

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Rezepte


Brown, Boveri und Cie.

Mannheim, [circa 1960]

Rohkost

[urn:nbn:de:bsz:31-294676](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-294676)

Rohkost



Bisher war nur von den gesundheitsfördernden Kräften der Früchte die Rede. Im folgenden Kapitel finden Sie nun Rezepte für Rohkostgerichte, die — als Frühstück oder Zwischenmahlzeit — sehr wohlschmeckend sind und dem Körper viele Vitamine und Aufbaustoffe zuführen.

Die Zubereitung ist denkbar einfach, denn der Mixer übernimmt hierbei alle Arbeiten. Im Handumdrehen stehen Salate und Müsli auf dem Tisch. Da ist es für die Hausfrau eine Lust, mit Rohkost gesünder zu leben.

Rohkostsalate

Grundregel

Möchten Sie grob geraspelte Rohkost herstellen, so schalten Sie das Gerät sofort auf Stufe III und geben das Gut Stück für Stück durch die Deckelöffnung auf das laufende Messer. Größere Teile wie Kohlrabi oder Sellerie werden vorher etwas zerteilt. Sobald die Messerhöhe im Becher erreicht ist, nehmen Sie den Inhalt heraus und wiederholen den Vorgang bis zur gewünschten Menge. Salate immer erst nach Fertigstellung mit der Tunke vermischen!

Nach dieser Grundregel werden folgende Gemüsearten zerkleinert:

Möhren	Rettiche	Schwarzwurzeln	Kraut
Sellerie	Rote Beete	Kohlrabi	Blumenkohl

Wir lassen nun einige Zusammenstellungen folgen, die Sie nach Belieben und Geschmack abändern und erweitern können. Die dazugehörigen Tunken und Mayonnaisen finden Sie auf den Seiten 11, 12 und 58.

Grüne Salate

Stufe III

Die Salate werden verlesen, gewaschen und mit „einfacher Salattunke“ oder „Rahmtunke“ oder nur mit Sauermilch und Öl vermischt.

Kohlrabi

Stufe III

Kohlrabi nach Grundregel zerkleinern und mit „Rahmtunke“ oder „Quarktunke“ mischen.

Kohlrabi mit Senfrahm

Stufe III

Kohlrabi nach Grundregel zerkleinern. Dann im Mixer 1 Tasse sauren Rahm, 1 Teel. Senf, etwas Salz, Zucker, Pfeffer und Dill schlagen und mit Kohlrabi vermischen. Mit Tomatenscheiben und gehacktem Ei garnieren.

Kräutersalate

Stufe III

Die Kräuter wie Brennessel, Brunnenkresse, Sauerampfer, Huflattich usw. werden verlesen, gewaschen und mit „Rahmtunke“ gemischt.

Karotten

Stufe III

Karotten nach Grundregel zerkleinern und mit „Kräutermayonnaise“ anrichten.

Frühlingssalat

Stufe III

3 weiße Rettiche nach Grundregel zerkleinern. 1 Kopf Salat verlesen und waschen, 250 g Tomaten in Scheiben schneiden und alles zusammen mit „einfacher Rahmtunke“ oder „Quarktunke“ vorsichtig vermischen.

Sellerie*Stufe III*

Sellerie nach Grundregel zerkleinern und mit „einfacher Salattunke“ oder „Grundmayonnaise“ mischen.

Selleriesalat mit Nüssen*Stufe III*

Zuerst im trockenen Becher 1 Handvoll Nüsse mahlen. Dann Sellerie nach Grundregel zerkleinern und beides mit Sahne, Zitronensaft, ganz wenig Salz und Zucker fein abschmecken.

Rettichsalat mit Nüssen*Stufe III*

Im trockenen Becher einige Nüsse mahlen. Dann nach Grundregel Rettiche zerkleinern und beides mit etwas steifer Schlagsahne, ganz wenig Salz und einer Prise Zucker abschmecken. Beim Anrichten gibt man einen Kranz zerkleinerter Äpfel darum.

