Cremiger Spinataufstrich

für ca. 600 g oder 12 Portionen

200 g TK-Spinat | 8 Stängel Petersilie | 300 g gekochte helle Hülsenfrüchte (z. B. Kichererbsen oder Bohnen; s. S. 191) | 40 g Shiro Miso | 40 g weißes Tahin (Sesammus; s. Tipp S. 192) | 1 Prise gemahlene Nelken | 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel | 1 TL frisch gemahlener Pfeffer | 2 TL Apfelessig | Salz (nach Belieben)

Nährwerte pro Portion: 59 kcal | 5,8 g KH | 2,2 g Fett | 3,6 g Protein | 3,3 g Ballaststoffe | 0,1 g ALA 227 mg Lysin | 47 mg Kalzium | 0,6 mg Zink | 1,4 mg Eisen | 0,1 mg B2 | 0,1 mg RÄ | 4 µg Jod | 0,1 g Salz

Den Spinat auftauen lassen. Die Petersilie fein schneiden. Spinat und Petersilie zusammen mit allen anderen Zutaten in den Mixer geben und zu einer glatten Creme pürieren. Den Aufstrich nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu schmecken geröstete Süßkartoffelwürfel.

VARIATION

Anstatt Spinat könnt Ihr auch wunderbar gekochte Mangoldblätter oder gekochten Brokkoli für den Aufstrich verwenden.
Die Misopaste einfach mal durch 3 EL Würzhefeflocken ersetzen, dann ist der Aufstrich für Soja-Allergiker sojafrei.

Pilzaufstrich

für ca. 600 g oder 12 Portionen

700 g Champignons, geputzt (oder Austernpilze, Shiitakepilze) | 2 Zwiebeln, geschält 1 TL Salz (oder Gemüsebrühepaste, s. S. 99) | 2 EL Olivenöl | 1 TL geräuchertes Paprikapulver | 40 g Tomatenmark | 1 TL gemahlener Koriander | 2 EL Bio-Sojasauce 2 EL Orangensaft (nach Belieben) | 1 EL Shiro Miso | 200 g gekochte Hülsenfrüchte (s. S. 189ff) | frisch gemahlener Pfeffer | 1 EL Zitronensaft

Nährwerte pro Portion: 62 kcal | 4,5 g KH | 2,9 g Fett | 4,4 g Protein | 3,2 g Ballaststoffe | 0,1 g ALA 256 mg Lysin | 19 mg Kalzium | 0,6 mg Zink | 1,2 mg Eisen | < 0,1 mg B2 | < 0,1 mg RÄ | 11 µg Jod | 0,7 g Salz

Den Backofen auf 180 °C Umluft / Grill vorheizen. Die Pilze halbieren und die Zwiebeln in grobe Würfel schneiden. Zwiebelwürfel, Champignons, Salz, 1 EL Olivenöl, Paprikapulver, Tomatenmark und Koriander in eine Schüssel geben, gut vermischen, auf ein Backblech geben und im heißen Backofen (Mitte) in 15 Minuten braun backen.

Das Blech aus dem Ofen nehmen. Die Pilzmischung etwas abkühlen lassen, dann zusammen mit Sojasauce, nach Belieben Orangensaft, Miso, restlichem Olivenöl (1 EL) und Hülsenfrüchten in den Mixer geben und zu einem glatten, aber leicht strukturierten Aufstrich mixen. Diesen mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und lauwarm essen oder in den Kühlschrank geben und auskühlen lassen.

BASTIS TIPP

Wenn die Pilzmasse abgekühlt ist, solltet Ihr sie noch mal abschmecken, denn die Pilze ziehen nach. Sehr gut zum Pilzaufstrich schmeckt das Birnen-Basilikum-Walnuss-Topping (s. S. 220).

Omis Linsenaufstrich

für ca. 600 g oder 12 Portionen

200 g ungekochte rote Linsen | 1 große Karotte, geputzt | 1 Zwiebel, geschält 100 g Knollensellerie, geschält | 5 Stängel Petersilie | 3 EL Apfelessig | 2 TL Salz (oder Gemüsebrühepaste, s. S. 99) | 1 TL Mandelmus | 2 EL Olivenöl | 1 TL frisch gemahlener Pfeffer

Nährwerte pro Portion: 85 kcal | 9,6 g KH | 3,3 g Fett | 4,2 g Protein | 2,2 g Ballaststoffe | < 0,1 g ALA 303 mg Lysin | 18 mg Kalzium | 0,7 mg Zink | 1,3 mg Eisen | 0,1 mg B2 | 0,2 mg RÄ | 1 µg Jod | 0,8 g Salz

Die Linsen mit warmem Wasser gut waschen. Karotte, Zwiebel und Sellerie in 2 cm große Würfel schneiden, zusammen mit 1 l Wasser und den Linsen in einen Topf geben, aufkochen und 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

Inzwischen die Petersilie fein schneiden. Gemüsewürfel und Linsen in ein Sieb abgießen und 10 Minuten abtropfen lassen, dabei das Kochwasser auffangen (dieses in den Kühlschrank geben und als Suppenbasis verwenden). Das abgetropfte Gemüse zusammen mit den restlichen Zutaten in den Mixer geben und zu einer leicht stückigen Creme mixen. Diese mit Salz, Pfeffer und Apfelessig abschmecken.

