



5 Elemente Newsletter-Rezepte 2012

*von
Daniela Herzberg
Copyright Get in Touch S.L. 2012*





Hirsebrei mit Zimt & Kardamom

Zutaten für 2 Portionen:

100 g Hirse (E)

1 TL Kokosfett oder Ghee (E)

1 EL Agavendicksaft (E)

3 EL Apfel- oder Birnenkompott (selbstgemacht ohne Zucker!) (E)

je eine Prise Zimt (M) & Kardamom (M) und Salz (W) ,

einige Spritzer Zitronensaft (H)

1 Messerspitze Kakaopulver (F)

Hirse in einem Topf kurz trocken anrösten, dann mit 200 ml Wasser aufgießen und etwa 15 Minuten sanft köcheln lassen. Mit geschlossenem Topfdeckel und abgeschaltetem Herd weitere 5-10 Minuten quellen lassen bis sie weich ist, aber noch ein wenig Biss hat.

In einer Pfanne Kokosfett oder Ghee zerlassen, Agavendicksaft, Zimt und Kardamom dazugeben und anschwitzen, bis der Dicksaft leicht karamelisiert und die Gewürze zu duften beginnen. Dann Salz,

Zitronensaft, Kakaopulver und die gekochte Hirse dazugeben und unter ständigem Rühren erwärmen. Pfanne vom Herd nehmen und das Kompott unterrühren, damit es sich leicht erwärmt. Wer mag, kann das Ganze noch etwas gehaltvoller machen, indem er ein paar geröstete Sonnenblumenkerne, Sesam oder Mandeln unterrührt.



Süß-scharfes Möhren-Sellerie Gemüse

Zutaten für 2 Personen:

4 mittelgroße Möhren (E)

¼ Knolle Sellerie (E)

1 TL geröstetes Sesamöl (E)

ein etwa 3 cm großes Stück

frischer Ingwer (M)

1 Knoblauchzehe (M), Meersalz (W)

2 Zweige frische Petersilie (H), 6-8 Blättchen Thai-Basilikum (F)

Für den Orangensud:

1 Orange (H), 100 ml warmes Wasser (F), 4 EL brauner Zucker (E)

1 Vanillestange (E), 1 Sternanis (M), 1 Zimtstange (M), 3 Kardamomkapseln (M), 1 Prise Meersalz (W)

Orange schälen und filetieren (die weiße Außenhaut komplett entfernen). Vanillestange aufschlitzen und Mark herauskratzen, Kardamomkapseln mit einem Messerrücken aufplatzen lassen. Warmes Wasser mit Zucker, Vanillestange, Sternanis, Zimtstange und einer Prise Salz aufkochen lassen, bis sich der Zucker komplett aufgelöst hat. Die Orangenfilets dazu geben und mindestens 1 Stunde (besser über Nacht) durchziehen lassen.

Möhren und Sellerie schälen und mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Ingwer reiben, Knoblauch und Chilischote fein hacken. In einem Topf das Sesamöl erhitzen und die Möhren- und Selleriestreifen zusammen mit Ingwer und Knoblauch darin anrösten. Leicht salzen und mit dem Orangensud ablöschen (Orangenfilets bitte noch nicht dazu geben!). Nun die gehackte Chilischote dazu geben und das Gemüse weich dünsten (es sollte noch ein wenig Biss haben). Mit Salz abschmecken und vor dem servieren gehackte Petersilie und Thai-Basilikum darüber streuen.

Dazu schmeckt Reis oder gekochte Hirse besonders gut.



