



Das Wasser mit Stern

## **Gedämpftes Dinkel-Porridge mit Äpfeln, Mandarinen, Kürbiskernen und schnellem Reisdrink**

### ***Hinweise zu dem Rezept:***

*1 Tasse entspricht 200 ml Fassungsvermögen (gängige Kaffeetassen)*

*1 TL = 1 gestr. TL*

*1 EL = 1 gestr. EL*

### **Für den Reisdrink (ergibt 1 Liter)**

1 l Gerolsteiner naturell oder medium

140 g Vollkorn-Reisflocken (1,5 Tassen; Bioladen)

2-3 Datteln (ohne Stein)

1 Prise Salz

### **Für 4 Portionen à 250 ml**

**Zubereitungszeit: 5 Min.**

Das Wasser mit den Reisflocken, Datteln und der Prise Salz im Standmixer oder mit dem Pürierstab ca. 1 Min. auf höchster Stufe fein pürieren. Die Flüssigkeit durch ein Feinsieb oder ein sauberes Tuch abseihen und die Flüssigkeit dabei auffangen. Den Trester, der im Sieb zurückbleibt, entsorgen oder zum Düngen der Zimmerpflanzen bzw. zum kompostieren verwenden.

**Tipp:** Sind keine Reisflocken zur Hand? Kein Problem! Dieser schnelle Pflanzendrink ist sehr variabel und kann auch aus Kleinblatt-Hafer- oder Dinkelflocken und sogar Hirseflocken hergestellt werden. Die angegebenen Mengen bleiben gleich. Nach längerer Standzeit trennt sich das Wasser von den festeren Bestandteilen. In diesem Fall vor der Verwendung aufschütteln. Der Drink hält sich zugedeckt 2 Tage im Kühlschrank.

### **Für das Porridge**

1 geh. EL Kürbiskerne

80 g Dinkelvollkornflocken

2 geh. EL Dörripflaumen, gewürfelt

¼ TL gemahlene Bourbon-Vanille

½ TL Zimtpulver

1 Prise Salz

1 mittlerer Apfel

2 kleine Mandarinen

1 TL Leinsaat, geschrotet

500 ml Reisdrink + ca. 150 ml

### **Für 2 Portionen**

**Zubereitungszeit: 15 Min.**

**Dämpfzeit: 10 Min.**

Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl rundherum anrösten und zur Deko zurückbehalten.

Dinkelflocken, gewürfelte Dörripflaumen und die Gewürze (Zimt, Vanille, Salz) in eine feuerfeste Form oder Schüssel füllen und mit dem Reisdink (oder einer der im Tipp angegebenen Alternativen) begießen. Gut umrühren und die Schüssel für 10 Min. in den Dampfgarer stellen.

**Ohne Dampfgarer:** Alternativ einen Topf 1 Finger breit mit Wasser füllen, eine Untertasse bzw. einen passenden Teller umgedreht auf den Topfboden legen und das Glas ohne Deckel daraufstellen. Zugedeckt aufkochen und bei mittlerer Hitze 10 Min. im Topf dämpfen.

In der Zwischenzeit den Apfel vierteln, das Kerngehäuse herausschneiden und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Die Mandarinen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Das fertige Porridge portionieren und mit den Kürbiskernen und der geschroteten Leinsaat bestreuen. Die Apfel- und Mandarinscheiben obenauf legen und den übrigen Reisdink angießen. Wer mag, streut noch etwas Zimtpulver über das Porridge.

**Ein Rezept von Nicole Just.**



Das Wasser mit Stern

## Süßkartoffeltoast mit Mandelcreme, Avocado und Sesam

### **Hinweise zu dem Rezept:**

1 Tasse entspricht 200 ml Fassungsvermögen (gängige Kaffeetassen)

1 TL = 1 gestr. TL

1 EL = 1 gestr. EL

### **Für die Süßkartoffeltoasts**

1 Süßkartoffel (ca. 250 g)

1 kleine, reife Hass-Avocado

2 EL Zitronen- oder Limettensaft

etwas Fleur de Sel oder Salz Flakes

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

einige Salatblätter oder feine Sprossen

1 TL helle oder dunkle Sesamseed (oder beide Sorten gemischt)

### **Für die Mandelcreme**

1 geh. EL Mandelmus (alternativ Cashewmus oder Tahin)

