

Estérelle Payany

**Gesunde Power aus dem**  
**Entsafter**

**Säfte, Suppen,  
Snacks & Desserts**

Aus dem Französischen von Elisabeth Liebl

HANS-NIETSCH-VERLAG



# INHALT

Was Sie schon immer über Entsafter wissen wollten	6
<b>Säfte, Suppen und Snacks ...</b>	
... in Rot	16
... in Orange	18
... in Grün	22
Grün und pikant	24
<b>Frischsäfte – Die Zutaten von A bis Z</b>	30
<b>Würziges, Beilagen und kleine Gerichte</b>	
Vegetarische Aufstriche	36
Pesto	40
Ein Hoch auf die Kichererbse!	42
Rohe Semoule vom Blumenkohl	44
Grünes Risotto aus Gemüseresten	46
Kartoffelpüree	48
Canederli	50
Nudeln	52
Aromatische Würzmischungen	54
<b>Desserts</b>	
Mousse chocolavocat	62
Macarons d'Amiens	64
Raffinierte Gelees	66
Eisgekühlt & fruchtig	68
Trüffel für Genießer	72
Verzeichnis der Rezepte	75
Literaturempfehlungen	76
Bezugsquellen	76

*Was Sie schon immer über*

# ENTSAFTER

*wissen wollten*

Sie zögern noch, einen Entsafter anzuschaffen? Oder haben Sie gerade einen gekauft und sich noch nicht mit ihm angefreundet? Hier finden Sie alles Wissenswerte, damit Sie Ihren Entsafter optimal nutzen können.

## **Wie funktioniert ein Entsafter?**

Nach dem Prinzip der Endlosschraube zerkleinert der Entsafter zunächst mit einer Pressschnecke das Obst und Gemüse. Anschließend trennt ein Filtersystem das Pressgut in Saft und ballaststoffhaltigen Trester. Doch mit einem Entsafter können Sie nicht nur Saft, sondern auch Pürees herstellen, Getreide und Gewürze mahlen, gekochtes Gemüse durchpassieren etc. ...

Seine große Stärke: Da Entsafter mit einer sehr niedrigen Umdrehungszahl arbeiten (je nach Modell zwischen 40 und 120 Umdrehungen pro Minute), werden die Nahrungsmittel nicht erwärmt. Dadurch bleiben wertvolle Vitamine und andere Vitalstoffe\*, vor allem die Enzyme erhalten. Da zudem beim Entsaften wenig Sauerstoff eingewirbelt wird, ist der austretende Saft nicht nur reich an Mineralstoffen, sondern auch an Vitaminen, Antioxidantien und allen anderen sekundären Pflanzenstoffen, die leicht zerstört werden können, wenn sie mit Sauerstoff in Kontakt kommen.

## **Der feine Unterschied zu Zentrifugalpressen und Turbo-Mixern**

Im Unterschied zum Entsafter mit einer Pressschnecke trennt die Zentrifugalpresse Saft und Trester durch Schleudern des Pressguts. Da dies bei hoher Geschwindigkeit geschieht, oxidiert der Saft schnell, bleibt daher nicht lange frisch und enthält deutlich weniger Vitalstoffe. Darüber hinaus ist die Saftausbeute von Zentrifugalpressen häufig geringer und

\* Der Begriff „Vitalstoffe“ wurde erstmals 1935 vom Chemiker Hans A. Schweigart verwendet. Er verstand darunter Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sowie essenzielle Amino- und Fettsäuren. Der Ernährungswissenschaftler Max Otto Bruker zählte auch die Ballaststoffe dazu. Später entdeckte die Forschung noch weitere für unsere Ernährung wichtige Pflanzenstoffe. In diesem Buch sind all diese Bestandteile (Mikronährstoffe) unter „Vitalstoffe“ zusammengefasst – im Unterschied zu den Makronährstoffen Eiweiß, Fett und Kohlehydraten. (Anmerkung d. dt. Hrsg.)

die Geräte sind zudem schlechter zu reinigen. Beim Mixer hingegen bringen es die Messer auf bis zu 30.000 Umdrehungen pro Minute: Und der dabei entstehende „Saft“ enthält neben den Nähr- und Vitalstoffen auch alle Ballaststoffe.

