

SOMMERREZEPTE

SPROSSENSALAT

4 Portionen, hervorragender Vitalstofflieferant

Zutaten:

- 1 Tasse gekeimte Mungbohnen
- 1 Tasse gekeimte Linsen
- 1 Tasse gekeimte Sonnenblumenkerne
- 2 Tomaten (gewürfelt)
- 125 g Champignons (fein geschnitten)
- 1 Zitrone
- 4 EL Tamari Sojasauce
- Knoblauch
- Pfeffer
- Salz
- Petersilie
- Schnittlauch
- Dill
- 1 EL Mandeln (groß gehackt) bei Verträglichkeit oder geröstete Sesamsamen

Zubereitung:

- Die Sprossen gut abspülen
- Die Champignons mit Zitronensaft beträufeln.
- Aus den übrigen Zutaten eine Sauce herstellen.
- Dieses über das gemischte Gemüse geben.
- Den Salat mit den gehackten Mandeln bestreuen.

QUINOA SALAT PIKANT SÜß

Für 8 Personen
13g E, 37g F, 58g KH, 577kcal/2423KJ

Zutaten

160g Joghurt oder Soja-Joghurt
4 EL Limettensaft
2 EL frischer Ingwer (fein gewürfelt, wie Knoblauch)
3-4 TL Currypulver
1 TL Salz
1 TL schwarzen oder roten Pfeffer
120ml kalt gepresstes Olivenöl
500g Quinoa
3 reife Mangos
2 rote Paprikaschoten
1 Chilischote
150g Minzblättter
250 g Walnüsse oder Pinienkerne
Vogelersalat zum Anreichen

Zubereitung

Für das Dressing Joghurt, Limettensaft, Ingwer, Curry, Salz, Pfeffer und Olivenöl in einer Schüssel verrühren

In einem Topf 1l Wasser zum Kochen bringen, den gewaschenen Quinoa hinein geben und nach dem Aufkochen 1 TL Salz zufügen. 10 Minuten kochen lassen. Quinoa durch ein feines Sieb abschütten und dabei das Kochwasser auffangen. Das Kochwasser nochmals aufkochen lassen und jetzt den Quinoa im Sieb über Wasserdampf noch weiter 5-10 Minuten dämpfen lassen. Danach abkühlen lassen. Mangos schälen, Fleisch vom Kern schneiden und würfelig schneiden. Paprika waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden. Chilischote von den Kernen befreien und fein würfeln, Minze hacken

Walnüsse oder Pinienkerne in einer trockenen Pfanne duftig rösten und danach auskühlen lassen und grob hacken.

Quinoa in eine Schüssel geben und mit dem Dressing verrühren. Die restlichen Zutaten dazugeben und vorsichtig unterheben. Auf mariniertem Vogelersalat anrichten und servieren

FISCHSUPPE

Rasche Fischsuppe

Leichte Sommervariante, Nieren stärkend und Wasser bewegend

Zutaten für 4 Personen

4 EL Olivenöl
100g Fenchelknolle und Sellerie
100g Lauch
1l Wasser
Petersilie
100g Erdäpfel
4 Cocktailtomaten
2 Lorbeerblätter
5 Pfefferkörner
1 Zwiebel
6 Gewürznelken
5 Wacholderbeeren
1 TL Salz
150g Kabeljaufilet
1 EL Tamari Sojasauce

Zubereitung

- Olivenöl im Topf erhitzen
- Fenchelknolle und Sellerie fein schneiden, dazugeben und anrösten
- Lauch in feine Ringe schneiden und kurz mitrösten
- dann mit warmen Wasser aufgießen
- Petersilie zufügen
- Erdäpfel in kleine Würfel schneiden und beimengen
- jetzt Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Pfefferkörnern und Zwiebel gespickt mit den Nelken sowie Salz begeben.
- Kabeljaufilet klein schneiden, in die Suppe geben, dazu auch die halbierten Cocktailtomaten und nochmals 15 Minuten köcheln lassen
- Petersilie entfernen, Suppe mit Tamari-Sojasauce abschmecken und evtl. mit einer Scheibe getoastetem Brot servieren

SELLERIE-APFELCREME-SUPPE AUS DEM SUPPITO (FÜR 4 PERS.)

