

Rohkostrezepte von Petra Birr

Während der warmen Jahreszeit genießen nicht nur gesundheitsbewusste Menschen gerne leichtere Speisen. Manche nutzen den Sommer auch dazu, um einmal eine Zeitlang auf vegane Rohkost umzusteigen. Je mehr leckere Rezepte man da hat, desto leichter fällt dieses Vorhaben gemeinhin. Rezepte, wie man sie von der Rohkostexpertin und Ernährungsberaterin Petra Birr von der „Akademie für Ernährung“ (Berlin) kostenlos per E-Mail zugeschickt bekommt (über www.petra-birr.de). Hier ein kleiner Vorgeschmack darauf:



Kalte Tomaten-Paprika-Suppe

6 Tomaten, 1 rote Paprika, 1 kl. Knoblauchzehe, 3 halbe getrocknete Tomaten, 1 kleine Zwiebel, ½ Teelöffel (TL) Steinsalz, 1 Dattel (oder etwas Stevia), Saft einer halben Zitrone, 1 Esslöffel (EL) Edelschleife, etwas Cayennepfeffer – alles in den Mixer und 4 Minuten laufen lassen, bis alles sehr cremig ist.

Rohkost-Ketchup selbst gemacht

Zutaten:

- 4 mittlere Tomaten
- 1 rote Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone
- 100 g Rosinen
- 100 g getrocknete Tomaten
- 1 TL Steinsalz
- 2 TL Paprikapulver süß
- 1 Messerspitze weißer Pfeffer
- 1 Messerspitze Currypulver
- 50 g Basilikumblätter oder „Petrasilie“ :-)

Jetzt geht's los:

Zuerst die Tomaten mit Paprika, Zitronensaft, Knoblauch pürieren. In diesen Tomaten-Paprika-Brei kommen dann die Rosinen und die getrockneten Tomaten sowie die Gewürze und die Kräuter.

Dann wird das alles gemixt und mindestens drei Stunden einfach so stehen gelassen. So können die Rosinen und getrockneten Tomaten schön weich werden und quellen. Nach den drei Stunden noch einmal so richtig gut durchmischen – und dann ab damit durch die „Flotte Lotte“ (siehe rechts) oder mit einem Stabmixer pürieren.

Übrigens: zum Schluss fülle ich alles in eine leere Ketchupflasche, so hält es sich sehr lange.

Und – ganz unter uns – wenn ich nicht sage, dass das selbst gemacht ist, merken die Kinder meines Mannes nix, das ist doch ein gutes Zeichen, oder?

Petra Birr, www.petra-birr.de



Die sog. „Flotte Lotte“ (oben) ist ein handbetriebenes Küchengerät zum Pürieren/Passieren von Obst und Gemüse. Je nach Einsatz eignet sie sich zum Herstellen von Brei, Mus, Saucen – oder, wie hier, zur Herstellung von Rohkost-Ketchup.