### Die Vorteile des Entsafters

Entsafter gehören vielleicht noch nicht zur Standardausstattung einer modernen Küche. Doch Sie werden staunen: Mit einem Entsafter können Sie eine Vielzahl traditioneller Rezepte zubereiten. Verwenden Sie ihn:

- für Gerichte mit körniger oder stückiger Konsistenz: Im Mixer entsteht daraus schnell ein glattes Püree. Im Entsafter hingegen können Sie eine Mischung herstellen, die noch Biss hat und mit erstaunlichen geschmacklichen Kontrasten überrascht. Zudem bleibt der Geschmack der einzelnen Zutaten erhalten. Überzeugen Sie sich selbst und bereiten Sie z. B. ein Pesto zu: Sie werden den Unterschied schnell herauschmecken! Und auch für ein klassisches Kartoffelpüree ist der Entsafter ein perfekter Helfer. Gewöhnlich macht man es von Hand, weil sich die gekochten Kartoffeln im Mixer in einen klebrigen Stärkeleim verwandeln. Das kann Ihnen mit einem Entsafter nicht passieren!
- für Säfte: Mit dem Entsafter gepresst, enthalten sie keine Ballaststoffe mehr. So kann der Körper die enthaltenen Vitalstoffe direkt aufnehmen. Die Verdauung wird deutlich entlastet und der Körper absorbiert die enthaltenen Vitalstoffe bereits nach 20 Minuten. Kurzum, mit dem Entsafter können Sie im Handumdrehen Vitaminbomben zaubern, die Ihren Organismus beleben. Da der Saft ohne Erwärmung hergestellt wird, kann er mit deutlich mehr Aroma aufwarten und bleibt zudem länger frisch. Ein zentrifugierter Saft muss innerhalb einer Stunde getrunken werden. Ein Saft aus dem Entsafter bleibt je nach Gerät im Kühlschrank 12 bis 72 Stunden frisch.

### Tipps zur Anschaffung

Bevor Sie sich auf ein bestimmtes Entsaftermodell festlegen, sollten Sie folgende Fragen klären:

- Wollen Sie den Entsafter täglich nutzen (für den Frischsaft am Morgen)? Oder nur gelegentlich (im Sommer, während der Saison bestimmter Obst- und Gemüsesorten)?
- Haben Sie ausreichend Platz, um ihn auf der Arbeitsfläche stehen zu lassen?
- Welches Gerät nutzen Sie bereits?
- Wollen Sie damit mehr machen als nur Säfte?
- Ist das Zubehör (für die Herstellung von Nudeln und Plätzchen) im Lieferumfang enthalten oder müssen Sie es extra kaufen?

Es wäre natürlich ideal, wenn Sie sich einen Entsafter zunächst ausleihen könnten, um auszuprobieren, ob er Ihren Bedürfnissen entspricht. Ich habe meinen Entsafter ursprünglich nur gekauft, um damit Gemüsesäfte zu machen, doch seine Pürierfunktion hat mich schließlich überzeugt. Daher habe ich meine Küchenmaschine von der Arbeitsplatte

verbannt, um mehr Platz für den Entsafter zu haben. Seitdem esse ich sehr viel mehr Gemüse (meist als Dip oder Brotaufstrich) und gebe viel weniger Reste in den Bio-Abfall als früher, vor allem bei Kräutern. Auch diesen Aspekt sollte man bei der Anschaffung eines Entsafters in Betracht ziehen!

Und noch einen Vorteil hat der Entsafter: Er lässt sich sehr leicht reinigen. Dieser Aspekt erscheint zunächst nebensächlich, aber ein Gerät wandert schneller in die Abstellkammer, wenn die Einzelteile nicht in den Geschirrspüler passen oder Sie es nach der Verwendung stundenlang sauber machen müssen. Je einfacher, desto besser!

### Tipps zur Pflege

Sobald Sie sich für ein bestimmtes Modell entschieden haben, sollten Sie sich Zeit nehmen, um die Gebrauchsanweisung aufmerksam zu lesen. Gewöhnlich werden Entsafter mit einem Stößel oder Stopfer geliefert, mit dem Sie Obst oder Gemüse in die Presse drücken können. Verwenden Sie jedoch niemals und unter keinen Umständen etwas anderes zu diesem Zweck, vor allem keinen Messergriff oder Kochlöffel: Diese können die Schnecke beschädigen oder schnell zum Wurfgeschoss werden. Wenn Sie etwas entsaftet haben, sollten Sie Ihren Entsafter unmittelbar danach spülen und waschen: Einige Gemüsesorten können ihn verfärben und der Trester ist zudem leichter zu entfernen, wenn er noch nicht trocken ist. Den Filter reinigen Sie am besten, indem Sie ihn in lauwarmem Wasser einweichen.

### Unterschiedliche Modelle

Zwischen einer handbetriebenen Saftpresse, die rund 50 Euro kostet, und den Hochleistungsgeräten, für die Sie mitunter das Zehnfache investieren müssen, gibt es natürlich Unterschiede. Daher möchte ich Ihnen im Folgenden die verschiedenen Entsaftertypen vorstellen, die derzeit im Handel erhältlich sind.

