

Theavedas Rezepte aus Karotte und Paprika

Kerstin Thea Erwied

Der Hochsommer ist da und gleitet langsam schon wieder in den Herbst hinüber. Doch draußen ist noch reichlich Wärme, sodass uns zwei rohköstliche und damit sehr enzymreiche Rezepte gut begleiten. Die Idee ist, möglichst viele unverarbeitete Lebensmittel in die Rezepte aufzunehmen. Ganz wichtig: Achten Sie beim Essen auf Ihr Bauchgefühl und folgen Sie Ihrer Intuition.

Karotten-Ingwer-Suppe

Zutaten für 2 Personen 300 g Karotten (Demeter-Qualität wegen des Zuckergehalts), 200 ml Kokosmilch (Dose), ¼–½ EL Zitronensaft, etwas geriebener frischer Ingwer, 1 kleine Knoblauchzehe, ½ TL Koriandersamen, ½ TL gemahlener Kurkuma

(oder 1 frische Knolle), 2–3 EL Tamari (japanische Sojasauce, fermentiert), 100 g Cashewkerne (**2 Std. vorher einweichen**), etwas warmes Wasser für die gewünschte Konsistenz hinzufügen.

Ideen zum Garnieren 1 TL Leinöl oder Kürbiskernöl, frische Sprossen und geschälte Hanfsamen



Karotten schmecken auch als Suppe. © imago images / Zoonar

Zubereitung:

- ▶ Karotten mit Gemüsebürste reinigen, kleinschneiden und in den Mixer geben.
- ▶ Sonnenblumen-/Cashewkerne abspülen und dazugeben.
- ▶ Alle anderen Zutaten in den Mixer geben und so lange mixen, bis die Suppe eine zart-cremige Konsistenz hat. Sie kann bis 41 Grad erwärmt werden und gilt so noch als Rohkostsuppe. Natürlich kann sie auch stärker erwärmt werden, dann verliert sie an Enzymen, ist aber wohlfühlwarm für den Darm.
- ▶ Abschmecken, eventuell nachwürzen.
- ▶ Die warme, aufgeschäumte Suppe in tiefe Teller geben und mit dem Öl und den Sprossen verzieren.

Variante Gern anstelle von Koriander etwas frisch gemahlene Muskatnuss verwenden. Das schmeckt zur Abwechslung mal anders lecker.

Tomaten-Paprika-Cracker

Zutaten 800 g frische Tomaten (Bio-Anbau), 2 frische entkernte rote Paprika (Bio-Anbau), 1 Zwiebel oder noch besser eine Viertel Porreeestange

Diese drei Zutaten im Hochleistungsmixer (z. B. Vitamix oder Thermomix) pürieren. Zu dieser Masse Folgendes hinzugeben: ½–1 TL Steinsalz, 1–2 Datteln, 2–3 EL Edelhefe, 1–2 Messerspitzen Cayennepeffer, 1 TL Paprika süß, 3 in Öl eingelegte Tomaten, 1 Tasse Leinsamen ungeschrotet.



Leuchtend rote Paprikaschoten © imago images / Wirestock

Zubereitung Alles gut durchmischen. Nun nochmals 3 EL Leinsamen ungeschrotet und wenn gewünscht auch 2–3 EL Mandeln dazugeben, **kurz** mixen, sodass die ungeschroteten Leinsamen gut verteilt werden und die Mandeln grobstückig bleiben.

Den Paprika-Tomaten-Brei auf den Dörrfolien dünn ausstreichen und im Dehydrator bei 35–37 °C 24–32 Stunden trocknen lassen.

Die Cracker in Stücke brechen und rasch in ein luftdicht verschließbares Gefäß geben, damit sie knusprig bleiben.

Tipp Die Cracker gelingen auch im Backofen. Trocknen genügt dann nicht, sie müssen gut durchgebacken werden, bis sie knusprig sind.

Zwar entsprechen sie so nicht dem Rohkostgedanken, aber gesund und lecker sind sie dennoch.

Zur Person

Thea Erwied würde sich selbst als „Wurzelarbeiterin“ bezeichnen. Als Ernährungs- und Gesundheitsberaterin interessiert sie sich brennend dafür, wie sie die heilsamen Kräfte der Natur, die allem und allen innewohnen, unterstützen kann, sodass wir als Mensch flexibel und belastbar bleiben. Stabilität und die Fähigkeit, uns auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene an die gegebenen Bedingungen anpassen zu können, haben die Kraft, so erlebte sie selbst, uns durch alle Stürme zu tragen. Regelmäßig bietet sie Workshops in ihrer Vitalküche zu Fermentation, Sprosskunde, Zahngesundheit, Ernährung bei Krebs und Wohlfühlgewicht an.



Kontakt

Kerstin Thea Erwied
www.theaveda.de
 Instagram: theaveda_berlin