VARIATION

Der Aufstrich schmeckt auch mit Belugalinsen oder grünen Linsen super. Das Gemüse könnt Ihr ebenfalls kunterbunt austauschen.
Gebt zu dieser Menge einfach noch 400 ml würzige Gemüsebrühe und Ihr habt eine leckere Suppe. Geröstete Vollkorn-Croûtons dazu und ein paar Löffel der Schnellen Gremolata (s. S. 211) bringen Textur und Temperatur ein.

BASTIS TIPP

Der Aufstrich ist ein Multitalent und auch als Püree superlecker. Probiert ihn mal zusammen mit einer Ladung frischer Kresse, gerösteten Kürbiskernen und fein gewürfelter Paprikaschote.

Basics: Dattelcreme und Gemüsebrühepaste

Anstatt mit Salz oder Zucker zu würzen, nutzen wir in unseren Rezepten Sebastians Dattelcreme und die salzreduzierte Gemüsebrühepaste.

Das bringt nicht nur ernährungsphyiologisch viele Vorteile mit sich, sondern auch geschmacklich. Beide Basics könnt Ihr gut vorbereiten, denn sie halten sich einige Zeit im Kühlschrank.

Das perfekte Süßungsmittel – Copiens Dattelcreme

ergibt ca. 500 g Creme

200 g weiche Deglet-Datteln, entsteint | 1 Scheibe von 1 Bio-Zitrone (ca. 2 cm dick)
1 EL Zitronensaft | 1 Prise Salz

Alle Zutaten zusammen mit 300 ml Wasser in den Mixer geben und zu einer glatten Masse pürieren. Das Püree in ein sauberes Gefäß füllen und zugeschraubt im Kühlschrank bis zu 2 Wochen lagern.

BASTIS TIPP

Wenn die Datteln sehr hart sind oder Ihr keinen Hochleistungsmixer habt, einfach in Wasser über Nacht einweichen und dann erst mixen.

VARIATION

Anstatt der Zitrone könnt Ihr auch 1 Scheibe von 1 kleinen Bio-Orange verwenden und zusätzlich einfach noch 2 getrocknete Rosenblüten mitmixen. Das sorgt für ein wundervoll fruchtiges und blumiges Aroma.
100 g Dattelcreme, 1 Stück Ingwer (3 cm), 100 ml Sojasauce, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Shiro Miso und 1 EL Erdnussmus mixen, und Ihr habt eine Asia-Umami-Sauce, die es in sich hat. Die Sauce hält sich 1–2 Wochen im Kühlschrank und kann, um Gemüsegerichte abzurunden, mitangebraten oder am Schluss dazugegeben werden.

Salzreduzierte Gemüsebrühepaste – nie mehr ohne gute Brühe

ergibt ca. 1 kg Paste

100 g Zwiebeln, geschält und gewürfelt (ca. 3 kleine Zwiebeln) | 100 g Lauch, in Ringe geschnitten | 200 g Knollensellerie, gewürfelt | 100 g Staudensellerie mit Grün, gewürfelt | 200 g Karotten, geschält, klein geschnitten | 3 Knoblauchzehen, geschält | 30 g Petersilie, fein geschnitten | 100 g Tomaten, gewürfelt | 2 EL getrockneter Liebstöckel | 10 schwarze Pfefferkörner | 6 Wacholderbeeren | 5 g getrocknete Steinpilze (oder getrocknete Shiitakepilze) | 7 Lorbeerblätter | 6 Deglet-Datteln, entsteint | 4 EL Shiro Miso | 5 EL Olivenöl | 110 g Meersalz (oder Steinsalz)

Alle Zutaten bis auf das Salz im Mixer oder Food-Prozessor bzw. in der Küchenmaschine zu einer sämigen, aber leicht grobkörnigen Paste pürieren. Das Salz einrühren. Das Gemüsepüree in einen Topf geben und 15 Minuten sanft köcheln lassen. Die Paste heiß in saubere Schraubgläser abfüllen, diese zuschrauben und auf dem Deckel stehend auskühlen lassen. Hält sich gekühlt ein paar Monate.

