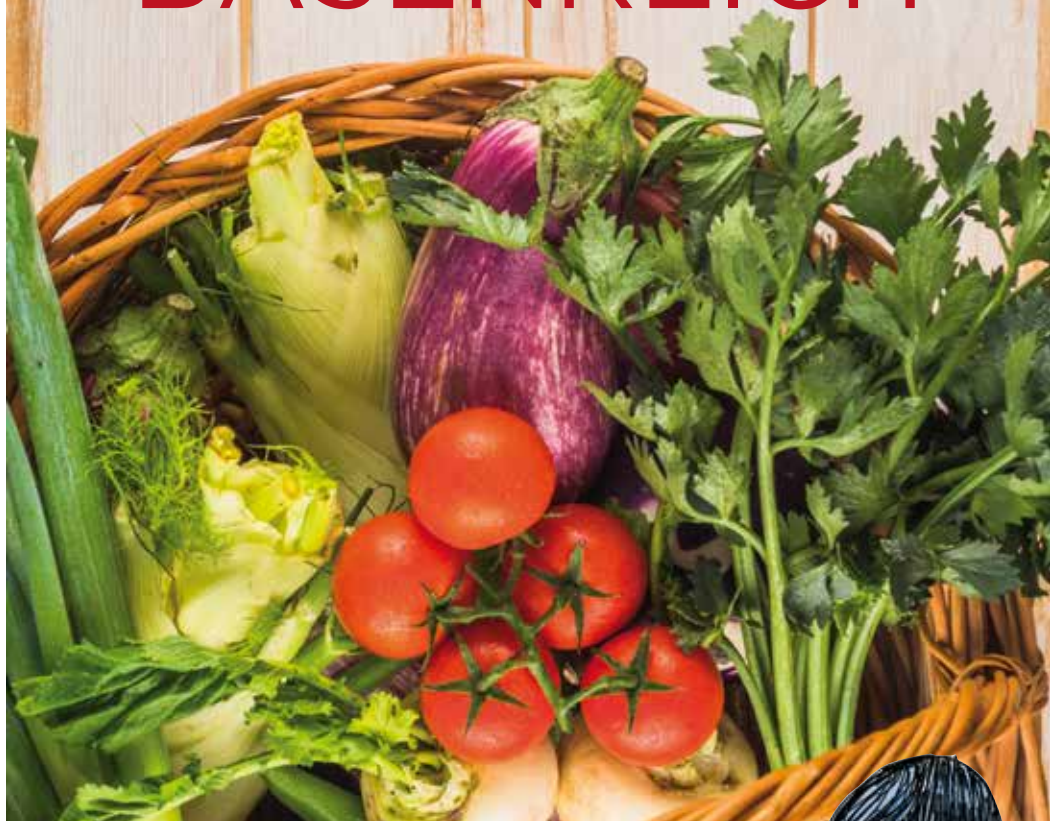


Susanne Bernegger-Flintsch

NANA ISST GERNE BASENREICH



nana!





NANA-VORWORT

Kleines Rezeptheft für euch, weil ich weiß, dass ihr überlegt und überlegt, was ihr so basisch „anrichten“ könnt und da fällt uns nicht immer so viel ein, außer Kartoffeln und Kartoffeln mit Butter und Gemüse aus Ofen☺ und wieder Kartoffeln, weil die gehen immer☺ genauso wie Brot mit Käse und Wurst☺. Jause halt. Aber hier geht das nicht mit der Jause.

Ich habe zum Beispiel von der Renate aus der Ramsau viel lernen dürfen und anbei auch einige ihrer tollen Kreationen und Ideen im Nana-Stil aufgeschrieben.

Und ich liebe Mandeln und Sahne, also wenn was mit „Sahne“ dasteht, bekomme ich glänzende Augen ☺ und will das unbedingt haben.

Na dann machen wir doch gleich mal eine „MANDELSAHNE“ aus 100 g geschälten Mandeln aus dem Bioladen bitte und 150 ml lauwarmem Wasser aus der Leitung ☺ und lassen das miteinander nette 2 Stunden quellen und pürieren das danach. So fein!

Und gleich noch ein Rezept: VEGANER PARMESAN. Dazu nehme ich 50 g Sonnenblumenkerne, 30 g Mandeln geschält, 30 g Hefeflocken, Gomasio und Pfeffer. Kerne, Nüsse und Hefeflocken in einen hohen Becher geben. Mit dem Pürierstab oder im Mixer zu feinem Pulver hacken. Mit Gomasio und Pfeffer würzen.

Guten Appetit und gutes und achtsames Kauen, auch wenn es Basenfutter ☺ ist.

Eure Nana

P.S.: Die Gerichte sind für 4 Personen gedacht, aber keine Ahnung was ihr für Esser seid☺, kann ja sein, dass es nur für 2 reicht. Ich weiß nicht☺.

Für den Inhalt verantwortlich: Susanne Bernegger-Flintsch
Gestaltung: Andrea Struijk-Debus, Fotos: Gerhard Bernegger, IStock-Photo
Lektorat: Mag. Barbara Schiefer, Druck: Druckerei Schönleitner
Ein Teil der Rezepte von: Renate Gabardi
1. Auflage 2019
Im Eigendruck.