- Handbetriebene Saftpresen: Diese lassen sich meist am Tisch befestigen, damit Sie genug Platz haben, um Ihre Muskeln spielen zu lassen: Sie entsaften, indem Sie fleißig eine Kurbel drehen. Eine handbetriebene Saftpresse ist praktisch für weiche Gemüse- und Obstsorten wie Tomaten, Erdbeeren oder Himbeeren. Sie ist aber auch für vergleichsweise zarte Sorten von Äpfeln und Birnen sowie für Salatgurken oder Salat geeignet. Sobald Sie allerdings Wurzelgemüse wie Rote Bete entsaften wollen, wird es schwierig! Die *Green Power* Saftpresen sowie die Saftpresen *Tribest Z-Star*, *Lexen* und *Defort* sind eine gute Wahl für die Reise oder für die Herstellung von Beerensäften und Tomatencoulis. **Vorteile:** Sie werden zum kleinen Preis verkauft und punkten mit einem geringen Gewicht.
- Vertikale Entsafter: Bei diesen Geräten ist die Pressschnecke vertikal ausgerichtet. Ihr Filtersystem ähnelt einem Kaffeefilter. Die bekanntesten vertikalen Entsafter sind die *VRT*-Modelle von *Omega*; der *FruitStar*, der *Slowstar* und der *V536ED* von *Excalibur* sowie die *Hurom*-Entsafter. Sie haben jedoch den Nachteil, dass man damit nur Säfte herstellen kann. Nur bei wenigen Modellen bieten die Hersteller mittlerweile Aufsätze zum Pürieren an. Gebäckaufsätze gibt es gewöhnlich nicht. **Vorteile:** Das Entsaften geht schnell und

erfordert nur minimalen Kraftaufwand. Die Geräte brauchen in der Küche wenig Platz und lassen sich leicht reinigen.

- Horizontale Entsafter mit einer Pressschnecke: Sie sehen im Grunde aus wie ein Toaster. Einfüllstutzen und Pressschnecke lassen sich schnell montieren. Die gängigsten Modelle sind *SoloStar*, *Omega*, *Oscar* sowie *Excalibur H507ED*. Damit können Sie nicht nur Säfte herstellen, sondern auch pürieren oder grobkörnig zerkleinern. Mit den verschiedenen Aufsätzen lassen sich sogar Nudeln und Backwaren herstellen. Ihr Schwachpunkt: Die Saftausbeute ist geringer als bei einem Entsafter mit Doppel-Pressschnecke, vor allem bei den Grassäften. **Vorteile:** Sie sind vielseitig einsetzbar, einfach zu bedienen und praktisch in der Handhabung.
- Horizontale Entsafter mit Doppel-Pressschnecke: *Angel Juicer*, *Green Star* und *Green Star Elite* liefern eine optimale Saftausbeute und die Säfte bleiben bis zu 48 Stunden frisch. Das Pressgut wird durch zwei Pressschnecken transportiert, die je nach Modell wie Spiralen ineinandergreifen. Auf diese Weise wird eine große Saftausbeute erzielt. Meist sind sie schwieriger zu reinigen als Geräte mit einer Pressschnecke und liegen preislich deutlich höher als diese. Allerdings holen sie auch aus allem, was Sie hineinstecken, das Maximum heraus! Bei einigen dieser Geräte kommen Magnete und Biokeramik zum Einsatz, um den Mineralstoffgehalt der Säfte zu steigern, was eine echte Bereicherung darstellt. Ein solcher Entsafter macht sich auf lange Sicht bezahlt.

**Vorteile:** ausgezeichnete Saftausbeute



Von links nach rechts: Handbetriebene Saftpresse: *Healthy Juicer*;  
Vertikaler Entsafter von *Omega*;  
Horizontaler Entsafter mit einer Schnecke: *SoloStar 3*;  
Horizontaler Entsafter mit Doppel-Pressschnecke: *Green Star*

## Frischsaft und seine Vorzüge

Anders als ein im Mixer hergestellter Smoothie enthält Frischsaft keine Ballaststoffe (festen Bestandteile) und versorgt uns daher viel schneller mit Vitalstoffen. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass der Körper die in Frischsäften enthaltenen Vitalstoffe in weniger als einer Stunde aufnehmen kann. Diese erhöhte Bioverfügbarkeit bedeutet: Sie nehmen bereits mit einer kleinen Menge Saft reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Antioxidantien und Enzyme auf. Eine große Salatschüssel voller Obst und Gemüse ergibt gewöhnlich zwei große Gläser Saft. Mit dem Entsafter fällt es Ihnen garantiert leichter, täglich die nötige Vitalstoffmenge zu sich zu nehmen, ob Sie nun jeden Morgen einen Frischsaft trinken oder einen Safttag pro Woche einlegen. Sie haben die Wahl! Finden Sie Ihre eigene Methode, um sich mit Frischsäften fit zu halten.