Rote Beete*Stufe III*

Nach Grundregel zerkleinern und mit „Meerrettich-Mayonnaise“ vermischen.

Schwarzwurzeln*Stufe III*

Nach Grundregel zerkleinern und mit „Grundmayonnaise“ oder „Quarkmayonnaise“ anrichten.

Schwarzwurzeln pikant*Stufe III*

Eine Tasse zerkleinerte Schwarzwurzeln und 1 kleinen, entkernten Apfel mit $\frac{1}{2}$ Scheibe Ananas, die in grobe Würfel geschnitten wird, 1 Tasse Milch und nach Wunsch Zitronensaft fein pürieren. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

Sauerkraut*Stufe III*

Das Kraut zerschneidet man grob und mischt es mit „einfacher Salattunke“, der man etwas Kümmelpulver und 1 zerkleinerte Zwiebel zufügt.

Sauerkraut mit Äpfeln*Stufe III*

Einige halbierte Äpfel werden mit wenig Milch oder Sahne im Mixer püriert und unter das grob zerschnittene Sauerkraut gegeben. Mit frischen Kräutern, Zitronensaft und Salz nachwürzen.

Weißkrautsalat*Stufe III*

Etwas Weißkraut und 1—2 Äpfel nach Grundregel nacheinander zerkleinern. Die Masse wird gesalzen, kurz durchgemischt und dann mit 1 Tasse Quark, einigen Rosinen, Zitronensaft, 1 Messerspitze Ingwer und etwas gehackter Zitronenmelisse vermischt.

Tomaten*Stufe III*

Tomaten in Scheiben schneiden und mit „pikanter Salattunke“ oder „Quarktunke“ mischen.

Blumenkohl*Stufe III*

Nach Grundregel zerkleinern und mit „Grundmayonnaise“ oder „Kräutermayonnaise“ vermischen.

Rohkost-Spinat*Stufe III*

Zwei Tassen Milch in den Mixer geben und während des Betriebes ca. 125 g vorgerichteten Spinat und etwas Petersilie dazugeben. 2 EBl. Quark, 4 EBl. Zitronensaft und nach Belieben etwas Salz zufügen und alles fein pürieren.

Salattunken

Einfache Salattunke

Stufe III

Alles zusammen im Mixer gut verquirlen.
verfeinert: durch Beigabe von frischen Kräutern wie Dill, Petersilie, Schnittlauch, Kerbel u. a. Nicht zuviel Sorten zusammengeben, da sich sonst die Geschmacksarten übertönen.

3 EBl. Öl, 1 EBl. Zitronensaft,
1 Messerspitze Salz
oder besser Selleriesalz

Pikante Salattunke

Stufe III

Öl, Zitronensaft und 1 Messerspitze Salz im Mixer vermischen und dann die restlichen Zutaten zugeben. Solange im Mixer laufen lassen, bis alles gut zerkleinert ist.

6 EBl. Öl, 2 EBl. Zitronensaft,
1 Messerspitze Salz, 1 Teel.
Kapern, 1 kl. Gewürzgurke,
1/2 Teel. Senf, 1 kl. Zwiebel,
1 EBl. Tomatensaft
oder 1 Teel. Tomatenmark

Rahmtunke

Stufe II

Alles im Mixer schaumig rühren und nach Belieben Schnittlauch oder Petersilie zugeben.

1/8 Ltr süße Sahne, 1 EBl. Öl,
Eine Messerspitze Senfpulver,
etwas Salz, Saft von 1/2 Zitrone

Quarktunke

Stufe III

Die Sellerieblättchen werden mit etwas Petersilie und 1 kl. Zwiebel im Mixer zerkleinert. Öl, Zitronensaft und etwas Salz dazugeben. Dann füllt man den Quark löffelweise während des Betriebes zu, bis eine dickliche Tunke entstanden ist.

