattelpaste pur

200 g Apfel

200 g Zucchini

½ l Wasser

2 TL Meersalz

120 g Leinsaatschrot

von dunklen Leinsamen

eine großzügige Portion Liebe und Begeisterung

etwas heller oder schwarzer gekeimter
Sesam zum Bestreuen

Spülen Sie die Walnüsse mit klarem Wasser gut durch. Waschen Sie den Lauch gründlich, und schneiden Sie ihn in grobe Ringe. Waschen Sie den Apfel, entkernen Sie ihn, und schneiden Sie ihn in grobe Stücke vor. Waschen Sie die Zucchini, und zerteilen Sie sie.

Verarbeiten Sie die Walnüsse gemeinsam mit dem Lauch und dem Wasser zu einem feinen Püree. Geben Sie dann die Apfel- und die Zucchini-Stücke dazu, und pürieren Sie diese ebenfalls fein. Fügen Sie die Dattelpaste, das Salz und das Leinsaatschrot hinzu, und pürieren Sie diese in die Masse ein.

Lassen Sie anschließend die Masse ziehen. Nach knapp einer halben Stunde hat der Teig durch den Leinsamen eine dickliche, puddingartige Konsistenz bekommen und lässt sich sehr gut verarbeiten.

Streichen Sie für die Pizzaböden die Masse mit einem Silikonschaber in der gewünschten Kreisform auf den Antihafboden des Dörrgerätes. (Sie können auch einfach die ganze Fläche bestreichen und die Masse dann mit einem Backspatel in 4 Segmente einteilen.)

Achten Sie darauf, dass der Teig am Ende schön gleichmäßig verteilt ist. Tauchen Sie den Silikonschaber ab und zu in kaltes Wasser, solange Sie die Masse verstreichen. Das ist sehr hilfreich.

Lassen Sie den Boden ca. 5 Stunden lang im Dörrgerät trocknen. Wenden Sie ihn dann, und legen Sie ihn direkt auf das Gitter. Ziehen Sie die Antihafmatte vorsichtig ab, und lassen Sie den Boden weitere 5–6 Stunden trocknen, bis er eine knusprige Konsistenz bekommen hat. Sie können den Boden auch schon früher aus dem Dörrgerät nehmen, wenn Sie ihn etwas weicher mögen. Ein weicherer Boden eignet sich gut für saftig gefüllte Sandwiches.

Dieses Rezept ist ein echtes Grundrezept, das heißt, es bildet die Grundlage für vielerlei belegte Brote und Snacks oder »Pizzas«. Es gibt hierbei nicht wirklich einen Unterschied zwischen Pizza oder belegtem Brot außer dem klassischen Erscheinungsbild.

Es gibt unzählige Variationsmöglichkeiten dafür, wie man rohe Cracker bzw. Roh-Brot einsetzen kann, so, wie es natürlich endlose Varianten der Herstellung gibt. Es ist, wie bei allem in der Rohkost, einfach ein großes kreatives Feld, das darüber hinaus auch noch gesund und wohltuend für unseren Körper ist.

Dieser Teig eignet sich auch gut für kleine Stücke, die man zum Salat oder zur Suppe reicht.

Dafür kann man diese beispielsweise schön mit Sesamkörnern bestreuen.



Pikante Pizza-Cracker

Benötigte Geräte:
Standmixer und Dörrgerät

Zutaten

100 g Walnüsse
(über Nacht einweichen lassen)
200 g Lauch
1 TL Dattelpaste pur
200 g Apfel
200 g Zucchini
½ l Wasser
2 TL Meersalz
ca. 80 g Banane (3 kleine Babybananen)
250 g reife Tomaten
1 Ramiro-Paprika (ca. 100 g)
1 kleine, scharfe rote Chili
5 geh. EL gekeimtes Leinsamenschrot
3 geh. EL schwarze gekeimte Sesamsamen
eine pikante Blütenwürzmischung (z. B. »Scharfmacher« von »Sonnentor«) zum Darüberstreuen
eine freudige Portion Liebe und Lachen

Verarbeiten Sie alle Zutaten wie beim Pizzaboden. Fügen Sie das Leinsamenschrot und den schwarzen Sesam ganz am Schluss hinzu, pürieren Sie diese beiden Zutaten also nicht mit.



Das Schrot dient dem Eindicken, der schwarze Sesam sorgt neben seinem Aroma auch für eine schöne Optik.

Tragen Sie nun den Teig z. B. in einer runden Form in gewünschter Dicke auf die Antihafmatten auf.

Bestreuen Sie ihn mit etwas Blütenwürzmischung, und lassen Sie ihn für 6–8 Stunden im Dörrgerät trocknen. Wenden Sie die Cracker, sobald sie sich einfach von der Matte lösen lassen, und lassen Sie sie für weitere 4–6 Stunden trocknen – bis zur gewünschten Festigkeit.

Je trockener die Cracker sind, umso länger sind sie haltbar. Bewahren Sie die fertigen Cracker in einem luftdichten Behälter auf.

Diese Cracker schmecken z. B. mit einer simplen Guacamole (siehe S. 244) sehr lecker!



Theresia-Maria Sura

[Rohköstliche Gourmet-Rezepte](#)

für Genießer

256 Seiten, kart.
erschienen 2012



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de