Dass der Saft keine Ballaststoffe enthält, bedeutet allerdings auch, dass der darin enthaltene Zucker schneller in die Blutbahn gelangt und im gesamten Organismus verteilt wird. Verwenden Sie also möglichst viel Gemüse. Obst sollte daher in erster Linie dazu dienen, die Säfte etwas zu „versüßen“ und den intensiven Eigengeschmack mancher Gemüsesorten abzumildern. Verwenden Sie etwa ein Drittel Obst und zwei Drittel Gemüse für Ihren Saft.

Mit Frischsäften gelingt es Ihnen zudem, all jene Gemüse in Ihre Ernährung zu integrieren, die Sie nicht besonders mögen: Ich mag grünen Salat eigentlich nicht, aber einen Romana-Saft finde ich sehr lecker!

Außerdem können Sie im Entsafter wirklich alles verarbeiten: Gemüsereste (wie etwa Schalen) vom Kochen, Früchte mit kleinen Schönheitsfehlern, die Stiele von Kräutern etc. Auf diese Weise steigern Sie Ihre Obst- und Gemüseausbeute auf ein Maximum und reduzieren Sie Ihre Bio-Abfälle auf ein Minimum!

## Tipps für die optimale Saftausbeute

Um 200 bis 250 Milliliter Saft zu erhalten, brauchen Sie je nach Reifegrad und Flüssigkeitsgehalt etwa 300 Gramm Gemüse. Hier ein paar hilfreiche Tipps, wie Sie die Saftausbeute steigern können:

- Schneiden Sie Obst und Gemüse klein und mischen Sie es beim Einfüllen. Wenn Sie abwechselnd wasserreiches und wasserarmes Pressgut in das Gerät geben, entsteht eine natürliche Schubkraft und der Saft wird besonders aromatisch.
- Verwenden Sie abwechselnd saftige Gemüsesorten (Fenchel, Salatgurke etc.) und trockenere. Beginnen Sie immer mit den wasserreichen Blattgemüsen! Spinat, Mangold, Salate oder Kohlblätter sollten Sie zusammenrollen und nach einer harten Obst- bzw. Gemüsesorte (wie Apfel, Sellerie oder Salatgurke) in den Einfüllstutzen schieben.
- Der Trester bestimmter Gemüsesorten kann ein zweites Mal ausgepresst werden, um eine bessere Ausbeute zu erzielen. Wenn der Trester Ihnen feucht vorkommt, können Sie ihn also ruhig ein zweites Mal durch den Entsafter laufen lassen. Dies ist häufig der Fall bei Roter Bete, Karotten und Salatgurken.
- Blattgemüse lassen sich selten ein zweites Mal entsaften: Im Allgemeinen ist der Trester von Blattgemüse sehr trocken. Überprüfen Sie den Trester vor dem zweiten Entsaften.
- Manche Früchte eignen sich nicht so gut zum Entsaften. Verarbeiten Sie sie stattdessen mit der Pürierfunktion. Dazu gehören beispielsweise Bananen, Mangos und Himbeeren!



## Wie Sie Ihren Frischsaft aufbewahren

Idealerweise trinken Sie Ihren Saft unmittelbar nach der Zubereitung, um von all seinen Vitalstoffen zu profitieren. Doch Frischsaft bleibt je nach Gerät im Kühlschrank 12 bis 72 Stunden frisch. Geben Sie ihn in ein hohes Glasgefäß, das Sie möglichst bis zum Rand füllen, damit der Saft nicht so leicht oxidieren kann, und geben Sie einen Spritzer Zitronensaft dazu. Eine Flasche mit breitem Hals oder ein Einmachglas eignet sich am besten für die Aufbewahrung von Frischsaft im Kühlschrank.

## Kreieren Sie eigene Rezepte!

Der Großteil der Früchte und Gemüsesorten ergibt wohlschmeckende Säfte, wenn man sie mischt. Beachten Sie am besten ein paar einfache Regeln, um sich Enttäuschungen zu ersparen:

