



GOLDENE MILCH *vegan*

Seit Jahrhunderten wird in der ayurvedischen Lehre "Goldene Milch" als besonders heilendes, anregendes und reinigendes Getränk geschätzt. Goldene Milch wirkt stark entzündungshemmend, besonders in den Gelenken. Darüber hinaus stärkt Goldene Milch das Immunsystem und regt die Leberfunktion an, unterstützt den Körper also bei der Reinigung und wirkt antioxidativ.

Und hier ist das Rezept für 2 Portionen:

1 TL Kurkumapulver, 1 Kardamom, ½ TL Zimtpulver, etwas Pfeffer aus der Mühle,
1 Msp. Vanille, gemahlen, 400 ml Hafermilch (oder Mandel- oder Hirsemilch),
1 TL Kokosöl

100 ml Wasser mit Kurkuma, Kardamom, Zimt, Vanille und Pfeffer aufkochen und 3 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch umrühren.

Die Milch und das Kokosöl unterrühren und auf zwei Gläser verteilen.

Ottolenghi's ROTE-BETE-RHABARBER SALAT

800 g Rote-Bete-Knollen, vorzugsweise verschiedene Farben, 300 g geputzter Rhabarber,
30 g Zucker, 2 TL Sherryessig, 1 EL Granatapfelsirup, 2 EL Ahornsirup, 2 EL Olivenöl,
½ TL gemahlener Piment, 1 rote Zwiebel, 20 g Petersilienblätter,
100 g cremiger Gorgonzola oder anderer Blauschimmelkäse,
Salz und schw. Pfeffer aus der Mühle, Alufolie, Handschuhe

Vegane Version: Statt Käse schmeckt es mit Avokadostücken ausgezeichnet.

Den Backofen auf 220° C vorheizen. Die Rote-Bete-Knollen einzeln in Alufolie einwickeln, auf ein Backblech legen und je nach Größe 40 – 70 Minuten backen, bis sie weich (aber fest!) sind. Etwas abkühlen lassen, schälen und in 2-cm-große Würfel schneiden.

Rhabarber putzen, schräg in 2,5-cm-lange Stücke schneiden und auf einem kleinen, mit Backpapier ausgelegten Blech in dem Zucker wenden und etwa 12 Minuten im Ofen backen, bis er weich ist, jedoch nicht zerfällt. Abkühlen lassen.

Zwiebel schälen und in sehr feine Streifen schneiden.

In einer Schüssel den Essig mit Granatapfel- und Ahornsirup, Öl Piment sowie ½ TL Salz und 1 kräftigen Prise schwarzem Pfeffer verrühren. Die Zwiebelstreifen hineingeben und einige Minuten in der Mischung ziehen lassen. Petersilie und Rote-Bete hinzufügen und alles sorgfältig vermengen.

Käse in kleine Stücke zerteilen und kurz vor dem Servieren mit dem Rhabarber mit seiner Garflüssigkeit zugeben, alles vorsichtig durchheben und sofort servieren.