Gesunder
Tages-
beginn

EIN FEINES FRÜHSTÜCK mit Buchweizen

Zutaten:

8 EL Buchweizen / Früchte der Saison, vielleicht Banane dazu, eine Birne und super wäre ein Granatapfel / etwas Zimt und Kardamom
3 EL gehackte Mandeln / Erdmandelflocken
200 ml Mandelmilch oder Hirsemilch

Zubereitung:

Den Buchweizen solltet ihr schon am Abend vorher in etwas Wasser – eh klar – einweichen und dann am anderen Tag in der Früh mit dem Einweichwasser aufkochen, runterkühlen. Danach alle Früchte, die ihr habt oder wollt, schälen und kleinbekommen☺ und mit dem Zimt, dem tollen Kardamom, den Erdmandelflocken und den gehackten Mandeln und dem Buchweizen vermischen. Ich würde auch noch etwas Ahornsirup drübergeben und alles mit der Mandel- oder Hirsemilch anrichten und genüsslich und achtsam verzehren und sich denken „wie gut kann Gesundheit in der Früh schmecken“.

Nana sagt ...

Nicht jeder ist ein „Frühstücker“, ich weiß, aber vielleicht könnt ihr euch damit anfreunden, dass ihr etwas feines, gesundes und warmes in der Früh in euren Bauch lasst, da freut sich einfach der gesamte Organismus und kann gut den Tag beginnen. Unser Magen mag warm essen, das war schon immer so, nur wir haben die Flocken mit der kalten Milch oder der Weißbrotsemmel erfunden.

Anstatt dem Buchweizen könnt ihr auch Quinoa oder Hirse kochen und das mit dem Obst und eventuell mit einem Schuss Sahne verfeinern. JA Nana, Sahne, logisch☺.





Warm
in der
Früh

WARMES PORRIDGE

aus Dinkel mit Kokos

Zutaten:

Butter / 8 Esslöffel Dinkelflocken / 250 ml Mandel- oder Reis- oder Hirsemilch oder Wasser
1-2 TL Kardamompulver / 3-4 EL Kokosflocken
1-2 Löffelchen guten Honig / Sahne ☺
Obst nach Wahl

Zubereitung:

Butter zerlassen und die Dinkelflocken hinein, lasst die dann etwas anrösten, das mögen sie gerne ☺. Milch oder Wasser oder was du eben nimmst, dazugeben und das Kardamompulver und die Kokosflocken ebenso. Rühren und rühren, Honig hinein und dann, wenn sich alles miteinander verbunden hat ☺, die Sahne dazu und das Obst, das ihr gerne habt. Na wie fein ist das denn? Schleck.

Nana sagt ...

Warm ist gut, hatten wir schon und wissen wir jetzt. Du sollst warm den Tag beginnen, vor allem im Winter. Der Kardamom ist natürlich super wärmend und das liebt man in der ayurvedischen Küche besonders. Der Kardamom fördert auch deine und meine Verdauung, deshalb streut man das auch vielleicht über den Kaffee ☺? Wenn du keine Dinkelflocken hast, dann nimmst du Hirseflocken, denn die hast du sicher daheim ☺. Ich liebe die, und Hirse tut meinen Haaren gut. Ich habe die Haare schön ☺.



Toller
Kohl!

KARFIOLSUPPE

mit Mandel-Minz-Pesto

Zutaten:

1 Karfiol / 1 Zwiebel / 1 EL Olivenöl oder Kokosöl
1 Lorbeerblatt / 1 Prise Kurkuma / Pfeffer
750 ml Mandelmilch

Für das Pesto: 1 Bund Minze / 3 EL gehackte Mandeln
3 EL Olivenöl

Zubereitung:

Karfiol putzen und zerteilen. Zwiebel schälen und würfeln. Olive- oder Kokosöl im Topf erhitzen und Zwiebeln glasig anbraten. Hitze reduzieren, Karfiol, Lorbeerblatt und Kurkuma dazu geben, mit Mandelmilch aufgießen und zugedeckt 15-20 Minuten garen. Mit Gomasio und Pfeffer würzen. Suppe vom Herd nehmen und pürieren. Für das Pesto Minzblätter, Mandeln, Gomasio und Olivenöl pürieren. Suppe mit dem Pesto servieren.

Nana sagt ...

Karfiol heißt auf „deutsch“ ja auch Blumenkohl, finde ich so nett das Wort. Und der blumige Kohl kann was, wie alle Kohlar-ten. Er hat so viele wichtige Vitamine für uns in sich: Vitamin A, Vitamin E und B und auch genug Vitamin C. Und dazu noch die Mineralien wie Calcium, Zink, Kalium und Magnesium. Also besser als eine Multi-Vitamin-kapsel zu schlucken, ist es, mal einen Blumenkohl zu futtern ☺! Mein Gerhard mag den Karfiol (er ist ja Österreicher, für mich ist das der Blumenkohl) einfach so gekocht mit viel Butter ☺ und Semmelbröseln und einer oder zwei Kartoffeln - und dann ist er glücklich. Was will ich mehr?





Leckere Suppe!

