

REZEPTE ZUM PRESSEEVENT 18. Oktober 2016

Es muss nicht immer Hühnersuppe sein – Immunpower mit Rohkost

Bunt gefüllte Spitzpaprika (aus ROHGENUSS - Die vier Jahreszeiten)

Für 4 Paprikaschoten

4 rote Spitzpaprika (oder eine Farbe je nach Belieben)
100 g Babyspinat
2 Avocados
2 Knoblauchzehen
10 Blätter Minze
1 Tomate
2 EL Pinienkerne
1 gelber Paprika
Salz

Für die Fülle den Spinat und die Minzblätter klein hacken. Die Avocados entkernen, schälen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Knoblauch schälen und pressen. Die Tomate und den Paprika fein würfeln. Alle bearbeiteten Zutaten mit den Pinienkernen zu einer Fülle zusammenmischen und salzen. Die grüne Fülle in die Spitzpaprika füllen und die Kappe wieder darauf setzen.

Rohgenusskunde: Minze wächst wild oder in Gärten. Das Ursprungsland ist Ostasien, von da aus wurde sie zuerst in Europa und inzwischen in der ganzen Welt angepflanzt.

Cremiges Gemüsecurry (aus ROHGENUSS - Die vier Jahreszeiten)

Für eine Pfanne für Zwei

250 g Champignons
1 kleine Karotte
1 kleine rote Zwiebel
3 frische Tomaten
2 rote Paprika

Für die Sauce
3 Tomaten
40 g Cashewkerne
40 g frische Kokosnuss
1 cm frischer Ingwer

1 Schuss Öl
1 Dattel
6 getrocknete Tomaten
2 Knoblauchzehen
1/2 TL Curry
Salz

50 g Sojasprossen
2 EL Erdnüsse
Etwas Feldsalat
Ein paar Kokosstreifen

Alle Zutaten für die Sauce fein pürieren und würzig mit Salz und Curry abschmecken.

Die Pilze, Karotten, Zwiebel, Tomaten und Paprika sehr fein würfeln. Das kleingeschnittene Gemüse mit der Sauce vermengen, 20 Minuten ziehen lassen.

Das Curry auf einem Bett von Feldsalat anrichten und mit Sojasprossen, Erdnüssen und Kokosstreifen dekorieren.

Rohgenusskunde: Botanisch gesehen sind "Paprikaschoten" keine Schoten, sondern Beeren. Es gibt Paprika in vielen verschiedenen Farben und Formen. Ursprünglich stammt die Paprika aus Süd- und Mittelamerika.

Rote Rüben Kokoscremesuppe (aus ROHGENUSS - Die vier Jahreszeiten)

Für 2 exotische Suppen

300 g rote Rüben
300 ml Kokosmus
500 ml Wasser
1 Suppenwürfel
1/2 TL Garam Masala (oder Curry)

Die rote Rübe schälen und in grobe Würfel schneiden. Rote Rübe mit allen restlichen Zutaten zu einer fein cremigen Suppe pürieren und nochmals abschmecken.

Chili-Smoothie (aus ROHGENUSS – Jeder Tag ein Fest)

Stärkung der Abwehrkräfte
Für Zwei Gläser

1 große MSP frische oder getrocknete Chilischote
100 g Kaki

1 Stk. Orange
100 g Mango
½ TL Kurkuma
1 cm frischer Ingwer
50 ml Wasser

Orange abschälen, Kaki grob schneiden und Ingwer schälen. Das gesamte Obst mit den restlichen Zutaten zu einem cremigen Smoothie mixen.

ROHGENUSS-Tipp: Wenn man Schärfe nicht gut verträgt, entweder die Chili weglassen oder nur eine Prise nehmen.

Scharfer Gurkensalat mit Mango und Ananas (aus ROHGENUSS – Jeder Tag ein Fest)

Exotische Salatvariation
Für 2 Süß-Sauer Liebhaber

200 g Gurke
200 g Mango
150 g Ananas
Chiliflocken nach Geschmack
Olivenöl
Saft einer halben Limette
Kräutersalz

Das geschälte Obst zu kleinen Würfeln schneiden. Die Gurke ebenso würfeln. Obst und Gemüse zusammen mischen und mit Limettensaft, Olivenöl, Kräutersalz und Chiliflocken nach Schärfedbedarf abschmecken.

Grüner Morgensaft (aus ROHGENUSS – Jeder Tag ein Fest)

Voller Energie in den Tag
Für 2 Gläser

1 Gurke
eine Handvoll Weintrauben
1 Apfel
eine Handvoll frischer Spinat

Gurke, Apfel und Weintrauben mit der Saftpresse entsaften. Den Saft im Anschluss mit dem frischen Spinat pürieren und sofort servieren.

Bei weiteren Fragen oder speziellen Rezeptanfragen bitte Mail an
office@rohgenuss.at