- Nehmen Sie zu Anfang nicht mehr als drei Zutaten, wie etwa Apfel – Fenchel – Zitrone, Karotte – Orange – Ingwer oder Rote Bete – Grapefruit – Apfel. Wenn Sie Ihren Lieblingsmix herausfinden wollen, sollten Sie sich fragen, welche Suppen und Salate Sie mögen. Wie wäre es mit Spinat-Staudensellerie-Apfel? Diese Kombination ist fest wie flüssig ein besonderer Genuss.
- Lassen Sie sich von Farben leiten: Ein schlammfarbener oder gelb-bräunlicher Saft verheißt nichts Gutes. Heute haben Sie vielleicht Lust auf einen grünen, gelben, roten oder orangefarbenen Frischsaft. Vertrauen Sie Ihrer Intuition und kombinieren Sie Obst und Gemüse nach Farben, wie z. B.: Tomaten, Erdbeeren und Rote Bete!
- Bei den blättrigen Sorten ist Abwechslung Trumpf: Blattgemüse (wie Sauerampfer, Spinat, Mangold, Rote-Bete-Grün und Rübenblätter) ist reich an Oxalsäure. Diese behindert die Assimilation von Eisen und Kalzium und sollte daher nicht in großen Mengen verzehrt werden! Geben Sie Obst und Gemüse dazu, das viel Vitamin C enthält (wie Kiwi, Paprika oder Zitronensaft), wenn Sie aus diesen Blättern Saft machen wollen. Und wechseln Sie häufig die Sorte, wenn Sie grüne Blätter entsaften.
- Vorsicht bei intensiven Aromen: Beim Entsaften werden sie verstärkt. Geben Sie Ingwer, Rettich oder Sprossen also nur in kleinen Mengen dazu. Entsaften Sie sie lieber ein zweites Mal, wenn Sie ihr Aroma betonen wollen. Sonst wird Ihr Saft schnell ungenießbar.

## Wie Sie den Trester verwenden können

Bei einigen Obst- und Gemüsesorten bleibt noch etwas Flüssigkeit im Trester zurück. Auch wenn es sich dabei hauptsächlich um Ballaststoffe handelt, die kaum noch Vitamine enthalten, so lässt sich der Trester doch weiterverwenden für

- Pancakes (Seite 18) oder Karottenkuchen (Seite 20),
- Brotteig und Muffins,
- die Füllung von Ravioli oder Cannelloni,
- Tomatensauce,
- Gemüsesuppen und
- Tofu-Dips oder Joghurtsaucen wie Zaziki.

### **Säfte aus Gräsern oder 12-Tage-Kräutern**

Frische Getreidegräser oder 12-Tage-Kräuter (die man erhält, indem man Körner oder Samen aus biologischem Anbau etwa 10 bis 12 Tage bei Licht keimen lässt) enthalten 70 Prozent Chlorophyll und wichtige Vitalstoffe wie etwa Eisen, Carotine oder Folsäure. Chlorophyll ähnelt in seiner Molekülstruktur dem Hämoglobin, das den Sauerstoff im Blut transportiert. Der grüne Blattfarbstoff reinigt den Organismus und stärkt das Immunsystem. Daher wird der Saft aus Getreidegras auch als „Lebenselixier“ oder sogar als „pflanzliches Blutplasma“ bezeichnet.

Der amerikanische Chemiker Charles Schnabel wies schon in den 1930er-Jahren auf die positiven Wirkungen des Weizengrassaftes hin. Natürlich können Sie auch Gerstengras- oder Kleesaft trinken, die einen ebenso intensiven süßlichen Geschmack haben. Doch normalerweise trinkt man diese Säfte nur in kleinen Mengen von höchstens 30 bis 50 Millilitern. Oder man mischt sie beim Entsaften mit anderen Gemüsesorten.

Weizengrassaft ist mittlerweile zum Inbegriff für lebendige Nahrungsmittel und Rohkost geworden, denn das Grün des Chlorophylls schenkt uns die ganze Lebenskraft der Sonne. Und so wurde dieses nahezu mythische Getränk zum Symbol vollkommener Gesundheit.

Doch nicht alle Entsafter ermöglichen uns den Genuss dieses grünen Elixiers. Wenn Sie also häufig Weizen- oder Gerstengrassaft genießen wollen, sollten Sie sich einen Entsafter mit Pressschnecke oder Doppel-Pressschnecke zulegen, der sich besser für Gräser eignet.

Alle gekeimten Körner (wie Dinkel, Buchweizen, Hirse, Soja, Erbsen oder Sonnenblumen) können entsaftet werden, allerdings haben sie oft einen starken Eigengeschmack: Doch eine Handvoll Sprossen reicht schon aus, um jeden Saft zusätzlich mit Vitalstoffen anzureichern.

### **Säfte aus Gräsern oder 12-Tage-Kräutern aufbewahren**

Die beste Methode, um Frischsäfte aus Sprossen aufzubewahren, ist das Einfrieren. Verwenden Sie dafür am besten eine Eiswürfelschale. So können Sie Ihre tägliche Portion bequem entnehmen. Natürlich können Sie diese grünen Eiswürfel auch in Ihre Smoothies oder die selbst gemachte Gazpacho geben.