PETERSILIEN-CREMESUPPE mit Mandelmilch

Zutaten:
 Petersilienwurzel / 1 Zwiebel / Kokosöl zum Anbraten*
 500 ml Basenbrühe / 300 ml Mandelmilch
 1 Bund glatte Petersilie / Gomasio / Pfeffer / Muskat

Zubereitung:
 Petersilienwurzeln (ohne Grün) schälen und würfeln. Zwiebel fein würfeln, in Öl andünsten und mit Gemüsesfond und Mandelmilch aufgießen, aufkochen und zugedeckt 20-25 Minuten kochen. Fein pürieren, und würzen. Petersilie abzupfen, hacken und zur Suppe geben.

* Zum Anbraten am besten immer Kokosöl oder ayurvedisches Ghee verwenden.

Nana sagt ...

Manchmal braucht man auch einfach was „einfaches“, oder? Wo man nicht so viel überlegen muss und nicht irgendwelche ausländischen Zutaten sich noch schnell besorgen muss. Bei der Suppe habt ihr sicher alles daheim ☺, hoffe ich. Und das Gomasio kann man auch sooo leicht selber machen, denn besser frisch, als lange im Glas im Bioladen auf euch gewartet ☺.

1 Teil Meersalz oder Himalayasalz und 9 Teile gerösteter Sesam (gut rösten und dabei immer wieder rühren) mischen und am besten mörsern und dann abfüllen und verschenken, denn da freuen sich viele darüber.



Die Ananas macht es!

WALDORFSALAT mit Ananas

Zutaten:
 200 g Knollensellerie / 2 kleine rotschalige Äpfel
 1 EL Walnusskerne / 2 EL Mandelmayonnaise
 5 EL Mandelmilch / Zitronensaft / weißer Pfeffer
 150 g frische Ananas

Zubereitung:
 Knollensellerie schälen, waschen und grob raspeln. Äpfel waschen, vierteln, entkernen, in kleine Würfel schneiden, zur Sellerie geben und mit 3 EL Zitronensaft mischen. Walnüsse grob hacken. Mayonnaise mit der Milch glatrühren und mit Pfeffer würzen. Salatsauce mit der Sellerie-Apfel-Mischung und den Nüssen mischen. Den Salat zugedeckt für mindestens 1 Stunde kalt stellen. Zum Servieren Ananas in kleine Stücke schneiden und unter den Salat heben. Nach Belieben mit Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.

Nana sagt ...

Und was mag ich an dem Salat? Die Ananas ☺. Mehr nicht? Na schon, aber die Ananas ist so ein Überflieger, denn sie hat ein Enzym und das heißt Bromelain und das ist für unsere Fettstoffwechselung super wichtig, genauso wie die Papaya. Also ihr könntet einen Waldorfsalat eigentlich auch mit einer Papaya zubereiten.

Na bitte und der Sellerie ist gut für unseren Blutdruck und unsere Nerven und so weiter. Enthält reichlich viele B-Vitamine und Kalium und Calcium. Schmeckt nicht allen das Sellerieding ☺, aber es gibt immer Schlimmeres.





*Nana
schmeckt
es sehr!*



*Grüße
aus
Indien!*

SALAT AUS ROTER BETE UND AVOCADO mit geröstetem Sesam

Zutaten:

5-6 rohe rote Bete / etwas Ruccola / 1-2 Avocados
etwas Radicchio oder Chicoree / Saft von 1 Zitrone
Apfelessig und bestes Öl / etwas Agavendicksaft
ein paar Granatapfelkernchen und ein paar Nüsse,
gerösteter Quinoa

Zubereitung:

Ich glaube jetzt nicht wirklich, dass ich euch die Zubereitung eines Salates schreiben muss, das wisst ihr! Strengt euch an. Und richtet es nett an, dass alle Augen und Münder was davon haben. Und erklärt allen wie gesund das jetzt ist, was sie da vernichten[©] auch wenn sie das gar nicht wollen. Aber ihr. Das Besondere an diesem Salat ist neben den roten Beten der geröstete Quinoa!

Nana sagt ...

Das ist jetzt mal „bitter und richtig erdig“ pur und da freut sich sicher unsere Leber, mehr als über einen Latte Macchiato[©]. Rote Bete mag man oder man mag sie nie. Da kann ich auch nichts machen.

Ihr könnt, um die Bitterkeit zu vollenden, auch noch einige Stückchen von einer Grapefruit dazugeben und dann sieht das noch besser aus. Kreativ sein, das ist gut.

Die rote Bete am besten roh genießen, als Salat oder Saft, dann hat sie alle Blutkraft für uns. Und wir sollten das ausnützen.



FRUCHTIGER GELBER DAL mit Gemüse & Früchten

Zutaten:

200 g gelbe Linsen / 500 g Gemüse, z. B. Karotten, Zucchini, Melanzani, Fenchel, Sellerie / 150 g Ananas
1 reife & süße Banane in Scheiben geschnitten
ca. 1,5 l Wasser oder Basenbrühe / ½ TL Kurkuma
3-4 EL Ghee o. gutes Öl / ½ TL Bockshornkleesamen
3 TL Currypulver / einige Datteln eingeweicht und püriert / Gomasio

Zubereitung:

Feine gelbe Linsen im Sieb abspülen. Gemüse u. Ananas würfelig schneiden. Linsen aufkochen, Schaum abschöpfen und köcheln lassen bis sie weich sind. Gemüse, Ananas, Ingwer und Kurkuma dazugeben, weiter köcheln bis Gemüse weich ist. Topf vom Herd nehmen. Bockshornkleesamen und Currypulver mit Ghee o. Öl nicht zu lange anrösten. Gewürze mit der Banane zum Dal geben, 15 Min. ziehen lassen. Mit Dattelpaste und dem Gomasio abschmecken. Hmmm. [©]

Nana sagt ...