Vegetarische Bolognese

Zutaten für 4 Personen:

500 g Dinkelvollkornspaghetti (E)

375 ml warmes Wasser (F)

125 g Sojaschnetzel (E) (zum Beispiel von Rapunzel)

1 TL gekörnte Gemüsebrühe, hefefrei (E)

1 Möhre (E), 50 g Sellerieknolle (E), 1 große Zwiebel (E)

2 Knoblauchzehen (M), 1 Prise Cayennepfeffer (M)

Meersalz (W)

150 g Tomatenmark (H)

400 g passierte Tomate (H)

300 ml heißes Wasser (F)

1 TL getrockneter Oregano (F)

1 EL kaltgepresstes Olivenöl (E)

Sojaschnetzel mit der gekörnten Gemüsebrühe in warmem Wasser aufsetzen und zum kochen bringen. Abdecken und bei abgeschaltetem Herd 5 Minuten quellen lassen. Dann abschütten – dabei das überschüssige Wasser auffangen, das brauchen wir später noch für die Soße.

Zwiebel, Sellerie, Möhren und Knoblauch sehr fein hacken.

Öl in einem Topf erhitzen und die fein geschnittenen Gemüsesorten anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Dann die abgetropften Sojaschnetzel dazu geben und kräftig anschmoren. Cayennepfeffer, eine gute Prise Salz und das Tomatenmark dazu geben und das Ganze gut im Topf vermischen und anschmoren. Dann die passierten Tomaten, das heiße Wasser, den Oregano und das restliche Einweichwasser von den Sojaschnetzeln dazu schütten und alles zusammen gut durchkochen lassen (10-15 Minuten). Mit Cayenne und Salz abschmecken und zu den Nudeln servieren.



Spargel klassisch mit cremigem Polentapüree

Zutaten für 3-4 Portionen:

- 1 kg frischer Spargel (E)
- 1 TL körnige Gemüsebrühe (E)
- 600 ml Spargelbrühe (E)
- 250 g Minutenpolenta (E)
- 100 ml Hafermilch (M)
- Muskatnuss (M), Pfeffer (M)
- 30 g Parmesankäse (M), Salz (W)

1 TL Zitronensaft (H), 2 EL Dinkelmehl (H), 1 Prise Kurkuma (F)
1 Prise getrockneter Oregano (F), etwa 2 EL Ghee (E)

Die evtl. holzigen Enden vom Spargel abschneiden und ihn fein schälen. Schalen und Enden in einem Topf mit Wasser bedecken und mit der körnigen Gemüsebrühe aufkochen und etwa 15 Minuten köcheln lassen (= ergibt die Spargelbrühe, die wir später für die Polenta und die Sosse brauchen!)

Den Spargel in einem großen Topf warmem Wasser (er braucht Platz!) mit einer Prise Zucker, einem kleinen Stückchen Butter, etwas Pfeffer und Salz, und etwas Zitronensaft sanft gar kochen (braucht etwa 20 Minuten). Spargel vorsichtig aus dem Topf heben und warm halten.

In der Zwischenzeit 500 ml Spargelbrühe erhitzen. Wenn die Brühe kocht, die Polenta einrühren und unter ständigem Rühren zu Püree stocken lassen. (Falls das Ganze zu fest wird, einfach ein wenig mehr Spargelbrühe untermischen). Mit Pfeffer, frisch geriebener Muskatnuss, Parmesankäse Salz, ein wenig Zitronensaft und Kurkuma abschmecken. Wer es gerne cremiger hat, kann noch ein wenig Sojasahne oder normale Sahne in das Püree einrühren.

Restliches Ghee in einem kleinen Topf schmelzen, etwas Muskat und Salz dazugeben. Mit 2 EL Dinkelmehl und dem Oregano bestäuben. Unter ständigem Rühren etwa 100 ml warme Spargelbrühe dazu geben (Aufpassen – klumpt leicht!). Mit der Hafermilch auffüllen und mit frisch geriebener Muskatnuss und Salz abschmecken. Spargel kurz in der Sosse ziehen lassen und mit dem Polentapüree servieren.



