

Frühlingskorb

Kokos-Zitronengras-Suppe mit Zucchini-Nudeln ~ Energiekugeln aus Pistazien, Kardamom und Rosen
Leichter, spritziger, grüner Smoothie ~ Smoothie mit Erdbeeren, Mandeln und Kardamom
Frische Mandelmilch

Diesen Geschenkekorb hätte ich gerne vor meiner Tür gefunden, als ich mit meinem neugeborenen Baby aus dem Krankenhaus nach Hause kam. Bestimmt freut sich jeder, der etwas Stärkung brauchen kann, darüber. Die Nudelsuppe ist ideal für ein beruhigendes, gesundes Abendessen, während die Smoothies und Bällchen perfekt sind für den Hunger zwischendurch. Um das Ganze abzurunden, können Sie noch ein Tütchen *Granola* (siehe Seite 33) und eine Schachtel *Brune Kager* (siehe Seite 107) mit hineinpacken.



Kokos-Zitronengras-Suppe mit Zucchini-Nudeln

KOKOS-ZITRONENGRAS-SUPPE MIT ZUCCHINI-NUDELN

Diese einfache, äußerst intensive Suppe verbindet hervorragend die tröstliche Komponente der cremigen Kokosmilch mit spritzigen Aromen. Außerdem eignet sie sich hervorragend als „Mittagessen im Glas“ oder „Nicht-langweiliges-Büro-Essen“ (siehe Seite 156), wie es gerade auf Pinterest so angesagt ist.

- 1 Bund Koriander mit Wurzeln
- 4 Zitronengrasstängel
- 2 × 400 ml Kokosmilch (aus der Dose)
- 4 cm frischer Ingwer, geschält und fein gehackt
- 2 Schalotten, fein gewürfelt
- 1 Bird's-Eye-Chili, der Länge nach halbiert
- 1 TL Palmzucker (flüssig)
- 8 Kaffernlimettenblätter
- 3 Limetten, Saft, sowie extra Limettenspalten zum Servieren
- 2 EL Sojasauce
- 2 Zucchini
- 100 g Vermicelli, nach Packungsanweisung gekocht
- 1 Handvoll Blattgemüse (zerkleinerter Grünkohl oder grob gehackter Spinat oder Pak Choi)

Die Korianderwurzeln abschneiden und gründlich waschen. Die Stängel entfernen und in Biotonne oder Kompost entsorgen, die Blättchen aufbewahren. Beide Enden der Zitronengrasstängel kürzen und jeweils mit einer Messerklinge flachdrücken, damit möglichst viel Aroma freigesetzt wird.

Die Kokosmilch in einen Topf gießen und Korianderwurzeln, Zitronengras, Ingwer, Schalotten, Chili und Palmzucker hinzufügen. Die Limettenblätter mit der Hand zerdrücken, um das Aroma freizusetzen und ebenfalls in den Topf geben. Langsam zum Kochen bringen, dann die Hitze zurückschalten und 25 Minuten köcheln lassen.

Die Brühe durchsieben und die Gewürze entfernen. 250 ml Wasser sowie Limettensaft und Sojasauce unterrühren. Abschmecken – süß, sauer und salzig sollten gut ausbalanciert sein.

Für die Zucchini-Nudeln kann man endlich den Spiralschneider brauchen, der ganz hinten im Schrank liegt. Ansonsten funktioniert es auch mit einem Sparschäler oder scharfen Messer.

Soll die Suppe sofort serviert werden, gießt man die heiße Kokosbrühe über Zucchini und Nudeln und gibt in jede Schüssel eine Handvoll Blattgemüse. Mit Korianderblättchen garnieren und mit etwas Limettensaft beträufeln.

Soll die Suppe später serviert werden, gibt man die Kokosbrühe in eine Thermoskanne oder ein Glas und Nudeln, Zucchini und Blattgemüse in ein anderes Gefäß. Zum Servieren die Brühe erwärmen und über Nudeln und Gemüse gießen.

2 PORTIONEN



Diese Suppe ergibt ein einfaches Mittag- oder Abendessen für einen Freund, der gerade eine Extraportion Zuwendung braucht.

ENERGIEKUGELN AUS PISTAZIEN, KARDAMOM UND ROSEN

Im Moment sind Energiekugeln und Ähnliches äußerst beliebt – und das zu Recht. Sie sind nahrhaft, lecker, einfach zu machen und halten sich gut. Manchmal können sie etwas zu fest und zäh sein, aber diese duftenden kleinen Bällchen sind keines von beidem. Man kann die Samen-Nuss-Mischung durch Mandelmehl ersetzen und die Schokolade weglassen, wenn man es etwas gesundheitsbewusster haben möchte.