So ein Dal ist eine traditionelle Speise in Indien. Hauptsächlich besteht sie aus Linsen und vielen Gewürzen. Und die Nana ist ein Fan der Linse! Weil die Linse als Hülsenfrucht sehr viel wertvolles pflanzliches Eiweiß enthält und das viel einfacher zu verdauen ist, wie ein Eiweiß aus dem Schnitzel[©]. Unsere Leber freut sich darüber und sagt uns herzlich danke. Dazu würde auch ein Kurkuma-Tee von der Firma Sonnentor passen.





Für
Spinat-
Freunde

KAROTTEN-SPINAT-WOK mit würzigen Mandelkernen

Zutaten:

200 g Zwiebeln / 2 Knoblauchzehen / Ingwer
400 g Karotten / 2 EL Kokosöl / 800 g Blattspinat
7 EL Sojasauce / 400 ml Kokosmilch / 2 TL mildes
Currypulver / Chilipulver / 200 g Bulgur
Mandel-Topping: 1 EL Kokosöl / 100 g Mandeln
4 EL milde Sojasauce

Zubereitung:

Zwiebeln in Scheiben schneiden. Knoblauchzehen und ein walnußgroßes Stück Ingwer fein würfeln. Die Karotten mit dem Spiralschneider in feine Streifen schneiden und im Wok mit 2 EL Kokosöl bei milder Hitze 5 Min. anbraten. Blattspinat mit 1 EL Sojasauce bei geschlossenem Deckel zusammenfallen lassen. Mit Kokosmilch aufgießen und mit 6 EL Sojasauce, Currypulver und einer Messerspitze Chilipulver abschmecken. Bulgur in einen Topf geben, abgekochtes Wasser drüber und ein paar Min. quellen lassen. Mit dem Gemüse anrichten. Lecker!
Mandel-Topping: 1 EL Kokosöl in einer kleinen Pfanne erhitzen, Mandeln grob gehackt darin anrösten und mit 4 EL milder Sojasauce ablöschen und kurz einkochen.

Nana sagt ...

In der Kindheit hat man uns ja die „Popeye-Lüge“ quasi auf den Tisch gelegt. Wir sollen viel Spinat essen, dann werden wir so stark wie der Herr Popeye. Stimmt nicht, denn die Lehrmeinung war damals, dass 100 g Spinat ca. 35 mg Eisen enthält. Und da hat einfach jemand vergessen ein Komma zu setzen, denn es sind nur bescheidene 3,5 mg ☺. Trotzdem ist Spinat sehr wertvoll mit seinen ganzen Inhaltstoffen an Vitaminen und Mineralien und eben auch mit etwas Eisen. Und eine super tolle Kombination ist das auch noch mit den Karotten und den Mandeln. Die haben alle viel pflanzliches Eiweiß in sich und haben sich zusammen sehr gerne ☺.



Geht
ganz
schnell!

SÜSSKARTOFFEL-CURRY mit Basmatireis

Zutaten:

1 Chilischote / etwas Ingwer / 800 g Süßkartoffeln
Zwiebeln / 2 TL Kreuzkümmel / 2 EL Kokosöl
Sesamöl / Salz / 400 ml Kokosmilch
gedämpfte Gemüsespiralen aus Kohlrabi und roter Bete / Basmatireis so viel ihr wollt

Zubereitung:

Kokosöl in einem großen Topf zerlassen, kleingewürfelte Zwiebeln dazu, dann den Chili und die Gewürze und alles rösten. Hmm, es duftet ... Mit ca. 300 ml Wasser und Kokosmilch aufgießen, die in Würfel geschnittenen Süßkartoffeln dazu und dann ca. 20 Min. köcheln lassen. Mit Salz würzen und mit gekochtem Reis anrichten. Mit gutem Sesamöl toppen.

Nana sagt ...

Süßkartoffeln sind richtig lecker und haben eigentlich nichts mit der herkömmlichen Kartoffel zu tun. Sie gehören botanisch betrachtet zu den Windengewächsen, die „normale“ Kartoffel ist ein Nachtschattengewächs (schläft unter der Erde). Ich mache aus den Süßkartoffeln auch ganz gerne mal ein Püree oder eine feine und gesunde Cremesuppe mit Sahne. Gesundheit kann gut schmecken. Essen ist Medizin!