Anstelle des Apfels können sie auch Birnen verwenden

Zutaten:

1 Zwiebel und 1 Knolle Sellerie, geschält und grob gewürfelt 1 Karotte, geschält, klein gewürfelt und knackig gedämpft ½ Apfel, geschält, geviertelt und entkernt 100 ml Soja-Cuisine 1 Lorbeerblatt, ½ TL Kümmelsamen gemahlen, 1 Prise Kardamom, unraffiniertes Meersalz, Pfeffer 1 EL Petersilie gehackt ½ – ¾ l Gemüsesud, 2 EL Butterschmalz (Ghee) oder Butter

Zubereitung:

Ghee oder Butter erhitzen, Zwiebel, Sellerie und die Gewürze zufügen, gleich mit ½ l Gemüsesud aufgießen und zugedeckt weich kochen. Gegen Ende die Apfelstücke zufügen. Lorbeerblatt entfernen und die Suppe pürieren. Wenn nötig noch den verbliebenen Gemüsesud zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Soja-Cuisine abschmecken, die knackig gedämpften Karottenwürfel unterheben und mit Petersilie bestreut servieren

MANGOLDGEMÜSE

Mangoldgemüse, erfrischt die Leber, fördert unsere Energie und baut Blut auf
Reich an Mineralstoffen wie Magnesium und Kalium

Zutaten

1 Mangold	2 EL Wasser
1 Prise Paprikapulver	1 EL Schlagobers oder Soja Cuisin
1 Frühkarotte	1 Prise Currypulver
Schale einer biologischen Orange	1 EL Zitronensaft
1 Bd. Frühlingszwiebeln	Tamari Sojasauce

Zubereitung

Mangold waschen und in Streifen scheiden, Karotten in feine Längsstreifen schneiden -
gelingt gut mit einem Schäler – Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

- F in einer heißen Pfanne
- E Frühkarotten in etwas Butter oder Öl braten
- E nach ein paar Minuten den Jungzwiebel dazu
- M mit Pfeffer und Prise Curry
- W und mit Salz würzen – jetzt die 2 EL Wasser dazugeben und das Gemüse kurz
garen lassen
- H 1 EL Zitronensaft
- F Prise Orangenschalen und Prise Paprikapulver dazugeben
- E am Schluss in Streifen geschnittenen Mangold dazu und bei ständigem Rühren
mitgaren –

Bei Belieben kann noch mit

- M einer Knoblauchzehe abgeschmeckt werden.

Wer will

- E Ganz am Schluss den Schlagobers oder Soja Cuisin verfeinern – macht die
Gemüsebeilage rund, aber auch nährender

Dazu passen hervorragend Hirse-Gemüselaibchen oder ein Risotto.

HIRSELAI BCHEN

- E 1 Tasse Hirse mit 3 Tassen Wasser oder Gemüsesuppe 1 x aufkochen
dann ca. 25 Min. quellen lassen, 1 Lorbeerblatt mitkochen
- M Olivenöl, Pfeffer
- W Salz
- H etwas Zitronensaft
- H gehackte Petersilie und verschiedene andere Kräuter (Thymian, Liebstöckel,
Basilikum)
- F Rosenpaprika

Gemüse

- M Frühlingszwiebeln, Ingwer in Öl anbraten
- E Gemüse der Wahl in ganz kleine Würfel schneiden, kurz andünsten
- W Salz
- M Pfeffer
- H einen Spritzer Zitronensaft zufügen

Hirse mit Gemüse vermischen und nochmals abschmecken. 1 Ei oder Eiersatz dazu und
noch warm zu Laibchen formen und in Öl heraus braten.

KÜRBI SRI SOTTO

Ausgewogene Mahlzeit, auch ideal für Kinder
stärkt Abwehrkräfte und Verdauung

Zutaten für 4 Portionen

300g Hokkaido Kürbisfleisch mit Schale	Orangenschalen frisch gerieben bio
2 Schalottenzwiebel	1 L Gemüsefond
60g Butter	100g Fontina Käse – muss nicht sein
300g Risotto Reis (Arborio, Carnaroli)	Salz
1 Zweig Rosmarin	Pfeffer
1 Msp. Safranpulver	Basilikumblätter zum Garnieren

Zubereitung

Kürbis in Würfel schneiden
Schalotten schälen, klein schneiden und in 40g zerlassener Butter glasig dünsten
Kürbis und Reis dazugeben und mitdünsten

Rosmarin waschen und trocken schütteln. Zusammen mit Safran und Orangenschalen zum Reis geben und mit etwas kochend heißem Fond begießen.
So lange kochen bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Dann erneut mit Fond angießen und solange fortfahren, bis der Risotto bissfest und cremig ist.

Den Käse grob raspeln und mit der restlichen Butter unter den Risotto mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, kurz durchziehen lassen und den Rosmarinzweig entfernen. Mit Basilikum garniert servieren.