3 EL Gerolsteiner Sprudel

Saft 1/2 Limette

4 Zweige Koriander oder Blatt Petersilie

2 Prisen Salz

### **Für 2 Portionen**

**Zubereitungszeit: 15 Min.**

Die Süßkartoffel mit einer Gemüsebürste gut abbürsten. An den langen Seiten gerade abschneiden und längs in 4 Scheiben von ungefähr 0,5 cm Breite schneiden. Jeweils 2 Süßkartoffelscheiben im Toaster auf der höchsten Stufe (ca. 4-5 Min.) zweimal hintereinander toasten.

In der Zwischenzeit: Das zimmerwarme Mandelmus mit dem Sprudelwasser und 1 EL Limettensaft glattrühren. Vom Koriander ein paar schöne Blätter abzupfen und zurückbehalten, den übrigen Koriander fein hacken und mit dem Salz zum Mandelmus geben, gut umrühren und beiseite stellen.

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen (siehe Tipp) und die Schale der Avocado abziehen. Die Avocadohälften in dünne Scheiben schneiden (ist die Avocado schon sehr weich und reif, lieber dickere Scheiben schneiden) und diese mit etwas Limettensaft beträufeln.

Die fertigen Süßkartoffel-Toasts auf zwei Teller legen und mit der Mandelcreme bestreichen. Den Salat oder die Sprossen und die Avocadoscheiben auf die Toasts legen. Ggf. noch einmal etwas Limettensaft darüber träufeln und mit Fleur de Sel oder Salzflakes, schwarzem Pfeffer und dem Sesam bestreuen. Mit den übrigen Korianderblättern garnieren.

**Tipp:** Den Avocadokern am besten nicht wegwerfen, denn auch er kann noch weiter verwendet werden und ist voller gesunder Inhaltsstoffe. Vor allem Antioxidantien, Vitamin E und Kalium, verdauungsfördernde Bitterstoffe, wertvolle Fettsäuren und Ballaststoffe stecken in ihm. Um an diese Stoffe zu gelangen, wird der Kern abgewaschen und abgetrocknet und für ein paar Tage auf der Fensterbank getrocknet. Anschließend lässt er sich zu feinem Pulver reiben. Das Pulver in ein sauberes Schraubglas füllen. Es eignet sich als Zugabe zu Smoothies oder auf Salaten und Suppen. Die Inhaltsstoffe wirken am besten wenn sie nicht erhitzt werden.

**Ein Rezept von Nicole Just.**



Das Wasser mit Stern

## Superpower-Smoothie

### **Hinweise zu dem Rezept:**

1 Tasse entspricht 200 ml Fassungsvermögen (gängige Kaffeetassen)

1 TL = 1 gestr. TL

1 EL = 1 gestr. EL

### **Für den Smoothie**

1 kleiner Apfel

1 kleine Banane oder Birne

3 Handvoll TK-Blattspinat (gefroren)

1 Scheibe Ingwer (ca. 1 cm dick)

5 Zweige Minze

1 Spritzer Zitronensaft

1 TL Proteinpulver (z.B. aus Kürbiskernen oder Hanf) oder 1 TL geriebener Avocadokern

700 ml Gerolsteiner Sprudel

### **Für 2 Portionen**

**Zubereitungszeit: 5 Min.**

Den Apfel vierteln, die Banane schälen und grob zerkleinern oder die Birne vierteln. Das Kerngehäuse von Apfel und Birne mitverwenden, den Stiel jeweils entfernen. Alle Zutaten in einen Standmixer geben und sehr fein pürieren.