Erfrischender Asia-Salat mit Papaya

Zutaten für 4 Personen (Beilage):

1 kleiner Kopf fester grüner Salat (z. B. Battavia) (F)

1 mittelgroße Papaya (E)

das dunkle Grün von 2 Frühlingszwiebeln (M)

3 Stängel frischer Koriander (M)

3 Stängel frische Minze (M)

Salz (W)

1 EL Umeboshi-Essig (H)

Saft und Schale einer halben Zitrone (H)

2 EL warmes Wasser (F)

3 EL geröstetes Sesamöl (E)

evtl. 3 TL geröstete Sesamkörner zum garnieren (E)

Salat und Frühlingszwiebeln waschen und in feine Streifen schneiden. Papaya halbieren, Kerne entfernen, schälen und in sehr feine Streifen schneiden. Koriander und Minze sehr fein hacken. Zitronenschale ohne das Weiße abschälen und sehr fein würfeln, Saft auspressen.

Aus Essig, Zitronensaft, warmem Wasser und Sesamöl eine Vinaigrette rühren. Frühlingszwiebeln und fein gehackte Kräuter unterheben und mit etwas Salz abschmecken. Fein gehackte Zitronenschale unterheben und mit Salat und Papaya vermischen. Auf Wunsch mit Sesam bestreuen.



Erdbeer-Mürbeteig-Kuchen (12 Stücke)

Für den Teigboden:

100 g Dinkelvollkornmehl (H), 1 TL Weinsteinbackpulver (H)
50 g Buchweizenmehl (F), 1 Ei (E), 100 g kalte Butter (E)
70 g brauner Zucker (E), 100 g Hafermehl (M), 1 Prise Salz (W)

Für den Belag:

1000 g frische Erdbeeren (H), 100 ml Sauerkirschsafte (H),
50 ml Holundersirup (F), 100 ml Apfelsaft (E), 1 EL Kuzu zum
andicken (E) (alternativ geht auch 2 EL Speisestärke)

Alle Zutaten für den Teigboden mischen und sorgfältig zu einer Kugel verkneten. Mindestens eine Stunde kalt stellen.

Dann den Teig dünn ausrollen und in eine Tarte- oder Tortenbodenform geben. Mit der Gabel einstechen, damit sich während des backens keine Blasen bilden und bei 180 Grad etwa 20 – 25 Minuten backen. Aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen.

Inzwischen die Erdbeeren vorsichtig waschen und putzen. Auf dem abgekühlten Mürbeteigboden verteilen.

Kuzu mit etwas Apfelsaft anrühren. Sauerkirschsafte, Holundersirup und restlichen Apfelsaft in einem Topf erhitzen. Kuzu einrühren und aufkochen lassen, bis der Guß andickt. Dann vom Herd nehmen und über die Erdbeeren träufeln.



Würziger 5 Elemente Ketchup

Zutaten:

2 kg sonnenreife Tomaten (H)

1 Orange (H)

150 ml Weißweinessig (H)

100 ml warmes Wasser (F)

1 Messerspitze Kurkuma (F)

100 g Speisestärke (E)

2 Äpfel (E)

6 EL Agavendicksaft (E)

50 g fein gehackter Ingwer (M)

½ TL Zimt (M)

5 Nelken (M)

2 Lorbeerblätter (M)

2 TL grobes Meersalz (W)

Tomaten waschen, vierteln und den Stielansatz entfernen. Orange heiß waschen, trocken reiben, Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

Tomatenviertel, Orangenschale, Orangensaft, Kurkuma, Agavendicksaft, Ingwer, Zimt, Nelken, Lorbeer und Salz in einem großen Topf aufkochen.

Essig, warmes Wasser und Speisestärke zunächst glatt rühren und dann zugeben. Zugedeckt bei kleiner Hitze 3 Stunden kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Tomatensoße durch ein Sieb streichen. Auf ein Liter einkochen lassen. In heiß ausgespülte Flaschen füllen und fest verschließen. Ist ungeöffnet etwa ein Jahr haltbar.