KANINCHEN SATE

4 Portionen
Laktosefrei

Zutaten

600g Kaninchenfilet
300g Kohlsprossen
Schwarzer oder bunter Pfeffer aus der Mühle
120g Erdnüsse oder braunen Sesam bei Erdnussunverträglichkeit
Je ½ TL Kreuzkümmel und Korainder aus der Gewürzmühle
2 Knoblauchzehen
1 Stange Zitronengras (ersatzweise gemahlene)
1 EL geriebener Ingwer
½ entkernte und fein geschnittene rote Chilischote
2 EL Feinkristallzucker
1 EL Reisessig
2 EL Fischsauce, ersatzweise Tamari Sojasauce
250ml Kokosmilch
2 EL Olivenöl oder Sesamöl
Limettenscheiben zur Deko

Zubereitung

Kaninchenfilets in 2-3cm große Würfel schneiden, Kohlsprossen putzen und in Salzwasser bissfest kochen, in Eiswasser abschrecken. Abwechseln mit dem Fleisch auf Holzspieße stecken und pfeffern

Für die Erdnussauce alle Zutaten außer der Kokosmilch pürieren, danach das Püree mit der Kokosmilch in einem Topf geben und unter Rühren köcheln lassen, bis die Sauce dicklich ist, evtl. mit Salz und Zucker und Limettensaft abschmecken

Die Spieße in heißem Öl von jeder Seite ca. 1,5 Minuten braten und salzen, mit der Sauce anrichten. Mit Polenta, Risotto oder Cous Cous anrichten.

Reis-Kokoscreme mit Früchten

Schnelle, erfrischende Süßvariante
Schön in Gläsern serviert

Zutaten

E 400 Kokosnussmilch
E 2 EL Agavendicksaft (Reformhaus) und frisches Bourbon-Vanillemark
M 2-3 EL Reismehl
W 1 Prise Salz
H 50 ml Limettensaft, oder Zitronensaft
H 100 ml Sauerrahm oder Soja Creme
F 1 Prise Kakao und frische, geriebene Bio-Orangenschale
E 100 ml Schlagobers steif geschlagen - muss nicht sein!
E 200 g süße Beeren (Erdbeeren, Himbeeren) oder anders Obst, je nach Saison

Zubereitung

Die Kokosnussmilch in einen Topf geben, mit dem Schwingbesen rühren, Agavendicksaft, Vanillemark, Reismehl, Salz, Orangenschalen und Limettensaft gut darunter mischen, unter ständigem Rühren aufkochen, etwas binden lassen, dann in eine Schüssel gießen und auskühlen lassen. Unter die ausgekühlte Creme den Sauerrahm oder die Soja Creme und die Prise Kakao ziehen, zugedeckt kühl stellen. Kurz vor dem Servieren den steif geschlagenen Schlagobers sorgfältig unter die Creme heben. Die Früchte in Dessertschalen verteilen, darüber die Creme verteilen, mit einigen Beeren dekorieren.

SÜSSES SUSHI

Zutaten für 6 Personen
Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten:

400 ml Kokosmilch
400 ml Reisdrink
4-5 EL Rohrohrzucker
1 Pkg. Bourbon-Vanillezucker
1 Prise Meersalz
200 g Kokosraspel
Frisches Obst. z. B. Papaya, Melone, Banane, Sternfrucht
2 EL Limettensaft
Zitronenmelisse zum Garnieren

Zubereitung:

1. Kokosmilch, Reisdrink, Rohrohrzucker, Bourbon-Vanillezucker, Meersalz und Milchreis in einem Topf geben und aufkochen lassen. Bei milder Hitze 45 Minuten garen, zwischendurch umrühren. Abkühlen lassen.
2. Kokosraspeln in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett goldbraun rösten. Abkühlen lassen. Obst in mundgerechte Stücke oder Scheiben schneiden. Mit Limettensaft beträufeln.
3. Reis mit 2 EL zu Nockerl formen. Reis-Röllchen in Kokosraspeln wälzen und mit Obst belegen. Wahlweise etwa zusammen mit Alnatura Mangosauce zum Dippen servieren.

GRIEBFLAMMERIE MIT BEERENRAGOUT

bei Bedarf Laktosefrei
Glutenfrei: Verwenden Sie Maisgrieß anstelle von Dinkelgrieß
199kcal/834kj
8g E, 7g F, 26g KH

Zutaten für 4 Portionen

1 Bio-Zitrone

½ Liter Soja- oder Reismilch, oder auch laktosefreie Milch

2 EL Roh-Rohrzucker unraffiniert

1 Prise Meersalz

60g Dinkelgrieß

1 Ei

ca. 8 EL frisch pürierte Beerenfrüchte wie z.B. Heidelbeeren, Himbeeren
oder fertiges Beerenmark aus dem Biofachhandel

Zubereitung

- Milch, Zucker und Salz aufkochen lassen
- Zitronenschale zufügen
- Grieß einstreuen, mit dem Schneebesen immer wieder rühren und ca. 10 Minuten bei geringerer Temperatur köcheln lassen
- Eigelb vom Eiweiß trennen.
- Das Eigelb jetzt vorsichtig unter die überkühlte Grießmasse
- Eiweißweiß steif schlagen und locker unter die Flammerie heben
- Masse in 4 mit kaltem Wasser ausgespülte Portionsschälchen füllen, erkalten lassen, vorsichtig stürzen und mit dem Beerenragout servieren.

WIR WÜNSCHEN IHNEN
ERHOLSAME SOMMERTAGE!

IHR LABOR ENDLER TEAM
