

yoga

JOURNAL

Cover-Model
**MARILYN
MONROE**

JUMPSTART

17 Haltungen für
mehr Energie
am Morgen

Gesichter
des modernen

Kundalini Yoga

Maya Fiennes
Kia Miller
André Danke

NEUE SERIE

FIRST LADIES

Wie Frauen
Yoga in den
Westen brachten

Indra Devi
Sivananda Radha
Elisabeth Haich

Heuschnupfen

Linderung durch
Ayurveda-Tipps

Dehnung

Die hohe Kunst
des Loslassens

Grüne Kraft

Knackiges
Frühlingsgemüse

N° 03 MAI/JUNI 2015 Deutschland, 5,50 Euro //
Slowakei, 7,45 Euro // Österreich, 6,30 Euro // Schweiz, 11 SFr //
Benelux, 6,50 Euro // Italien/Spanien/Frankreich/Portugal (kont.), 7,45 Euro //



GENIESEN MIT
SEBASTIAN COPIEN

Spargelsülze mit Kohlrabi-Carpaccio und Radieschencreme



ZUTATEN

FÜR DIE SPARGELSÜLZE

1 l milde Gemüsebrühe + 12 Stangen grüner Spargel, geschält + 4 Scheiben getrocknete Steinpilze + 2 Zweige frischer Rosmarin + Salz + 1 kräftige Prise Pfeffer + 1 TL Zucker + 4 EL weißer Balsamico-essig + 2 gehäufte TL Agar-Agar + 2 gehäufte TL Tapiokastärke + 1 TL Pfeilwurzmehl

FÜR DAS KOHLRABI-CARPACCIO

6 EL Mirin + 6 EL Sojasauce, + 1 Kohlrabi, geschält und in dünne Scheiben gehobelt

FÜR DIE RADIESCHENCREME

120 g Cashewkerne + 160 g Radieschen + 1 Prise Chilipulver + 1/2 TL Salz + 2 EL Olivenöl + 1 TL Limettensaft + 1 TL Agavendicksaft

ZUM SERVIEREN

einzelne Spinatblätter und Gänseblümchen

30 Minuten, plus 30 Minuten Ruhezeit

ZUBEREITUNG

1 Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen und darin Spargel, Steinpilze und Rosmarin etwa 6 Minuten köcheln lassen.

2 Den Spargel aus dem Sud nehmen, mit kaltem Wasser abschrecken und beiseite stellen. Den Sud mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig abschmecken. Den Rosmarin entfernen. Das Agar-Agar, die Tapiokastärke und das Pfeilwurzmehl mit etwas kaltem Wasser verrühren und unter den Sud mischen, dann die Mischung kurz aufkochen lassen.

3 Den Spargel in eine Terrine oder eine passende Plastikform schichten, mit der noch heißen Flüssigkeit aufgießen und etwa 30 Minuten kalt stellen.

4 Für die Radieschencreme alle Zutaten im Hochleistungsmixer glatt und cremig pürieren. Alternativ die Cashewkerne mindestens 4 Stunden in Wasser einweichen oder 5 Minuten kochen und dann im normalen Mixer pürieren.

5 Für das Kohlrabi-Carpaccio in einem kleinen Topf 6 EL Mirin und 6 EL So-

jasauce kurz aufkochen, bis die Flüssigkeit leicht andickt. Die Kohlrabischeiben hauchdünn auslegen und mit einem Pinsel mit der Mirin-Sojasaucen-Mischung bestreichen.

6 Die Sülze anschneiden und dekorativ auf den Serviertellern anrichten. Mit einzelnen Spinatblättern, Gänseblümchen garnieren. Mithilfe eines Spritzbeutels oder mit einem Löffel einige große Tupfen Radieschencreme auf jeden Teller setzen. Mit der restlichen Mirin-Sojasaucen-Mischung und etwas Baguette oder knusprigem Brot servieren.

Sebastian Copien liebt es, mit natürlichen Lebensmitteln vegane Rezepte zu kreieren. Der weit gereiste Veggie-Koch, Ernährungstrainer und Gemüsegärtner vermittelt in seinen Kursen und Seminaren, wie einfach und schön bewusstes Kochen sein

kann. Sebastian Copiens Spezialgebiet ist die neue pflanzliche Küche. Zu diesem Thema leitet er in München Seminare, Showkochevents sowie Kochkurse und berät Hotels und Restaurants. Nur fünf Minuten von seiner Küche entfernt, baut er in

einem kleinen Garten auf zwölf Hoch- und zwei Hügelbeeten über 50 verschiedene Kräuter und Gemüsesorten für seine Kochkurse an.

Das Rezept stammt aus Copiens Buch „Die vegane Kochschule“, erschienen im Christian Verlag.