Wichtig: Die Konsistenz muss fein krümelig sein und darf kein Smoothie werden. Sonst schäumt die Brühepaste zu stark auf. Das Salz ist für die Konservierung essenziell. Normalerweise sind meine Brühepasten immer im Verhältnis von sechs Teilen Gemüse zu einem Teil Salz gemischt. Dann kann man sie auch roh konservieren. In diesem Rezept haben wir ein Verhältnis von acht Teilen Gemüse auf einen Teil Salz verwendet und kochen die Paste zusätzlich ab, um sie haltbar zu machen. Die Paste kann auch mit einem normalen Standmixer zubereitet werden. Dazu aber maximal zwei Hände grob geschnittenes Gemüse in den Mixbehälter geben und mit der Pulsfunktion klein bröselig mixen. Dann ausleeren und so weiter machen, bis alles gemixt ist. Sonst besteht die Gefahr, dass die Masse zu fein oder zu flüssig wird.

Anwendung: Die Paste nach Belieben in einem Topf mit Wasser (ca. 2 EL auf 1 l Wasser) mischen und 15 Minuten sanft köcheln lassen. So entsteht eine wunderbare Brühe.

Hier im Buch geben wir auch immer mal wieder den Hinweis, dass Ihr das Salz mit der Brühepaste ersetzen könnt, um die Salzmenge noch weiter zu reduzieren. Sie ist also ein perfekter Salzersatz, um Würze ins Essen zu bringen.

BASTIS TIPP

Die Menge ist für ein großes Bügelverschlussglas mit 1,5 l Fassungsvermögen ausgelegt, in das etwa 1 kg Gemüsebrühepaste eingefüllt wird. Wenn Euch das zu viel ist, halbiert Ihr einfach die Menge der Zutaten.
Für mehr Aroma-Power einfach die Paste im Topf ohne Öl braun anrösten. Mit einem Schuss Wasser ablöschen, den Bodensatz loskochen, das Wasser verkochen lassen und die Paste noch mal anrösten. Diese Technik heißt Deglacieren und ist dazu da, den Geschmack zu intensivieren. Diesen Vorgang zwei- bis dreimal wiederholen, dann die Paste mit Wasser aufgießen und mindestens 15 Minuten köcheln lassen.

V

VOLLKORNBROT MIT GEFRORENEM OLIVENÖL UND FLEUR DE SEL

Manchmal sind es die einfachen Dinge, die einen wirklich umhauen. Der Geschmack von frisch gebackenem Brot, die schmelzende Konsistenz von gefrorenem Olivenöl, der spitze geschmackliche Akzent von Salzkristallen. Ich würde jedes Sterne-Menü stehen lassen für einen einfachen Genuss wie diesen.

Für 1 Brot:

Für das gefrorene Olivenöl:
50 ml Olivenöl

Für das Brot:
300 ml lauwarmes Wasser
1 Päckchen Trockenhefe (9 g)
1 EL Ahornsirup
400 g Dinkelvollkornmehl (plus etwas mehr zum Bestäuben des Teiges)
50 g Haferflocken
50 g Kürbiskerne
50 g Sonnenblumenkerne
50 g Leinsamen
1 TL Salz
1/3 TL frisch gemahlener Pfeffer
2 EL Olivenöl für die Form
1 Eigelb zum Bestreichen (optional)

Zum Servieren:
Ein Schälchen Fleur de Sel

Zeitaufwand:
10 Minuten Zubereitung
1 Stunde und 10 Minuten Wartezeit
40 Minuten Backzeit

Das Olivenöl in ein kleines Glasschälchen gießen, mit Folie abdecken und ins Tiefkühlfach stellen.

In einer kleinen Schüssel lauwarmes Wasser, Trockenhefe und Ahornsirup mischen und 10 Minuten ruhen lassen, bis sich auf der Oberfläche kleine Blasen bilden.

In der Zwischenzeit in einer großen Schüssel Mehl, Haferflocken, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Salz und Pfeffer mischen.

Die angerührte Hefe untermischen und mit den Händen ca. 3 Minuten gut durchkneten. Den Teig mit etwas Mehl bestreuen, die Schüssel mit einem Handtuch abdecken und den Teig an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

Den Teig noch einmal kräftig durchkneten und in eine geölte Kastenform geben. Mit einem Messer einen vertikalen Schnitt in der Mitte des Teiges machen. Die Oberfläche mit Eigelb bepinseln und das Ganze 40 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und ca. 10 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und vollständig auskühlen lassen.

Das gefrorene Olivenöl 10 Minuten vor dem Servieren aus dem Tiefkühlfach nehmen und zusammen mit Brot und Fleur de Sel servieren.