

SCHROT & KORN

www.schrotundkorn.de



05
2016

BIO LEBEN, BIO LIEBEN.

Aufstrich: Welcher ist Ihr Liebling?

Ran an den Grill!

Das sind die Top-Brutzler des Sommers

Die Preise lügen

Landwirtschaft: Über die versteckten Kosten von Butter und Brot

STUMMER FRÜHLING

Warum unsere Singvögel verschwinden – und nicht nur die



„Meine 88 Kilo Fleisch
essen andere“

Katja Riemann

Die Schauspielerin isst kein Fleisch und liebt Bio-Tee

EIN DANKESCHÖN VON IHREM BIO-LADEN



Gruß aus der Bloggerküche

REZEPTE In Berlin füttern Susann und Yannic ihren Foodblog Krautkopf mit vegetarischen Rezepten, passend zur Jahreszeit. – Drei Kostproben.

Kohlrabisuppe mit Linsen

Heimischen Kohlrabi gibt es von Mai bis Oktober
Für 4 Personen

50 g Berg- oder Puy-Linsen
1,5 kg Kohlrabi
2 Knoblauchzehen
1 Schalotte
3 TL natives Kokosöl
600–700 ml Gemüsebrühe
1 Frühlingszwiebel
4 Zweige Minze
½ TL Kreuzkümmelsamen
1 TL Koriandersamen
½ TL Szechuanpfefferkörner
250 ml Kokosmilch
Meersalz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- Linsen nach Belieben über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Das verkürzt die Kochzeit, ist aber nicht unbedingt notwendig. Am nächsten Tag die Linsen mit reichlich frischem Wasser in circa 30 Minuten gar kochen.
- Kohlrabi schälen und grob würfeln. Die Schale kann man aufheben, um damit Gemüsebrühe zu kochen. Knoblauch und Schalotte schälen und fein würfeln. Die Hälfte des Knoblauchs und die Schalotte in einem großen Topf in 1 Teelöffel Kokosöl bei mittlerer Hitze anschwitzen. Kohlrabi 5 Minuten mitdünsten. Gemüsebrühe zugießen. Etwa 15 Minuten zugedeckt bei geringer Hitze köcheln, bis der Kohlrabi schön weich ist.
- Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Minzeblättchen zupfen und fein hacken. Gewürze grob mahlen. Restlichen Knoblauch in 2 Teelöffeln Kokosöl anschwitzen. Gewürze einrühren, Mischung unter die Linsen heben.
- Kokosmilch zum Kohlrabi geben. Alles cremig pürieren und nach Geschmack mit etwas Brühe verdünnen. Suppe durch ein Sieb oder Tuch passieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frühlingszwiebeln, Linsen und Minze als Topping auf der Suppe verteilen.



Gelenke
wie geschmiert

Gelenk-Aktiv

Bio-Hagebutten-Tonikum

mit Acerola-Vitamin C für
Knorpel und Knochen

- Plus Hagebutte und Teufelskralle
- Sehr guter Geschmack



DE-ÖKO-003

VEGAN

Der Natur verbunden.
Der Gesundheit verpflichtet.

www.salus.de



Mandelgnocchi alla Romana

Salbeiernte: Mai bis September
Für 4 Personen

850 ml Mandelmilch
70 g Butter
200 g Hartweizengrieß
50 g gemahlene Mandeln
50 g Parmesan, gerieben
1-2 TL Meersalz
frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
Butter fürs Backblech und die Form
¼ Bund Salbei

- 1 Mandelmilch aufkochen. 50 g Butter darin schmelzen. Grieß bis Mandeln mit einem Schneebesen einrühren. Drei Viertel des Parmesans zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Bei geringer Hitze unter Rühren in circa 15 Minuten zu einem festen Brei köcheln.
- 2 Backblech fetten. Grießbrei darauf 15 Zentimeter hoch verstreichen und auskühlen lassen.
- 3 Auflaufform fetten. Aus dem fest gewordenen Grießbrei Kreise ausstechen. Mit den Salbeiblättern in der Form verteilen. Restlichen Parmesan darüber streuen, Butterflöckchen darauf setzen. Gnocchi bei 180 °C in circa 15 Minuten goldbraun backen.



Rhabarberkompott mit Häubchen

Rhabarberzeit: April bis Juni
Für 4 Personen

500 g Rhabarber
Fett für die Förmchen
110 g Honig
2 Eier
¼ TL Meersalz
1 EL Ahornsirup
2 EL Wasser
35 g gemahlene Mandeln
50 g Dinkelvollkornmehl
¼ TL Weinsteinbackpulver
1 EL Kokosmehl zum Bestäuben

- 1 Vier Soufflélöffmörchen (Ø ca. 8 Zentimeter) fetten. Rhabarber schälen, klein schneiden und mit 70 g Honig bei mittlerer Hitze zugedeckt 5-10 Minuten köcheln, bis er weich ist, aber noch nicht zerfällt.
- 2 Eier trennen. Eiweiße mit Salz steif schlagen. Eigelbe mit 40 g Honig, Ahornsirup und Wasser aufschlagen, bis die Masse cremig und hell wird.
- 3 Mandeln mit Dinkelmehl und Backpulver mischen. Vorsichtig unter die Eigelbmasse rühren. Eischnee unterheben. Kompott in die Förmchen füllen und mit der Teigmasse bedecken. Bei 180 °C circa 15-20 Minuten backen, bis die Haube schön aufgegangen und gut gebräunt ist.
- 4 Förmchen aus dem Ofen nehmen, das Dessert abkühlen lassen und mit Kokosmehl bestäubt servieren.

DIE KÖPFE VON KRAUTKOPF

Susann und Yannic

Kennengelernt haben sie sich vor fast zehn Jahren über ihre Fotografien. Aber wer weiß, was daraus geworden wäre, wenn es das Kochen nicht gegeben hätte! Yannic Schon und Susann Probst teilen diese Leidenschaften miteinander, weil sie daran gemeinsam wachsen und wirkliche Herzensprojekte umsetzen können. Die beiden leben und arbeiten zusammen in Berlin und schreiben seit Juni 2013 ihren Blog Krautkopf (www.kraut-kopf.de). Dort zeigen sie ihre liebsten Gerichte und teilen mit ihren Leserinnen und Lesern, was auf ihren Tellern landet. Ihre Gerichte sind saisonal und ursprünglich, mit Einflüssen aus aller Welt, oft vegan, nicht selten glutenfrei, gesund, ausgewogen und vollwertig. Sie erzielten 1. Plätze beim österreichischen AMA Food Blog Award 2014 in der Kategorie vegetarisch sowie beim German Food Blog Contest 2015 in der Kategorie Innovation & Herzblut.



Susann Probst & Yannic Schon:
Krautkopf - Vegetarisch kochen und genießen.
Hölder Verlag 2015,
240 Seiten,
29,95 Euro

bioladen

Für Menschen mit Geschmack.

*Qualität spricht für sich.*

Unser tiefgekühltes bioladen* Fleisch stammt überwiegend von der Manufaktur Max. Wie auch ein ausgewähltes Frische-Sortiment. Metzgermeister Maximilian Rädlein und Florian Köhn fertigen in bester handwerklicher Tradition Rind-, Schwein- und Lammpezialitäten. Alle Tiere stammen ausschließlich von verbandszertifizierten Bio-Höfen. Und das ist ganz genau nach unserem Geschmack. Lassen auch Sie es sich schmecken!



bioladen.de

Erhältlich in Bioläden
und Biomärkten.