Ziegenkäse-Dinkelpizza (ergibt 2 Pizzen)

Zutaten Teig:

- 200 g Dinkelmehl (H)
- 100 g Dinkelvollkornmehl (H)
- 12 g frische Hefe (H)

etwa 200 ml warmes Wasser (F), 1 TL kaltgepresstes Weizenkeimöl (E)
1 Messerspitze geriebene Muskatnuss (M), ½ Teelöffel Salz (W)

Zutaten Belag:

- 4 Esslöffel Tomatenmark (H)
- 4 Esslöffel warmes Wasser (F)
- 1 Teelöffel getrockneter Oregano (F)
- 200 g Ziegenfrischkäse (F)
- 1 kleine rote Zwiebel (E)
- frisch gemahlener Pfeffer (M)
- etwa 16 schwarze Oliven ohne Kern (W)

Hefe im warmen Wasser auflösen. Alle Zutaten zu einer geschmeidigen, nicht klebenden Teigkugel verkneten, mit etwas Mehl bestäuben und zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat. Danach Teig noch einmal kräftig durchkneten, in zwei Portionen teilen und erneut 10 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit das Tomatenmark mit dem warmen Wasser und einem halben Teelöffel Oregano verrühren, Zwiebel in feine Ringe schneiden.

Teigportionen zu zwei dünnen länglichen Fladen ausrollen, Rand etwas dicker lassen. Tomatenmischung dünn darauf verteilen, danach die Zwiebeln auf die Fladen geben. Ziegenfrischkäse mit der Hand zerpfücken und auf dem Teig verteilen. Zuletzt die Oliven dazu geben und mit dem restlichen Oregano bestreuen.

Im vorgeheizten Ofen bei 230 Grad etwa 15 Min backen, bis der Boden knusprig ist.



Pfirsich-Papaya-Lassi

Zutaten für 2 Personen:

- 4 EL Limettensaft (H)
- 250 g Ziegenjoghurt (F)
- 1 Prise Kurkuma (F)
- 2 mittelgroße reife Pfirsiche (E)
- 1 kleine reife Papaya (E)
- evtl. einige Tropfen Stevia flüssig (E)

- 1 EL Agavendicksaft (E)
- 1 Prise Cayennepfeffer (M)
- 150 ml Wasser (W)

Pfirsiche kreuzweise einritzen und 30 Sekunden in kochendem Wasser blanchieren. Dann die Haut abziehen und klein schneiden. Papaya schälen und entkernen. Zusammen mit 2 EL Limettensaft und Kurkuma in einen Mixbecher geben und pürieren. Falls das Obst nicht süß genug ist, noch 3-4 Tropfen flüssiges Stevia dazu geben. Das Püree auf zwei große Gläser verteilen.

Nun Cayennepfeffer, Wasser, 2 EL Limettensaft, Ziegenjoghurt und Agavendicksaft mit dem Pürierstab cremig aufschlagen und vorsichtig über das Pfirsich-Püree in die Gläser geben. Auf Wunsch mit Pfirsich und Papayaspalten dekorieren und mit etwas Cayennepfeffer bestäuben – fertig!



Cremehühnchen mit Lauch

Zutaten für 3-4 Portionen:

600 g Hühnerbrust ohne Knochen und Haut (H)

1 Messerspitze Kurkuma (F)

1 Messerspitze Paprika Edelsüß (F)

1 Messerspitze Bockhornklee (F)

500 ml Sojasahne (E)

2 EL Kokosöl (E)

2 Stangen Lauch (M)

Pfeffer (M)

½ TL mildes Currypulver (M)

Meersalz (W)

Das Hühnchenfleisch gründlich abspülen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Lauch putzen und in feine Ringe schneiden.

Kokosöl in einem Topf erhitzen, Currypulver darin anschwitzen. Dann eine kräftige Prise Salz und das Hühnchenfleisch dazu geben. Mit Kurkuma, Bockshornkleesamen und Paprikapulver bestreuen und anbraten, bis das Fleisch eine leichte Bräunung hat. Mit der Sojasahne aufgiessen und den Lauch dazu geben.

So lange bei mittlerer Hitze schmoren, bis der Lauch weich ist und das Hühnchenfleisch fast auseinanderfällt (mindestens 20 Minuten, hängt von der Fleischqualität ab). Je nach Bedarf mit ein wenig Wasser aufgiessen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Dazu schmeckt Basmativollkornreis oder auch Quinoa oder Hirse ganz prima.



