

Mit Waldheidelbeeren besonders fein

Heidelbeer-Muffins

Für 8–10 Muffins

🕒 15 Min. (+ 25 Min. Backzeit)

- 1 Tasse Vollkornweizenmehl • 1 Tasse Hafermehl • 1 TL Backpulver • ½ TL Natron • 1 TL gemahlener Zimt • ½ TL geriebene Muskatnuss • ⅓ Tasse (oder weniger) Ahornsirup, Zucker oder Honig • ½ Tasse ungesüßtes Apfelmus • 2 TL Vanilleextrakt • 1 Tasse Hafermilch • 1 Tasse Heidelbeeren, frisch oder TK

- Ofen auf 200 °C vorheizen. Die ersten 6 Zutaten in einer Schüssel mischen. Die übrigen Zutaten in eine kleine Kühle in der Mitte geben und vom Rand her vorsichtig vermischen. Nicht zu sehr rühren.

- Muffin Teig in nicht haftende Muffinformen verteilen (evtl. pflanzliches Antihafespray verwenden). Etwa 25 Min. backen, bis die Oberseite der Muffins zart gebräunt ist.

Der Hit zu grünen Bohnen

Sesam-Honig-Tamari- Soße

Ergibt 2 Esslöffel

🕒 10 Min.

2 EL Sesamsamen • 1 TL Honig • 2 TL salzarme
Tamari

- Sesamsamen im Ofen oder in einem Pfännchen rösten, ohne dass sie verbrennen. In einem Mörser zerreiben.

- Den zerriebenen Sesam in einer kleinen Schüssel mit dem Honig und der Tamari verrühren, bis alles gut vermischt, aber noch krümelig ist.

Tipp Zu gekochten grünen Bohnen oder beliebigem Gemüse geben. Die Menge reicht für etwa 1½ Pfund grüne Bohnen, denn die Soße sollte sparsam verwendet werden, weil die Sesamsamen Fett enthalten und die Tamari sonst vorschmeckt.

Veredelt Kohlgerichte

Delikate Walnuss-Soße

Ergibt ½-1 Tasse

⌚ 5 Min.

½ Tasse Walnüsse • 1 Knoblauchzehe • 1-2 TL
salzarme Tamari • ½-1 Tasse Wasser

- In einer Küchenmaschine eine Handvoll Walnüsse, eine Knoblauchzehe oder mehr (je nach individueller Verträglichkeit) und eine kleine Menge Tamari geben und pürieren.
- Zum Mixen so viel Wasser zufügen wie nötig (etwa ½ Tasse), um die richtige sämige Konsistenz zu erreichen. Die Soße darf relativ flüssig sein und ist ergiebig.

Tipp Wenn wir unseren Sohn Rip in Austin/Texas besuchen, speisen wir immer im Casa de Luz, einem makrobiotischen Restaurant, das wir lieben, vor allem die Walnusssoße zu Kohl. Bis dahin hatten wir nicht oft Kohl gegessen. Wir baten den Koch um das Soßenrezept, und dabei lernten wir zweierlei. Erstens: Kohl muss in sehr viel Wasser gekocht werden (seit wir das tun, mögen wir Kohl auch ohne Soße!). Zweitens: Die Soße besteht aus nur 3 Zutaten: Walnüsse, Knoblauch und Tamari. Kombiniert sind diese Zutaten unglaublich delikate und geschmacklich etwas völlig Neues. Die Soße passt aber nicht nur zu Kohl, sondern auch zu vielen anderen Gerichten. Vorsicht jedoch, wenn Sie herzkrank sind, dann dürfen Sie nur sehr wenig von dieser Soße nehmen.

Gut zu allen Blattsalaten

Hummus-Dressing

Ergibt $\frac{1}{4}$ Tasse

🕒 2 Min.

2 gehäufte EL Hummus ohne Tahini • 2 EL Balsamessig oder anderen Essig • $\frac{1}{2}$ TL Senf

- Gut mischen und über Blattsalat geben.

Tipp Wenn Sie lieber helles Dressing mögen, verwenden Sie Balsamessig aus Weißwein. Das Hummus-Dressing ist unser Lieblingsdressing, nachdem wir jahrelang unseren Salat ohne Dressing oder nur mit Balsamessig aßen. Sie können das Dressing mit Limetten-, Zitronen- oder Orangensaft, Knoblauch oder Ingwer aufpeppen. Falls Sie kein Hummus ohne Tahini haben, versuchen Sie es mit gleichen Teilen Nährhefe und Weinessig.

Lecker zu grünem Salat

Hummus-Orangensaft-Dressing

Ergibt 1/2 Tasse

🕒 5 Min.

2–3 gehäufte EL Hummus ohne Tahini • 2 EL Balsamessig • 3 EL Orangensaft • 1 TL Senf • 1/2 TL fein gehackter frischer Ingwer

● Alles vermischen und über grünen Salat geben.

Leichtes Dressing zu allen Salaten

Zitrus-Ingwer-Dressing

Ergibt $\frac{1}{2}$ Tasse

🕒 3 Min.

$\frac{1}{3}$ Tasse Orangensaft • 1 TL klein gehackter Ingwer • 1 Limette, Saft und Schale • 2 EL Himbeer-Balsamessig

● Zutaten gut mischen und über den Salat geben.

Tipp Falls Sie keinen Himbeer-Balsamessig finden, nehmen Sie gängigen Balsamessig oder einen Essig Ihrer Wahl.

Dressing unserer Tochter Jane

3-2-1-Salatdressing

Ergibt $\frac{1}{3}$ Tasse

🕒 2 Min.

3 EL Balsamessig • 2 EL Senf • 1 EL Ahornsirup

● Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel vermischen und glattrühren.

Tipp Immer wenn wir bei unserer Tochter Jane Salat essen, fragen wir: »Was ist das für ein köstliches Dressing?« Das Rezept ist ganz einfach, und Sie können es nach Ihrem Geschmack abwandeln.