QUINOAPFANNE

Pikant-süß mit einem Dip

Zutaten:

200 g Quinoa / 500 ml Gemüsebrühe / 200 g Karotten
200 g Pastinaken / 5 EL Kokosöl / etw. Chili / Mango
geschält / 1 EL Reissirup / 20 g getr. Cranberries
Apfeldicksaft / Salz / Nüsse u. Sprossen / Hanföl / 2 EL
Mandelmus / Kräutersalz, Senf, Zitronensaft, Apfelessig

Zubereitung:

Quinoa in Pfanne anrösten und mit ca. 300 ml Gemüsebrühe aufgießen. Ein bisserl köcheln und bei kleinster Hitze 15 Min. quellen lassen. Karotten und Pastinaken in Scheiben schneiden und im Kokosöl anbraten. Chili dazu und mit der restl. Gemüsebrühe ablöschen. Mango in Scheiben schneiden, Cranberries und Reissirup dazu, rühren und köcheln lassen. Jetzt Quinoa hinein und alles mit Salz und dem Apfeldicksaft würzen. Nüsse könnte man jetzt noch anrösten und dann mit den Sprossen als „i“-Tüpfel auf unser Gericht und mit dem Bio-Hanföl „toppen“. Dazu gibt es noch einen veganen Mandel-Dip aus weißem Mandelmus, Leitungswasser, Kräutersalz, etwas Senf, Zitronensaft und Apfelessig und Hanföl. Alle Zutaten im Mixer verquirlen und das Öl einträufeln lassen.

Nana sagt ...

Jeder, der an Gesundheit interessiert ist und sich vollwertig ernähren möchte, sollte sich daheim für ein paar Euro ein Sprossenglas aus dem Biomarkt besorgen. Und was machen wir damit? Man kauft dazu noch die Tütchen mit den Samen, zum Beispiel aus Radieschen oder Brokkoli oder Alfalfa oder Mungobohnen und gibt diese in das Glas, Wasser drüber, durchspülen, dann abseihen durch ein Sieb und auf den Kopf stellen und das jeden Tag. Dann wächst nach 2-3 Tagen was und das kann man sich dann über den Salat oder das Gemüsegericht streuen. Wow. Durch das Keimen der Saaten erhöht sich der Nährstoffgehalt.



VEGANES BOHNENGULASCH

Zutaten:

300 g grüne Bohnen / 2 Zwiebeln / 1 Knoblauchzehe
5 Kartoffeln / 1 TL Majoran / ½ EL Paprikapulver
1 ½ EL Tomatenmark / 250 ml Tomatensauce
Salz, Pfeffer, Petersilie / 1 EL Kokosöl

Zubereitung:

Kartoffeln mit Schale kochen, sie sollen aber nicht zu weich sein. Danach schälen und in Würfel schneiden, Knoblauch und Zwiebel kleinschneiden und in Kokosöl anbraten, dann die Kartoffeln dazu und sie dürfen mitbraten. ☺ Bohnen in mundgroße Stücke schneiden und zu den Zwiebeln und Kartoffeln geben, halber Liter Wasser dazu, köcheln und nach ein paar Minuten Tomatenmark und -sauce sowie das Paprikapulver hineingeben, ev. noch Wasser nachgießen, so dick wie man es eben haben möchte. Würzen und essen! ☺

Nana sagt ...

Ich liebe, wenn alles in einem Topf ist, da braucht man nicht so viel nachdenken, was in seinem Mund landet. Die Bohnen sind Hülsenfrüchte mit zahlreichen Gattungen und Arten. Aber alle miteinander sind wertvolle pflanzliche Eiweißstoffe, die unsere Leber nicht belasten, sondern sie sogar entlasten. Jedes Böhnchen ein Tönchen ... ☺. Und unten raus, was keinen Zins zahlt.





Ganz gesunde Knolle!

SÜSSKARTOFFEL-PASTINAKEN-LAIBCHEN mit Rote-Rüben-Gemüse

Zutaten:

1 große Süßkartoffel / 1 große Pastinake / 1 Zwiebel
5 EL Leinsamenschrot / Muskat / Pfeffer / Gomasio
Öl zum Anbraten / rote Rüben / bestes Sesamöl*
Kümmel / etwas Sojasauce oder Tamari / Petersilie

Zubereitung:

Süßkartoffel, Pastinake und Zwiebel waschen und fein raspeln, mit dem Schrot und den Gewürzen mischen, zu Laibchen formen und kurz rasten lassen. Öl erhitzen und Laibchen knusprig anbraten. Die roten Rüben knackig kochen und in Viertel schneiden oder wie man es will. Sesamöl erhitzen, rote Rüben darin schwenken und mit Kümmel und Sojasauce würzen, mit Petersilie anrichten und zu den Laibchen geben.

* Tipp: bestes Sesamöl von der Salzburger Ölmühle.
www.salzburger-oelmuehle.at

Nana sagt ...

Ich liebe Laibchen, aber eben nicht aus Hackfleisch ☹, sondern aus Gemüse oder Getreide. Herrlich. Diese hier sind hauptsächlich aus der Pastinake und die ist ja ein super Gemüse, denn sie enthält wertvolle Folsäure, Vitamin E und ganz viel Kalium und Vitamin C. Und oben drauf ein bisschen bestes Sesamöl, das sollte man jeden Tag verspeisen, denn es hat für uns wichtiges pflanzliches Eiweiß. Gesundheit kann man essen. So einfach.



