



Vegetarisch, vollwertig, lecker!

Kochen mit Natur und Medizin

Diplom-Ernährungswissenschaftlerin Christiane Pithan kocht mit dem Team von Natur und Medizin leckere, leichte und genussvolle Frühlingsspeisen. Nachfolgend finden Sie alle Zutaten und Rezepte zum Mitkochen. Seien Sie dabei:

Mittwoch, 08.05.24, 12:00-14:00 Uhr

Live-Stream

(Anschließend ist die Veranstaltung unter demselben Link auch als Aufzeichnung abrufbar.)

Feldsalat mit Linsensprossen

Zutaten (für 4 Personen):

- 200 g Feldsalat
- 1 kleine rote Zwiebel
- 2 EL Haselnusskerne, gehobelt oder gehackt (oder Walnusskerne)
- 1 Apfel

Salatsoße:

- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Walnussöl
- ½ TL Senf
- etwas Salz
- etwas schwarzen Pfeffer
- 1 Bund frisches Basilikum
- 1 Handvoll Linsensprossen

Zubereitung:

Aus Zitronensaft, Walnussöl, Senf, Salz und Pfeffer eine Soße herstellen, nach Bedarf mit etwas Wasser strecken. Nüsse darunterheben. Die Zwiebel schälen, fein würfeln, darunter mischen. Den Apfel waschen und in feine Stifte schneiden und sofort unter die Soße mischen. Die Linsensprossen spülen und 1 Minute in kochendem Wasser blanchieren. In ein Sieb geben und sofort mit kaltem Wasser abschrecken. Unter die Soße mischen. Den Feldsalat waschen, putzen, von den Würzelchen befreien und abtropfen lassen. Basilikum fein zupfen und darunter mischen. Zum Schluss den Feldsalat darunter mischen.



Der Salat ist besonders mineralstoffreich.
Linsensprossen sind reich an Vitaminen und bekömmlich.

Möhren-Zucchini-Fladen mit Joghurdip

Zutaten (für 4 Personen):

Teig:

1 Zucchini (max. 200 g)
150 g Möhren
1 Bund Schnittlauch
60 g Dinkelvollkornmehl
2 Eier
½ TL Meersalz
1 Prise Pfeffer
2 EL Rapsöl

Joghurdip:

250 g Naturjoghurt
1 TL–1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
5 EL gemischte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Estragon, Basilikum),
gehackt
1 Prise Pfeffer
1 Prise Meersalz

Zubereitung:

Die Zucchini und Möhren putzen und waschen. Beides raspeln, in ein Tuch geben und ausdrücken. Den Schnittlauch waschen, trocknen und in kleine Röllchen schneiden.

Das Mehl mit dem Gemüse und Schnittlauch vermengen. Die Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen und unter die Gemüseraspel heben. Alles miteinander verrühren und eventuell nachwürzen. Öl in einer beschichteten Pfanne auf halber Leistung der Herdplatte erwärmen. Nacheinander aus der Gemüsemasse bei mittlerer Hitze flache Fladen backen – zunächst zugedeckt 7 Minuten von der einen und anschließend 3 Minuten von der anderen Seite. Fertig gebackene Fladen im Ofen (70 °C bzw. 40 °C Umluft) warm halten.

Für den Dip Joghurt mit Zitronensaft und den gehackten Kräutern verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Tauschen Sie die Möhren gegen Kürbis und Zucchini gegen Kohlrabi, Sellerie, Blumenkohl oder Brokkoli. Wenn man die Fladen im Waffeleisen zubereitet, kann man Fett einsparen.



Möhren sind reich an Ballaststoffen, Mineralstoffen und fettlöslichem Carotin. Zucchini sind mild und bekömmlich. Sie fördern die Regeneration der Schleimhäute im Dün- und Dickdarm. Ihre gut resorbierbaren Spurenelemente fördern den gesamten Stoffwechsel.

Spargel-Spinatpfanne mit Ingwer

Zutaten (für 4 Personen):

2 EL Sesam
1 cm Ingwerwurzel
2 Knoblauchzehen
2 Möhren (ca. 200 g)
500 g grüner Spargel
150 g Spinat
½ rote Chilischote
1 Orange
2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
2 EL Olivenöl
200 ml Kokosmilch
1 TL Meersalz

Zubereitung:

Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Vorsicht, dass er nicht zu heiß wird, da er sonst bitter schmeckt. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Möhren längs vierteln und in 4 cm lange Stücke schneiden. Den Spargel waschen, die unteren, harten Enden schälen, Spargel in 4 cm lange Stücke schneiden. Die Spinatblätter grob hacken. Die Chilischote waschen, halbieren, Kerne entfernen, dann fein hacken. Orange auspressen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Ingwer und Knoblauch anschwitzen. Die Möhren und den Spargel zugeben und zugedeckt ca. 10–15 Minuten bei mittlerer Temperatur dünsten. Den Spinat zugeben und kurz weiter dünsten. Chili, Orangensaft, Zitronensaft, Kokosmilch und Salz zugeben und wenige Minuten weiter garen. Den Sesam untermischen und servieren.

Tipp:

Reichen Sie Reis oder Kartoffeln zu diesem Pfannengericht.



Ingwer wirkt appetitanregend, verdauungsfördernd und gegen Übelkeit. In der ayurvedischen Ernährungslehre wird Ingwer zur Behandlung von Migräne eingesetzt. Der scharfe Geschmack der Chilischoten ist auf den sehr hohen Gehalt an Capsaicin zurückzuführen, das vor allem in den weißen Rippen und Kernen der Schoten enthalten ist. Es kann zur Reizung des Verdauungstraktes führen und bei Berühren ein heftiges Brennen auf der Haut verursachen. Durch Entfernung der Samenkörner lässt sich die Schärfe von Chilis mildern.

Bananen-Erdbeersalat

Zutaten (für 4 Personen):

200 g Bananen, in Scheiben geschnitten
30 g Datteln
20 g Mandelmus
40 ml Apfelsaft
250 g Erdbeeren, halbiert
1 Zweig Zitronenmelisse

Zubereitung:

Die Datteln etwas klein schneiden und im Apfelsaft 1–2 Stunden einweichen. Die Erdbeeren waschen und putzen. Das Mandelmus mit dem Apfelsaft und den Datteln vermischen, eventuell noch etwas Apfelsaft dazugeben.

Die Bananenscheiben auf vier Dessertteller verteilen. Die Soße über die Bananenscheiben geben. Das Dessert mit den Erdbeeren und der Zitronenmelisse garnieren.

Tipp:

Statt Erdbeeren können auch Brombeeren, Himbeeren oder Pfirsiche verwendet werden.



Die roten Beerenfrüchte (wie alle roten und lila-blauen Obst- und Gemüsesorten) enthalten viele Vitamine und Anthocyane, die eine zellschützende und Wirkung haben. Datteln enthalten zahlreiche Mineralien und Vitamine. Aufgrund ihrer Ballaststoffe haben sie auch eine verdauungsfördernde Wirkung.



Diese und weitere Rezepte finden Sie in:

Vegetarisch vollwertig kochen

Sigrid Bosmann, Anna Paul
4. Aufl., KVC Verlag 2021
ISBN: 978-3-96562-048-3
151 Seiten, 15,00 EUR

[zum Buch](#)