

Michaela Russmann | www.rohgenuss.at | office@rohgenuss.at

ROHGENUSS - Presseevent am 30. Mai 2017 im bluem im museum

Rezepte zu den präsentierten Gerichten

Rohzzarella mit Tomaten an Kräuterdressing (aus ROHGENUSS – Jeder Tag ein Fest)

Caprese mal anders

Für einen großen Teller für zwei

Zutaten

Für den Flohsamenmozzarella:

200 ml Wasser

2 EL Flohsamenschalen gemahlen

70 g Cashewkerne

2 EL Zitronensaft

1 TL Kräutersalz

2 MSP schwarzer Pfeffer

1 TL italienische Kräuter, getrocknet

4 gepresste Knoblauchzehen

450 g Cocktailtomaten

2 EL Zitronensaft oder Apfelessig

2 EL Olivenöl

Salz

Basilikumblätter zur Deko

Die Flohsamenschalen mit 200 ml Wasser verrühren und gut drei Stunden an einem kühlen Ort gelieren lassen (es bekommt die Konsistenz eines Wackelpuddings). Die

Cashewkerne mit Wasser bedecken und ebenso einweichen (dies ist wichtig für die Konsistenz des „Mozzarellas“).

Nach der Einweichzeit die Cashews abseihen und in einen Standmixer geben. Zitronensaft, Knoblauch, Kräutersalz, Pfeffer und getrocknete Kräuter zugeben und alles fein mixen. Die gelierten Flohsamenschalen dem gewürzten Nussmus hinzugeben und nochmals gut gleichmäßig durchmischen. Die formbare Masse in Frischhaltefolie einwickeln (entweder rund oder länglich) und im Kühlschrank 1 Nacht ziehen lassen. Der fertige Flohsamenmozzarella kann wie „normaler“ geschnitten werden.

Für die Caprese: Tomaten halbieren und mit dem Mozzarella dekorativ auf einem großen Teller anrichten. Aus Zitronensaft, Öl und Salz ein Dressing anrühren und über den Tomaten mit Mozzarella verteilen. Mit Basilikumblättern dekorieren und genießen.

Tipp: Der Flohsamenschalenrohozzarella kann beliebig abgewandelt werden. Wie wäre es mit einer asiatischen Variante ... statt getrockneter Kräuter und Knoblauch z.B. Lemongrass getrocknet und etwas Currypulver?

Sommerliche Paprikaschaumsuppe (aus ROHGENUSS – Die vier Jahreszeiten)

Für Zwei im Sonnenuntergang

5 Stk. rote Paprika

1 Stange Stangensellerie

150 ml kaltes Wasser

1 Stk. Knoblauchzehe

2 EL gehackter Oregano

1 EL Suppenbrühe

1 TL Agavendicksaft oder 1 große Dattel

etwas Safran (optional)

Die Paprikas entkernen und mit allen Zutaten, außer dem Oregano, in einem Standmixer fein schaumig pürieren. Die Suppe nochmals abschmecken und den gehackten Oregano unterrühren.

Das Süppchen mit Kräutern dekorieren und sofort genießen.

Tipp: Für die besondere Cremigkeit eine Avocado mitpürieren.

Linzer-Schnitte mit Heidelbeermarmelade (aus ROHGENUSS – Die vier Jahreszeiten)

Für eine kleine Form klassischen Genuss

- 1 Orange
- 250 gemahlene Haselnüsse
- 7 große Datteln
- 1/2 TL Zimt
- 4 EL Kokosöl
- 1 MSP Nelkenpulver (optional)
- 7 EL Heidelbeermarmelade

Die Orange mit den Datteln und dem Kokosöl zu einer feinen Paste pürieren. Haselnüsse unter die süße Paste mischen und zu einem gleichmässigen Teig verkneten (bei Bedarf noch etwas Wasser, Agavendicksaft oder Nüsse zugeben). Eine Auflaufform mit Frischhaltefolie auslegen und gut 2/3 der Nussmasse hineindrücken. Die Marmelade aufstreichen und aus dem restlichen Teig längliche Röllchen formen und diese gitterförmig auf den Kuchen formen. Kuchen im Kühlschrank für gut 2 Stunden ziehen lassen.

Für ein Marmeladeglas **Heidelbeermarmelade**

- 250 g frische Heidelbeeren (oder gut abgetropfte, aufgetaute TK-Heidelbeeren)
- 100 g Datteln oder 2 EL Agavendicksaft
- 1/2 TL Zitronenschale (optional)

Die Beeren mit den Datteln zu einer feinen Creme pürieren und die Zitronenschale einrühren.

Tipp: Wenn man glücklicher Besitzer eines Hochleistungsstandmixers ist, kann man 1 EL eingeweichte Chiasamen mitpürieren – ergibt eine geleeartigere Konsistenz.

Bunte Wassermelonenscheibenpizza (aus ROHGENUSS – Die vier Jahreszeiten)

Für 2 fruchtige Pizzen

2 ca. 2 cm dicke Wassermelonenscheiben

100 g Himbeeren

1 Stk. Kiwi

2 Handvoll Ribisel

50 g Ananas

1 Handvoll Heidelbeeren

2 EL Kokosflocken

4 Stk. Erdbeeren

Die Himbeeren pürieren und die Wassermelonenscheiben damit bestreichen. Kiwi, Ananas und Erdbeeren in Stückchen schneiden und mit den Ribiseln und Heidelbeeren die Pizza belegen. Die fertig belegten Pizzen mit Kokosflocken bestreuen und in Stücke schneiden.

Tipp: Kinder lieben diese süße Variante der klassischen Pizza und selbst belegt, macht auch Obst essen großen Spaß!

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