*Jetzt können Sie Ihren Entsafter anschalten und nach Herzenslust leckere Frischsäfte oder cremig zarte Pürees zubereiten.*

## ... in Rot

# FRESHBET

Diese feine Mischung gibt der Roten Bete einen Frischekick und nimmt ihr den erdigen Geschmack. Ein echtes Sommergetränk!

**Für etwa 400 Milliliter • 1 rohe Rote Bete (etwa 200 g) • 1 Fenchelknolle (etwa 200 g) • 2 Äpfel (etwa 150 g) • 1 kleine Birne (etwa 80 g) • 6–8 frische Minzeblätter • Saft von ½ Limette**

Rote Bete schälen und in Würfel schneiden. Die äußere Schicht des Fenchels entfernen und die Knolle grob in Stücke schneiden. Äpfel und Birne vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls in Stücke schneiden. Rote Bete, Fenchel, Äpfel und Minze in den Entsafter geben. Zum Schluss die Birne einfüllen. Den frisch gepressten Limettensaft dazugeben und gut durchmischen.

# MON PETIT CHOU!

Kohlsäfte sind nicht jedermanns Sache, doch Rotkohl ist die mildeste Kohlsorte. Mit süßen Aromen gemischt, zeigt er sich von seiner besten Seite.

**Für etwa 400 Milliliter • 1 rohe Rote Bete (etwa 200 g) • 2 Karotten (etwa 200 g) • 2 grüne Äpfel (etwa 150 g) • 200 g Rotkohl • 125 g Himbeeren**

Rote Bete sowie Karotten schälen und in Würfel schneiden. Äpfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und in Stücke schneiden. Rotkohl ebenfalls grob in Stücke schneiden. Die Himbeeren gut abspülen. Rote Bete, Karotten, Rotkohl und Äpfel nacheinander entsaften. Den Pürieraufsatz bzw. die Pürierscheibe einsetzen.

Die Himbeeren in den Entsafter geben, zu feinem Püree verarbeiten, dieses in den Saft hineinrühren.

**Tipp:** Durch das Himbeerpüree wird dieser Saft so sämig wie ein Smoothie.

Die Himbeeren nicht durch das Entsaftungsstaubsieb geben, denn sie enthalten nur wenig Flüssigkeit. Am besten pürieren Sie sie.



# MOUSSE CHOCOLAVOCAT

---

Ein Klassiker der veganen Küche! Mit dem Entsafter wird das Püree besonders seidig – ohne störenden metallischen Beigeschmack, der zuweilen auftritt, wenn sich die Schokomasse im Mixer erwärmt.

**Für 4 kleine Schalen • 2 Avocados (etwa 350 g Fleisch) • 1 EL ungesüßtes Kakaopulver in Bio-Qualität • 3 EL Ahornsirup (oder Reismalz in Bio-Qualität) • Mark von ½ Vanilleschote • 1 TL brauner Rum**

Die Avocados schälen, vom Kern befreien und in Stücke schneiden. Den Pürieraufsatz am Entsafter anbringen. Das Avocadofleisch passieren und anschließend mit Kakao, Sirup, Vanille und Rum verrühren. Das Püree mit dem Schneebesen aufschlagen, bis es leicht und locker ist. Auf vier Servierschälchen verteilen und vor dem Servieren mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.



## Eisgekühlt & fruchtig

Für den Entsafter sind selbst gefrorene Früchte kein Problem! Zerkleinern Sie sie zu einem schaumigen Mus, das auch ohne Zucker beinahe wie Sorbet schmeckt. Geben Sie eine Banane dazu und Ihr Dessert wird noch cremiger ... experimentieren Sie einfach nach Lust und Laune.

# FRUCHTSORBET

Für ein köstliches Fruchtsorbet können Sie Früchte der Saison verarbeiten oder was Sie noch an tiefgefrorenen Früchten gerade zur Hand haben.

**Für 4 Personen • 2 Bananen • 400 g tiefgefrorene Früchte, in kleine Stücke geschnitten oder gebrochen: Himbeeren, Mango, Erdbeeren, Ananas etc.**

Die Bananen schälen, in Scheiben schneiden und mindestens 24 Stunden lang in den Gefrierschrank legen. Die Früchte für das Sorbet mindestens 5 Minuten vor der Weiterverarbeitung aus dem Gefrierschrank holen. Die Hälfte der Früchte in den Entsafter geben, dann die Banane und anschließend die zweite Hälfte der Früchte sowie eine weitere Banane. So können Sie aus den Früchten ein Maximum an Saft herausholen.

Mischen Sie den dickflüssigen Saft gut durch, bis er weich und cremig ist. Sofort servieren, z. B. mit den „Macarons d'Amiens“ von Seite 64.

