



IMMANUEL
DIAKONIE

IMMANUEL.KOCHT

herzgesund mit Marketa Schellenberg

CHAMPIGNONKÖPFE MARINIERT

rbb®

• Wir wünschen guten Appetit •

IMMANUEL.KOCHT

IN CHILIÖL MARINIERTE CHAMPIGNONS GEFÜLLT MIT TOMATEN-CASHEWCRÈME AUF EINEM SALAT AUS GEKEIMTER QUINOA, TOMATEN, GURKE UND PAPRIKA

(vegan, Rohkost, glutenfrei, lactosefrei)

Die Zutaten

12 St	Champignonköpfe klein	50 g	Paprika
150 ml	Chiliöl (Olivenöl mit fein geschnittener Chilischote)	50 g	Tomaten
10 g	Knoblauch gepellt, fein geschnitten	50 g	grüne Gurke
1 El	Kräuter der Provence	20 g	Petersilie
60 g	getrocknete Tomaten	20 g	schwarze Oliven
60 g	Orangensaft frisch	100 g	Quinoa
60 g	Cashewnüsse	1 Prise	Salz
40 g	Avocado	1 Msp	Pfeffer
10 ml	Leinöl	1 TL	Zitronensaft
1 Prise	Kräutersalz	1 TL	Agavendicksaft
1 Msp	Pfeffer		Rote Paprikarauten und Fenchelgrün für die Garnitur

Die Zubereitung

Quinoa gründlich waschen, über Nacht keimen lassen • Champignonköpfe reinigen, Stiele direkt am Hutansatz wegschneiden • vorbereitete Köpfe in Chiliöl mit Knoblauch und Kräutern der Provence marinieren, am besten über Nacht ziehen lassen • für die Crème die getrockneten Tomaten und Cashewnüsse in Orangensaft ca. 2 Stunden einweichen • Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausschaben • alle Zutaten in einem Mixer pürieren • Salz und Pfeffer zugeben und alles zu einer streichfähigen, noch relativ festen Paste mixen • Paprika, Tomaten und Gurke waschen, Tomaten und Gurken entkernen, so dass nur Fruchtfleisch bleibt alle Gemüsesorten in sehr feine Würfel schneiden • Gemüswürfel mit den gekeimten Quinoakörnern vermengen, mit gehackten grünen Oliven und fein geschnittener Petersilie vermengen • mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Agavendicksaft abschmecken • Champignonköpfe mit Tomatencreme füllen, auf dem Quinoasalat anrichten und garnieren

Der Gesundheitsfaktor

Die Rohkost fördert die Darmtätigkeit und Quinoa als Nährstoffwunder liefert hochwertiges Eiweiß, ungesättigte Fettsäuren und einen hohen Gehalt an Magnesium, Kalium, Phosphor und Eisen. Quinoa, Avocado, Cashewnuss und Olive versorgen uns mit essentiellen Fettsäuren, wichtig für geschmeidige Zellwände und gesunde Arterien. Das pflanzliche Eiweiß in Cashewnüssen, Pilzen und Quinoa lässt den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen und sorgt für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl. Diese Vorspeise ist vegan, lactose- und glutenfrei.