

Lili Šiftar: KUHAMO Z LILI – PREPROSTO VEGANSKO

3. oddaja: **Divje rastoče rastline v naši prehrani**
- zgodba o svobodi in neodvisnosti



MENI (recepture za 4 osebe):

JUHA S ČEMAŽEM

REGRAT Z AJDOVO KAŠO IN SONČNIČNIMI SEMENI

AKACIJA V TEMPURI Z JAGODNO KREMO

JUHA S ČEMAŽEM



Potrebujemo:

Šopek čemaža, 1 čebulo, 1 žlico riževe moke, 3 žlice olja, sol, poper, ščep muškarnega oreška, 1 liter vode.

Na olju prepražimo drobno nasekljano čebulo in jo zalijemo z vodo. Pustimo da vre 15 minut, nato dodamo čemaž, ki smo ga narezali na večje kose. Pustimo da vre kakšno minuto, nato juho zmeljemo s paličnim mešalnikom. Riževo moko raztopimo v malo mrzle vode in z mešanico zgostimo juho, dodamo sol, poper in muškarni orešek. K juhi ponudimo popečene kruhove kocke.

REGRAT Z AJDOVO KAŠO IN SONČNIČNIMI SEMENI



Potrebujemo:

300 g opranega in na večje kose zrezanega regrata, 100 g ajdove kaše, 50 gramov opraženih sončničnih semen.

Preliv: 5 žlic bučnega olja, 5 žlic jabolčnega kisa, sol, pol žličke gorčice, 0,5 dcl vode. Dobro premešamo.

Ajdovo kašo operemo in jo skuhamo 15 minut v slani vodi. Ohladimo, stresemo na regrat, prelijemo s prelivom in dobro premešamo. Preden serviramo, posujemo s sončničnimi semeni. Zraven lahko ponudimo kos sveže pečene rženega kruha.

AKACIJA V TEMPURI Z JAGODNO KREMO



Potrebujemo:

8 cvetov akacije, 300 g jagod, 3 žlice agavinega sirupa, ščep soli, olje za cvrenje

Tempura: 50 g koruzne moke, 50 g čičerikine moke, 50 g riževe moke, pol žličke cimeta, i vanilji sladkor, 1 žlička paste miso, mlačna voda. Vse sestavine zmešamo v gosto maso, kot za palačinke.

Akacijske cvetove pomakamo v tempuro in jo z obeh strani ocvremo v vročem olju. Polagamo na papirnat prtič, da popije odvečno maščobo.

Jagode zmeljemo v multipraktiku, dodamo agavin sirup (lahko tudi brez) in ščep soli. Prelijemo po ohlajenih akacijevih cvetovih in ponudimo.

Radio AGORA

Lili Šiftar: KOCHEN MIT LILI – EINFACH VEGAN

3. Sendung: **WILDPFLANZEN IN UNSERER ERNÄHRUNG – EINE GESCHICHTE
ÜBER FREIHEIT UND UNABHÄNGIGKEIT**



MENÜ (Rezept für 4 Personen):

BÄRLAUCHSUPPE

LÖWENZAHN MIT BUCHWEIZEN UND SONNENBLUMENSAMEN

AKAZIENBLÜTEN IN TEMPURA MIT ERDBEERCREME

BÄRLAUCHSUPPE



Zutaten:

1 Bärlauch-Strauß, 1 Zwiebel, 1 Löffel Reismehl, 3 Löffel Öl, Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskatnuss, 1 Liter Wasser.

Kleingehackte Zwiebel in Öl anbraten und Wasser darüber gießen. 15 Minuten kochen lassen, grobgehackten Bärlauch dazugeben, noch etwa 1 Minute kochen lassen, dann mit Stabmixer zerkleinern. Reismehl im kalten Wasser vermischen und damit die Suppe eindicken, Salz, Pfeffer und Muskatnuss dazugeben. Die Suppe mit gebratenen Brotwürfeln servieren.

LÖWENZAHN MIT BUCHWEIZEN UND SONNENBLUMENSAMEN



Zutaten:

300 g Löwenzahn, gewaschen und grobgehackt, 100 g Buchweizen, 50 g gebratene Sonnenblumensamen.

Dressing: 5 Löffel Kürbiskernöl, 5 Löffel Apfelessig, Salz, ein halber Löffel Senf, 0,5 dl Wasser. Gut verrühren.

Buchweizen waschen und 15 Minuten lang im gesalzenen Wasser kochen. Abkühlen lassen, zum Löwenzahn geben, mit Dressing gut vermischen. Vor dem Servieren mit Sonnenblumensamen bestreuen. Dazu passt frischgebackenes Roggenbrot.

AKAZIENBLÜTEN IN TEMPURA MIT ERDBEERCREME



Zutaten:

8 Akazienblüten, 300 g Erdbeeren, 3 Löffel Agavensirup, Prise Salt, Öl zum Braten.

Tempura: 50 g Maismehl, 50 g Kichererbsen-Mehl, 50 g Reismehl, ein halber Teelöffel Zimt, 1 Packung Vanillezucker, 1 Teelöffel Miso-Paste, lauwarmes Wasser. Alle Zutaten zu einer dicken Masse (wie für Pfannkuchen) verrühren.

Akazienblüten in Tempura einweichen und von beiden Seiten im heißen Öl braten. Auf ein Papiertuch legen.

Erdbeeren im Multipraktik zerkleinern, Agavensirup (es geht auch ohne Sirup) und eine Prise Salz dazugeben. Über abgekühlte Akazienblüten gießen und servieren.