**Tipps:** Legen Sie die zum Einfrieren in Stücke geschnittenen reifen Früchte auf eine kaltebeständige Platte. Geben Sie das Obst erst nach dem Gefrieren in Gefrierbeutel, damit es weniger Platz einnimmt. Süßen Sie Ihr Sorbet nach Belieben mit etwas Ahornsirup oder Agavendicksaft. Noch cremiger wird das Sorbet, wenn Sie gefrorene Kokosmilch dazugeben: Einfach in eine Eiswürfelschale füllen und in den Gefrierschrank stellen.

**Achtung:** Nicht alle Entsafter sind leistungsfähig genug, um Eiswürfel zu zerkleinern.





## Verzeichnis der Rezepte

Ajo blanco	28
Ananamour	20
Aromatischer Fenchelkick	22
Azukao-Trüffel	72
Baharat	56
Canederli (kleine Knödel)	50
Casimir	18
Chlorophyll-Power	24
Currypaste auf thailändische Art	57
Dukkah	54
Freshbet	16
Frischnudeln	52
Fruchtsorbet	68
Gazpacho	26
Grüner Sonnenschein	22
Grünes Risotto aus Gemüseresten	46
Hummus und Falafel aus gekeimten Kichererbsen	42
Karottentörtchen mit weichem Kern	20
Kartoffelpüree	48
Kokos-Sambal 58	18
Koriander-Pesto mit Kürbiskernen	40
Macarons d'Amiens	64
Marokkanische Trüffel	74
Mon petit chou	16
Mousse chocolavocat	62
Muhammara	36
Pâté von Shiitake-Pilzen	36
Pesto alla genovese	40
Rhabarbergelee mit Sternanis	66
Rohe Gurkensuppe mit Kiwi und Kräutern	24
Rohe Semoule vom Blumenkohl	44
Rote-Bete-Kaviar auf libanesischer Art	38
Wassermelonen-Granité mit Estragon	70
Zucchini-Aufstrich à la grecque	38

## Literaturempfehlungen

- Boutenko, Victoria: *Grüne Smoothies. Der Bestseller von der Erfinderin der Grünen Smoothies*. Aktualisierte Neuauflage. Emmendingen: Hans-Nietsch-Verlag 2015
- Lewis, Sara: *Die Saft-Bar. 85 gesunde Rezepte*. Köln: Parragon 2014
- Leigh, Tina: *Superfood Smoothies & Säfte. 100 leckere und vitalisierende Rezepte mit den kraftvollsten Lebensmitteln der Welt*. Emmendingen: Hans-Nietsch-Verlag 2014
- Owen, Sarah: *Die 100 besten Säfte. Vitalität und Wohlbefinden für jeden Tag*. Potsdam: Tandem Verlag 2014
- Payany, Estérelle: *Ein Kuss aus der Küche. Heiß geliebte Klassiker selbst gemacht*. München: Edition Michael Fischer 2014
- Payany, Estérelle, und Clea: *Veggie Burger*. Weil der Stadt: Hädecke Verlag 2014
- Schmid, Reiner: *Weizengrassaft. Medizin für ein neues Zeitalter*. Inning a. Ammersee: Verlag Ernährung & Gesundheit 1997
- Simonsohn, Barbara: *Gerstengrassaft. Verjüngungselixier und naturgesunder Power-Drink*. 15. Auflage. Oberstdorf: Windpferd 2012
- Spierings, Thea: *Säfte und Smoothies. Lecker – frisch – gesund*. 5. Auflage. Weil der Stadt: Hädecke Verlag 2014
- Walker, Norman W.: *Frische Frucht- und Gemüsesäfte. Vitalstoffreiche Drinks für Fitness und Gesundheit*. 13. Auflage. München: Goldmann Verlag 1995

## Bezugsquellen

Kaufen Sie Ihren Entsafter am besten bei einem Fachhändler. Im Folgenden eine Auswahl an Entsaftern und spezialisierten Online-Anbietern:

**Angel Juicer** (horizontaler Entsafter mit Doppel-Presswalze): [www.angel-juicer.de](http://www.angel-juicer.de),  
[www.perfektegesundheit.de](http://www.perfektegesundheit.de)

**Excalibur H507ED** (horizontaler Entsafter mit einer Pressschnecke): [www.grueneperlen.com](http://www.grueneperlen.com),  
[www.keimling.de](http://www.keimling.de), [www.perfektegesundheit.de](http://www.perfektegesundheit.de)

**FruitStar** (vertikaler Entsafter): [www.famberg.de](http://www.famberg.de), [www.keimling.de](http://www.keimling.de), [www.rohkost.de](http://www.rohkost.de)