Für Urlaubsgefühle

EINE SCHALE AUS MAROKKO mit Couscous

Zutaten:

2 Zwiebeln / 1 Stk. frischer Ingwer / 1 Melanzani
½ Paprika / Kokosöl / ev. etwas Chili / Zimt
Kreuzkümmel / Kurkumapulver / Salz / Pfeffer
400 g gehackte Tomaten aus Dose
1 EL Tomatenmark / 500 ml Gemüsebrühe
400 g gekochte Kichererbsen / 200 g Couscous

Zubereitung:

Kokosöl erhitzen, klein gewürfelte Zwiebel, Ingwer darin glasig dünsten. Melanzani und Paprikascheiben dazu und würzen. Mit Tomatenmark und etwas Wasser verrühren und die Tomaten dazu. So ca. 20-25 Min. köcheln, hinein mit den abgetropften Kichererbsen und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Couscous in einen Topf geben, abgekochtes Wasser drüber und ein paar Min. quellen lassen. Mit dem Gemüse anrichten. Lecker!

Nana sagt ...

Der Zimt ist vom Salzburger Kräutlerhof. Ein einheimischer Betrieb, sehr nachhaltig (www.salzburger-kraeuterhof.at). Ein wunderbares Gewürz, ein Naturheilmittel, das uns unterstützen könnte, unsere Blutzucker- und Cholesterinwerte zu senken. Zimt ist eine große Freundin für die Bauchspeicheldrüse. Nach dem Essen einfach eine Spur Zimt auf das Dessert oder den Kaffee geben. Man kann Gesundheit eben immer auch essen, wie praktisch ☺. Plastikschinken und Packerlsuppen könnten einen krank machen.





SAFRAN-HIRSOTTO mit Kohlrabi & Karotten

Zutaten:

500 g Hirse / 1 Liter Basenbrühe / 2-3 Karotten
1 Kohlrabi / Jungzwiebeln oder Zwiebel / Safran
Olivenöl / Petersilie / 1 Fenchelknolle
1-2 EL Erdmandeln gemahlen / Bohnenkraut
abgeriebene Zitronenschale

Zubereitung:

Die Hirse abspülen, Gemüse in ca. 1 cm Würfel schneiden, Zwiebeln fein hacken, im Olivenöl leicht anschwitzen und die Hirse dazugeben und einen Teil der Basenbrühe aufgießen. Unter öfterem Rühren immer wieder ein bisschen Brühe nachgießen, bis die Hirse halb durch ist. Das Gemüse und den Safran dazugeben und fertig garen. Immer wieder beobachten bitte! Die tolle Fenchelknolle halbieren, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden. In Olivenöl anbraten, mit den gemahlene Sabine Wacker Erdmandeln bestreuen und kurz mitrösten. Mit dem Bohnenkraut und der Zitronenschale würzen. Gemüse mit dem Hirsotto zusammen anrichten und mit Petersilie bestreut servieren. So lecker und gesund.

Nana sagt ...

Eines meiner absoluten Lieblingsgemüse ist die oder der Kohlrabi. Wie heißt das nun? Ich sage „die“. In vielen Ländern kennt man die gar nicht. Und ich als Deutsche liebe sie ♥, die Kohlrabi esse ich auch oft roh, aufgeschnitten in Scheiben und lecker ist das und soooo gesund. Eine Kohlrabi enthält sehr viel Vitamin C und das ist wichtig! Und dann hat sie noch Kalium und Calcium und Eisen und Magnesium. Alles was wir so brauchen können. Und der Hauptbestandteil in diesem Gericht, die Hirse, ist ab einem bestimmten Alter sehr wichtig, da sie Kieselerde enthält, die wir für die Haut, die Nägel, die Knochen brauchen. Better aging!



INDISCHER KARTOFFELEINTOPF mit frischem Ingwer

Zutaten:

400 g Kartoffeln / 30 g frischer Ingwer / Kokosöl
1 EL Tomatenmark / 1 TL rote Thai Currypaste
1 TL gemahlene Kurkuma / 400 g gehackte
Tomaten (kann aus Dose sein) / 400 ml Kokosmilch
ein paar Champignons / 400 g Erbsen
Pfeffer & Koriander

Zubereitung:

Kartoffeln geschält in einem Topf mit Wasser und Salz weich kochen, Ingwer und Knoblauch fein hacken und in Kokosöl erhitzen, dazu das Tomatenmark, Currypaste und den Kurkuma geben. Gehackte Tomaten dazu und alles 3 Min. einkochen. Mit Kokosmilch aufgießen und weiterköcheln. Pilze, Erbsen und Kartoffeln unterheben, mit Salz & Pfeffer würzen und noch einmal kurz aufkochen. Koriander drüberstreuen.

Nana sagt ...

*Das ist ein richtiges Seelenwärmer-Essen an kalten, regnerischen Tagen. Wir können statt der Erbsen auch Brokkoli oder Spinat verwenden. Ich persönlich liebe Erbsen, die kleinen gesunden Kugeln, die gute Laune machen können. Aber ganz wichtig ist hier auch der Kurkuma, weil der einen super Geschmack ergibt und ebenso wichtig für die Leber ist und entzündungshemmend wirkt, zusammen mit dem Ingwer. ☺
Tipp: Öfters mal ein Ingwerwasser mit Zitrone trinken.*





Schmeckt
sehr
lecker!

GEFÜLLTER PAPRIKA

ohne Fleisch ...

