

Bioküche



Neue Rezepte

von Claudia Nietzel
Ernährungsberaterin für
die Fünf Elemente Küche
www.kochlust.info

Lust auf Grün? Hier kommt frischer Spinat!

*Es treibt, sprießt, wächst – eine ungeheure Kraft lässt die Welt ergrünen.
Wurzelgemüse war gestern - bringen wir das Frühlingswunder in die
Küche!*

Spinat mit Champignons

200g Pilze (Tipp: Bio-Champignons sind viel aromatischer) in Scheiben schneiden, in Olivenöl anbraten (evt. Öl nachgießen, Pilze sind „Ölfresser“). 1 gehackte Zwiebel dazugeben und ebenfalls anbraten. 900g Spinat waschen, Stiele entfernen und in 4-5 cm große Blätter schneiden. Zu den Zwiebelpilzen in die Pfanne geben, unter Rühren wenden und zusammen fallen lassen. Würzen mit etwas Muskat (Tipp: Macis oder „Muskatblüte“ ist blumiger und weniger herb), 1 TL Reissirup (oder Agavensirup, notfalls ½ TL Zucker), buntem gemahlenem Pfeffer, 1 EL Sojasauce, 1 EL Zitronensaft.

Sehr lecker dazu: Basmati Reis, gebratener Tofu oder Lammkotelett.

Radieschen Apfel Pickles

Ein Bund Radieschen waschen, das Grün entfernen, vierteln. Einen Apfel in ähnlich große Stücke schneiden, in einer Schale mischen. Für den Pickles-Sud 3-4 EL Reissig (oder guten Apfelessig), ½ Tasse Apfelsaft, 2 EL Reis- oder Agavensirup, etwas Pfeffer, ½ TL Salz zum Kochen bringen und über Radieschen und Äpfel gießen. Erfrischende Beilage zum Essen. Die Pickles halten sich gekühlt eine Woche.

Guten Appetit!