**Ein Rezept von Nicole Just.**

## Falafel Bowl

### **Hinweise zu dem Rezept:**

1 Tasse entspricht 200 ml Fassungsvermögen (gängige Kaffeetassen)

1 TL = 1 gestr. TL

1 EL = 1 gestr. EL

### **Für die Linsen-Pastinaken-Falafel (6 Stück)**

3/4 Tasse (125 g) getrocknete, rote oder gelbe Linsen

1/2 kleine Pastinake (ca. 50 g)

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 walnussgroßes Stück Ingwer

1/2 Bund glatte Petersilie

jeweils 1/3 TL gemahlener Kreuzkümmel und Koriander

1 TL scharfes Currypulver

1/2 TL Salz

1/2 Tasse (100 ml) Gerolsteiner Sprudel

2 TL neutrales Pflanzenöl

### **Hummus (ergibt 4 Portionen, hält sich 4 Tage im Kühlschrank, siehe Tipp)**

1 Knoblauchzehe

250 g gekochte Kichererbsen (= 125 g getrocknete Kichererbsen)

1 kleine Rote Bete, gekocht und gewürfelt

Saft 1/2 kleine Zitrone oder Limette

1 EL natives Oliven- oder Leinöl

1 TL Salz

1/2 Tasse Gerolsteiner Sprudel

### **Für die Sesamsauce**

1 geh. EL Sesammus

1/2 Tasse Gerolsteiner Sprudel oder medium

1/2 Bund Dill

Saft 1/4 Zitrone

2 Prisen Salz

### **Außerdem**

1/2 Blumenkohl (400 g)

1,5 TL helle oder dunkle Sesamsaat (oder eine Mischung)

1 Karotte, geschält und schräg in dünne Scheiben geschnitten

1/2 gelbe Paprika, in Streifen geschnitten

2 Handvoll Salat (z.B. Frisee, Kopfsalat, Romanasalat, Feldsalat)

### **Für 2 Portionen**

**Zubereitungszeit: 35-40 Min.**

**Backzeit: 30 Min.**

**Falafel:** Die Linsen im Standmixer mahlen, bis ein grobkörniges Mehl entsteht. Alternativ portionsweise im Blitzhacker oder einer Kaffeemühle zerkleinern. Die Pastinake - falls nötig -schälen und fein raspeln. Die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Die Petersilie fein hacken. Alle Zutaten für die Falafel miteinander in einer Schüssel vermengen und ca. 5 Min. zur Seite stellen. Den Backofen auf 190°C Ober-und Unterhitze vorheizen.

**Hummus:** Die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Die gekochten Kichererbsen mit den Rote Bete Würfeln und den übrigen Zutaten fein pürieren. Am besten geht das mit dem Pürierstab. Sollte die Masse zu fest sein, esslöffelweise Wasser einrühren, bis der Hummus eine cremige Konsistenz hat. Bis zum Servieren beiseitestellen.

**Falafel:** Pro Falafel jeweils 1 geh. EL der Masse abnehmen mit Hilfe eines weiteren Löffels zu Nocken formen. Die Löffel zwischendurch kurz in kaltes Wasser tauchen, dann lösen sich die Nocken leichter. Die Falafel auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im Backofen (Mitte) 30 Min. backen.

**Blumenkohl:** In der Zwischenzeit den Blumenkohl in kleine Röschen teilen und 5-7 Min. in wenig kochendem Salzwasser bissfest garen. Das Wasser danach abgießen und den Blumenkohl kurz ausdämpfen lassen. Mit 1 gestr. TL hellem Sesam, ½ TL dunklem Sesam und 1 TL Sesamöl mischen und warmhalten. Der Blumenkohl kann zum Erwärmen in einer feuerfesten Schale für die letzten 10 Min. mit in den Backofen gestellt werden.

**Sesamsauce:** Alle Zutaten in den Standmixer füllen und zu einer feinen Sauce pürieren. Alternativ in ein hohes Mixgefäß geben und pürieren.

**Anrichten:** 2 Schüsseln oder tiefe Teller bereitstellen. Den Salat, die Karottenscheiben und die Paprikastreifen in die Schüssel geben. In die Mitte Hummus und an den Rand den Blumenkohl geben. Pro Portion 3 Falafel dazugeben und etwas von der Sesamsauce über das Gericht träufeln.

**Tipp:** Der Hummus hält sich bis zu 4 Tage im Kühlschrank frisch und kann zum Beispiel am nächsten Tag, zusammen mit einigen Gemüsesticks, als Snack serviert werden. Die Falafelmasse hält sich ebenfalls einige Tage im Kühlschrank. Beide Komponenten dieses Gerichts können darum sehr gut vorbereitet werden.

**Ein Rezept von Nicole Just.**