**Green Power** (handbetriebene Saftpresse von Lurch): [www.grueneperlen.com](http://www.grueneperlen.com),  
[www.lurch-shop.com](http://www.lurch-shop.com)

**Green Star Elite** (horizontaler Entsafter mit Doppel-Presswalze): [www.keimling.de](http://www.keimling.de),  
[www.entsafter-greenstar.de](http://www.entsafter-greenstar.de), [www.perfektegesundheit.de](http://www.perfektegesundheit.de)

**Healthy Juicer** (handbetriebene Saftpresse): [www.juicerway.com](http://www.juicerway.com)

**Horizontaler Entsafter mit einer Pressschnecke von Omega**: [www.saftpressenshop.de](http://www.saftpressenshop.de)

**Hurom SlowJuicer HE** (vertikaler Entsafter): [www.getreidemuehlen.de](http://www.getreidemuehlen.de), [www.happy-vita.de](http://www.happy-vita.de),  
[www.hurom-slow-juicer.de](http://www.hurom-slow-juicer.de)

**Oscar** (horizontaler Entsafter mit einer Pressschnecke): [www.juicerway.com](http://www.juicerway.com),  
[www.saftpressenshop.de](http://www.saftpressenshop.de)

**Slowstar** (vertikaler Entsafter von Tribest): [www.keimling.de](http://www.keimling.de), [www.vital100.de](http://www.vital100.de)  
**SoloStar 3** (horizontale Saftpresse mit einer Pressschnecke): [www.grueneperlen.com](http://www.grueneperlen.com),  
[www.keimling.de](http://www.keimling.de), [www.perfektegesundheit.de](http://www.perfektegesundheit.de)  
**V536ED** von Excalibur (vertikaler Entsafter): [www.bioveganversand.at](http://www.bioveganversand.at), [www.keimling.de](http://www.keimling.de),  
[www.swissjuicers.ch](http://www.swissjuicers.ch), [www.vital100.de](http://www.vital100.de)  
**VRT-Modelle von Omega** (vertikale Entsafter): [www.spitzenentsafter.com](http://www.spitzenentsafter.com)

## Impressum

Titel der Originalausgabe: *Extracteur de Jus* erschienen bei *Editions La Plage*, Paris

Translation Rights arranged with *Editions La Plage*, Paris

© Hans-Nietsch-Verlag 2015

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Lektorat: Ute Orth

Korrektorat: Ulrike Oberländer

Fotos und Food-Styling: Marie Laforêt

Foto Seite 2: Shutterstock, Seite 13: DR

Illustration: Lavandaart/Shutterstock

Gestaltung: Kurt Liebig, David Cosson

Druck: Dimograf Sp. z o.o., Bielsko-Biała/Polen

Hans-Nietsch-Verlag

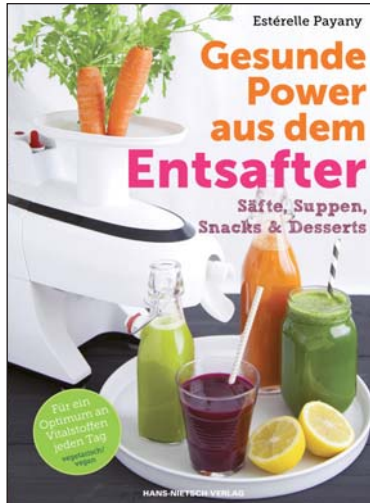
Am Himmelreich 7

79312 Emmendingen

[www.nietsch.de](http://www.nietsch.de)

[info@nietsch.de](mailto:info@nietsch.de)

ISBN 978-3-86264-364-6



**Estérelle Payany**  
**Gesunde Power aus dem Entsafter**  
**Säfte, Suppen, Snacks & Desserts**

Moderne Entsafter sind Hightech-Geräte, die aus Obst und Gemüse schonend die köstlichsten Säfte zaubern. Die meisten Entsafter sind zudem mit Gebäck- und Püreriaufsätzen versehen, sodass man mit ihrer Hilfe ein ganzes Menü komponieren kann. Gesunde Power aus dem Entsafter

- stellt verschiedene Entsaftertypen vor und beschreibt ihre Handhabung,
- enthält wertvolle Tipps zum Entsaften aller gängigen Obst- und Gemüsesorten und zur Herstellung von Weizengrassaft;
- gibt 35 leckere vegetarische/vegane Rezepte aus der internationalen Küche mit auf den Weg und
- eröffnet so die magische Welt der Hightech-Küchengeräte und der Leckereien, die man mit ihrer Hilfe zubereiten kann

*77 Seiten, Broschur, ISBN: 978-3-86264-364-6*