Zutaten:

4 Paprikaschoten / 400 g Gemüse geputzt / 2 Zwiebeln
1 gr. Kartoffel / Tamari / Pfeffer / 300 g Tomaten
2 EL Apfeldicksaft / Basilikum / Gomasio / Olivenöl

Zubereitung:

Das geputzte Gemüse in ganz kleine Würfel schneiden oder grob raffeln. 1 Zwiebel fein hacken und in Olivenöl anrösten. Gemüse dazu geben, anrösten und mit wenig Basenbrühe aufgießen. Kartoffel fein reiben und zum Binden dazu geben. Dünsten, das Gemüse soll noch Biss haben. Mit Tamari und Pfeffer würzen und die fein gehackte Petersilie untermischen. Paprikaschoten halbieren, entkernen und waschen. Tomaten kreuzweise einschneiden, in kochendes Wasser geben, aufkochen, kalt abschrecken, Haut abziehen und würfeln. Restliche Zwiebel in Olivenöl anschwitzen, Tomaten dazu geben, mit Apfeldicksaft, Gomasio und Basilikum abschmecken und in eine Auflaufform geben. Die Gemüse Mischung in die Paprikaschoten füllen, auf die Tomatensauce setzen, mit veganem Parmesan bestreuen, mit Olivenöl beträufeln und bei 160° für 30-45 Min. in das Backrohr.



Mit
den tollen
Algen

SESAM-GEMÜSE

aus dem Wok

Zutaten:

3 Karotten / 1 kl. Krautkopf / 1 Stange Lauch
2 EL Sesamöl / 3 EL Sojabohnenkeimlinge
Basenbrühe / 800 g Kartoffeln / 1 Blatt Nori-Algen
1 gehäufte TL Tahin / 2 EL Sesamsaat / Tamari
etwas Koriandergrün / Leinöl

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, vierteln und in nicht zu viel Basenbrühe weich kochen. Karotten, Kraut und Lauch waschen und in sehr dünne Streifen schneiden. Sesamöl im Wok erhitzen und das Gemüse unter ständigem Rühren andünsten. Keimlinge und etwas Brühe dazu geben. Nori-Algen in dünne Streifen schneiden und mit dem Tahin, der Sesamsaat, dem Gomasio und dem Koriandergrün in den Wok geben. Alles gut durchmischen und abschmecken. Die Kartoffeln mit dem Kartoffelstampfer grob zerdrücken, etwas Gomasio dazu, beim Anrichten mit wenig Leinöl beträufeln.

Nana sagt ...

Anbraten könnt ihr das ganze entweder mit Sesamöl oder lieber mit Kokosöl, denn das könnt ihr hoch erhitzen und es geht nicht kaputt wie andere Öle, oder ihr geht nicht kaputt, wie man es sieht☺. Erkundigt euch nach den wertvollen Ölen bitte, das wird immer wichtiger für uns. Sonst ist das mal wieder ein Lieblings-Nana-Essen, da „Alles-in-einem-Topf-Gemisch“ und das ist super für mich und rühren und rühren und nicht mehr nachdenken☺. Ich gebe da richtig viel Koriander dazu, weil ich den Geschmack auch sehr gerne habe – wie ihr wollt, muss ja nicht sein. Tahin ist eine feine Paste aus gemahlener Sesamsamen, die bekommt ihr im Biola-den. Guten Appetit.





Ganz
viel
Gemüse!

GEMÜSESTRUDEL mit Sprossen und Kohlrabicreme

Zutaten:

600 g Gemüse nach Wahl / 200 g gekochte Kartoffeln o. Kürbis / 1 Zwiebel / 100 g Mungobohnensprossen / 8 große Mangoldblätter / Öl / Basenbrühe 500 g Kohlrabi / 150 ml Mandelmilch / Sojasauce Gomasio / Pfeffer / Majoran / Petersilie gehackt

Zubereitung:

Zwiebeln anbraten, Mungbohnen dazu und rösten. Kartoffeln o. Kürbis durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Gemüse klein schneiden, in der Brühe weich kochen, mit Schaumlöffel herausnehmen und zu den Kartoffeln geben. Würzen, Zwiebel-Bohnen-Mischung dazu und gut vermischen. Mangoldblätter in der verbliebenen Brühe kurz blanchieren und auf sauberem Küchentuch überlappend auflegen. Am unteren Drittel die Fülle verteilen, seitlich einen Rand lassen, die Mangoldblätter einschlagen und zu einem Strudel rollen. Auf ein geöltes Blech legen, mit Öl einpinseln und bei 170° ca. 30-40 Min. backen. Währenddessen Kohlrabi schälen, klein schneiden und in der Mandelmilch weich dünsten. Ev. etwas Brühe zugießen. Fein pürieren und mit Gomasio abschmecken.

Nana sagt ...

Etwas aufwendiger, aber ihr könnt sagen: es gibt heute einen Strudel und alle freuen sich, weil sie vielleicht denken, dass es einen Topfenstrudel mit Schlag und Kaffee gibt. Hä? Und dann kommt Gemüse mit Kräutertee auf den Tisch.

Ich finde das wunderbar und er schmeckt himmlisch und ist so richtig gesund. Und das wollen wir ja. Ab einem gewissen Lebensalter müssen wir viel mehr achten, was auf unseren Esstisch kommt.