70 g Pistazien
60 g Samen-Nuss-Mischung
(Leinsamen, Sonnenblumenkerne
und Mandeln, gemahlen)
8 Datteln, entkernt
1 EL Honig
1 TL Vanillepaste
1 TL Rosenwasser
¼ TL Kardamom, geröstet und
gemahlen (siehe Seite 130)
1 großzügige Prise Meersalz, plus
extra zum Servieren
75 g weiße Schokolade, grob gehackt
essbare Blüten, zum Garnieren
(optional)

Alle Zutaten außer Schokolade und Blumen im Mixer zerkleinern und zu einem groben, klebrigen Teig pürieren.

Aus dem Teig mit befeuchteten Händen 10–12 Kugeln von der Größe einer Walnusschale rollen. Im Kühlschrank mindestens 15 Minuten kühl und fest werden lassen.

Die weiße Schokolade in einer Schüssel über einem Topf mit köchelndem Wasser schmelzen. Die Kugeln mit der Schokolade beträufeln und mit etwas Meersalz und einigen essbaren Blüten garnieren. Nochmals im Kühlschrank kühlen.

10–12 KUGELN



Oft denkt man nicht ans Frühstück, wenn man Freunde mit Essen versorgt. Doch gerade wenn man sich angeschlagen oder erschöpft fühlt, ist es eine große Hilfe, wenn man etwas Nahrhaftes, Unkompliziertes und Sättigendes zur Hand hat. Mit einem neugeborenen Baby oder nach einer Krankheit oder Operation hat man nicht immer die Zutaten oder die nötige Zeit, um sich selbst etwas zu machen. Diese Smoothies halten sich im Kühlschrank bis zu 2 Tage. Man sollte sie während des Transports kühlen und vor dem Trinken nochmals kräftig schütteln. Auf Seite 92 finden Sie weitere leckere Smoothie-Ideen.

LEICHTER, SPRITZIGER, GRÜNER SMOOTHIE

1 kleine Handvoll Grünkohl oder Spinat
 1 reife Banane (nach Möglichkeit gefroren)
 1 Kiwi, geschält
 ½ Avocado, geschält und entkernt
 3 Datteln, entkernt
 3–4 Minzblättchen
 1 EL Chiasamen
 250 ml Kokoswasser oder pflanzlicher Milchersatz nach Wahl
 1 Limette, Saft
 einige Eiswürfel

Alle Zutaten in einem leistungsstarken Mixer pürieren, bis das Ganze glatt ist.

1 PORTION

SMOOTHIE MIT ERDBEEREN, MANDELN UND KARDAMOM

6 große Erdbeeren
 ¼ TL Kardamom, geröstet und gemahlen (siehe Seite 130)
 1 TL frischer Ingwer, gerieben
 3 Datteln, entkernt
 1 Prise Meersalz
 250 ml frische Mandelmilch (siehe Rezept rechts), oder gekauft
 einige Eiswürfel
 Honig, zum Abschmecken

Alle Zutaten in einem leistungsstarken Mixer pürieren, bis das Ganze glatt ist. Mit etwas Honig abschmecken (falls die Erdbeeren nicht süß genug sind).

TIPP

Man kann diesen Smoothie auch mit Kuhmilch oder einer anderen pflanzlichen Milch zubereiten. Aber mit frischer Mandelmilch finde ich ihn besonders lecker.

1 PORTION

FRISCHE MANDELMILCH

160 g Mandeln über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Abgießen und mit 250 ml Wasser und einer Prise Meersalz in einem leistungsstarken Mixer 30 Sekunden pürieren, bis eine glatte Creme entstanden ist. 500 ml Wasser und zwei entkernte Datteln hinzufügen und 1 Minute pürieren. Ein Stück Musse- lin über ein großes Sieb breiten. Die Mandelmilch durch das Sieb gießen und aus den festen Rückständen so viel Flüssigkeit wie möglich pressen. Die Mandelmilch hält sich im Kühl- schrank einige Tage. Vor dem Ge- brauch kräftig schütteln. Die Man- delreste lassen sich in Müsli oder einen Brotteig mischen. Oder man verfüttert sie wie ich an die Hühner.

*Smoothies sind einfach wunderbar -
ein Glas davon enthält so viel Gutes!*