Cremige Kürbis-Senf-Suppe

Zutaten für 4 Portionen:

- ca 500 g Kürbis (E)
- 1 Apfel (E)
- 1 EL Agavendicksaft (E)
- 2 EL Ghee (E)
- 750 ml Gemüsebrühe (E)
- 2 Schalotten (M)
- 2 EL feiner Senf (M)

Pfeffer (M)

Salz (W)

1 TL Balsamicocreame (H)

Dinkelsahne (H)

1 Messerspitze Kurkuma (F)

ca. 15 Salbeiblätter (F)

Kürbis schälen, Fasern und Kerne entfernen. Kürbis grob würfeln. Schalotten abziehen und würfeln. Apfel entkernen, schälen und grob würfeln.

Apfel und Schalottenwürfel in 1 EL Ghee glasig dünsten. Leicht salzen, Balsamicocreame, Kurkuma und Agavendicksaft zugeben und karamelisieren lassen. Kürbiswürfel und Brühe dazu gießen und alles im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze 15 Minuten kochen, bis Kürbis und Apfel weich sind. Mit einem Stabmixer fein pürieren. Senf unterrühren und die Suppe mit Pfeffer und Salz abschmecken. Suppe warm halten.

Salbei abspülen und trocken schütteln. Restliches Ghee in einer Pfanne erhitzen und den Salbei darin knusprig frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Suppe in Teller füllen und mit etwas Dinkelsahne und Salbeiblättern dekorieren.



Quitten-Marzipan-Kugeln

Zutaten:

200 g Honigmarzipanrohmasse (E)

150 g Mandelmehl (E)

50 g gehackte Mandeln (E)

1 Messerspitze Zimt (M)

1 Prise Salz (W)

1 Spritzer Zitronensaft (H)

100 g Quittenpüree (F)

200 g schwarze Zartbitterkuvertüre (F)

Gehackte Mandeln in einer Pfanne ohne Fett trocken anrösten. Mit Marzipanrohmasse, Mandelmehl, Zimt, Salz, Zitronensaft und Quittenpüree zu einer homogenen Masse vermischen und mindestens 1 Stunde kaltstellen.

Dann mit feuchten Händen kleine Pralinenbällchen Formen (ein gehäufter Teelöffel Masse ergibt ein Bällchen) und die Bällchen am besten über Nacht in den Kühlschrank stellen, damit sie schön fest werden.

Kuvertüre im Wasserbad schmelzen und die Bällchen mit der geschmolzenen Schokolade bestreichen. Trocknen lassen und in einer luftdichten Schachtel aufbewahren.

Extra-Tipp:

So macht man Quittenpüree:

1 kg Quitten abwaschen und abtrocknen. Einzeln gut in Alufolie einpacken und im Backofen bei 200 Grad so lange backen, bis sie weich sind. Dann einzeln durch ein Sieb oder durch die Kartoffelpresse quetschen. Mit 200 ml Agavensirup, 2 Zimtstangen, einer Prise Salz und dem Saft von 2 Zitronen aufkochen und heiß in Einmachgläser abfüllen. Hält sich im Kühlschrank 2-3 Monate.

Impressum

5 Elemente
Newsletter-Rezepte 2012
von Daniela Herzberg

Alle Rechte bei Get in Touch SL
Apartado de Correos 123, E-38680 Guia de Isora

Texte, Layout & Satz:
Daniela Herzberg, Get in Touch SL
Fotos: privat

*Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwendung ohne Zustimmung der Autorin ist unzulässig und strafbar.*

Haftungsausschluss: Alle Aussagen in dieser Rezeptesammlung wurden sorgfältig recherchiert. Dennoch sind Sie in der Verantwortung zu entscheiden, inwieweit Sie die Ausführungen umsetzen möchten. Weder die Autorin noch Get in Touch SL können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die in Zusammenhang mit den Hinweisen in diesem Buch entstehen, eine Haftung übernehmen.