P.S.: Ihr könnt natürlich auch anstatt der Mungobohnensprossen andere Sprossen aus eurem Sprossenglas verwenden, das ihr hoffentlich daheim habt und immer wieder anfüllt!



Für
eine
Party!

CHILI SIN CARNE mit Dinkelreis

Zutaten:

130 g Tomaten / 150 g rote oder weiße Bohnen 150 g Mais aus dem Glas / 150 g Zwiebeln 250 g Dinkelreis / 1 Tube Tomatenmark 1 Glas passierte Tomaten / Kokosöl oder Ghee Basilikum / Meersalz / Rohrzucker Knoblauch zerdrückt / Zitronenöl / etwas Chili

Zubereitung:

Dinkelreis bissfest kochen. Mit Kokosöl oder Ghee die klein geschnittenen Zwiebeln glasig anschwitzen, dazu dann die Tomaten, Bohnen, Mais, Tomatenmark und passierte Tomaten. Alles verrühren, würzen und Zitronenöl (oder anderes Öl eurer Wahl) dazugeben. Chili je nach Schärfe-Verlangen dazugeben. Ablöschen mit Wasser, je nachdem, wie flüssig man es haben will. Ich wünsche Euch eine nette und gesunde Party!

Nana sagt ...

Es geht doch auch mal ohne Fleisch, oder? Ich bin richtig glücklich, wenn ich zum Beispiel in einem Restaurant oder auf einer Feier eine „Chili sin Carne“ entdecke. Wunderbar. Man kann zum Beispiel mal eine feine basische Party gestalten, bei der alle danach gesund nach Hause gehen. Den Dinkelreis dazu mag ich gerne und der hat einfach mehr „Inhalt“ als ein normaler weißer und geschälter Reis und es ist besser, wenn wir uns angewöhnen, gute Inhaltsstoffe zu essen, als nur Bauchfüller ohne Nährstoffe und Vitamine.





Meine
Leibspeise:
Reis!

KOKOSREIS mit Feigen und Rosinen

Zutaten:

200-250 g Basmatireis / ein paar frische Feigen
200 ml Kokosmilch / eine Handvoll Rosinen
Zimt- und Nelkenpulver / etwas Honig
250 ml Wasser

Zubereitung:

Reis in einem Töpfchen trocken anrösten und dann die Kokosmilch, Rosinen, den Honig und Nelke und Zimt dazu. Und dann nur so viel Wasser dazuschütten, dass der Reis gut bedeckt ist (zugedeckt ☺). Alles einmal aufkochen und dann ruhen ☺ lassen. Mit den frischen Feigen und einem selbstgemachten Birnenmus genießen. Mei ist das gut – eine wunderbare Nachspeise, besser als Tiramisu und Schokomus ☺.

Nana sagt ...

Sagte ich euch schon Mal, dass ich Reis liebe ♥. Ehrlich, Reis kann ich immer essen, auch total trocken, also mit nichts. Geht für mich immer und überall ☺. Ich weiß natürlich, dass Reis leicht säureüberschüssig ist, aber in dieser „coolen“ Kombi mit Feigen und Rosinchen und ein bissel Apfelmus vielleicht, wird das super. Wer keine Rosinen mag, lässt die weg. Für meine Freundin Sonja sind das „tote Fliegen“ ☺. Aber wer tote Fliegen mag, gibt sie dazu und genießt es. Nana mag Rosinen!



Kuchen
geht
immer!

VEGANER KAROTTENKUCHEN mit Apfelmus

Zutaten:

200 g Dinkelmehl / 150 g Rohrzucker
1 TL Weinsteinbackpulver / 1 TL Speisesoda
200 g Karotten, fein geraspelt
100 ml Olivenöl oder eines, was euch schmeckt
200 g Sojajoghurt

Zubereitung:

Ihr seid sicher die vollen Kuchenprofis und könnt euch vorstellen wie das geht, oder? Auf alle Fälle schön behutsam, alles miteinander vermischen und in eine gefettete Kuchenform füllen (vielleicht mit Öl und Semmelbrösel einfetten, da ja vegan ☺) und dann bei ca. 175-180 Grad 30-35 Minuten backen. Schaut halt öfters mal ins Rohr. Und dann mit einem selbstgemachten Apfelmus „toppen“ und mit Zimtsahne anbieten. Ihr werdet geliebt dafür ☺. Von mir auf alle Fälle. Ich komme wieder ☺.

Nana sagt ...

Braucht halt keine Eier das Ding, da vegan ☺, obwohl ich Bioeier liebe und auch oft esse. Wegen dem Eisen und dem Calcium und weil es mir schmeckt.

Ich bin der volle Kuchentiger und unsere Sarah arbeitet sonntags in Salzburg immer in einem Cafe, die super vegane Kuchen backen und eben diesen mit der Apfelmushaube (Cafe Schweiger-Deli). Und ich sitze da, schaue ihr beim Arbeiten zu und esse Kuchen mit Schlag. Super Mama ☺.



*Mahlzeit kommt
bekanntlich von mahlen.*



nana!

SUSANNE BERNEGGER-FLINTSCH

Risolstraße 158
A 5412 St. Jakob am Thurn
T: +43 (0)664 3935947
E: nana@nana.at
www.nana.at