2 EBl. Öl, 1 EBl. Zitronensaft,
125 g Quark,
1 kleine Zwiebel,
etwas Salz, Petersilie
und zarte Sellerieblättchen

Tomatentunke

Stufe III

Tomaten oder Tomatenmark mit Dosenmilch und Öl im Mixer vermischen. Dann die Zwiebel, etwas Basilikum und Zitronensaft zufügen und nochmals durchmischen, bis alles zerkleinert ist.

3 Tomaten oder 1 EBl. Tomaten-
mark, 3 EBl. Dosenmilch,
2 EBl. Öl, 1 kl. Zwiebel, 1 EBl.
Zitronensaft, etwas Basilikum

Rohkost-Frühstücks

Zum Schluß kommen wir zu den Frühstücksmüsli, denn auch diese gehören zur Rohkost. Die gesundheitliche Bedeutung dieses Frühstücks ist nicht zu unterschätzen, enthalten doch das unbearbeitete Korn und die frischen Früchte all die Wirkstoffe und Vitamine, die der heute so stark beanspruchte Mensch zur Erhaltung seiner Kräfte braucht. So ein Frühstück, das selbstverständlich nach Belieben durch einige Scheiben Vollkornbrot und Obstsaft erweitert werden kann, belastet den Magen nicht und regt die Verdauung an.

Beachten Sie bitte: Rohkost immer nur kurz vor dem Essen zubereiten!

Kollath-Frühstück

Stufe III

Das Weizenschrot, welches man vorher im trockenen Mixer zerkleinert hat, wird über Nacht in Wasser eingeweicht. Die entsteineten Trockenfrüchte und die Nüsse je getrennt im Mixer zerkleinern, indem man sie auf das laufende Messer wirft. Dann alles mit Buttermilch oder Milch vermischen und die Nüsse darüberstreuen.

40 g Weizenschrot,
20 g Trockenfrüchte wie Feigen,
Datteln oder Dörrpflaumen,
2 EBl. Nüsse,
etwas Honig, etwas Buttermilch
oder Vollmilch

Vitamin-Ei

Stufe III

Die Orangenschnitze mit allen Zutaten im Mixer fein pürieren.

1 Ei, 2 EBl. Zitronensaft, 1 entkernte und geschälte Orange,
1 EBl. Zucker, Honig oder Malzextrakt

Frühstückmüsli

Stufe III

Zitronen- und Orangensaft mit der Milch, Zucker und den Nüssen im Mixer mischen. Während des Betriebes die ungeschälten, geviertelten Apfel begeben und einmal durch das Messer ziehen lassen, daß sie nur grob geschnitten sind. Einige EBl. Haferflocken kurze Zeit im Becherinhalt aufquellen lassen und mit ganzen Beeren gemischt servieren.

Saft von 1 Zitrone und 1 Apfelsine, $\frac{1}{4}$ Ltr. Milch (die Hälfte Rahm oder Dosenmilch) 3 EBl. braunen Zucker, 2 EBl. Nüsse, 3 Apfel, einige EBl. Haferflocken, Beeren, je nach der Jahreszeit

Joghurtmüsli

Stufe III

Alle Zutaten bis auf Leinsamen und Bierhefe im Mixer pürieren. Diese dann nur noch kurz durchmischen.

1 Fl. Joghurt, 2 EBl. braunen Zucker, 2 EBl. Nüsse, 2 kl. Karotten, 2 Äpfel, 1 Orange, 1 Scheibe Zitrone mit Schale, 1 Tasse Beeren oder Früchte der Jahreszeit, 2 EBl. geschroteten Leinsamen, 2 Teel. Bierhefe

Birchermüsli

Stufe III

Haferflocken in Wasser einweichen und Zitronensaft zugeben. Nüsse im trockenen Mixbecher fein mahlen, etwas Milch und die grob zerschnittenen Äpfel zugeben und alles fein pürieren. Becherinhalt mit den Haferflocken vermischen und sofort servieren. Mit Früchten der Jahreszeit garnieren.

2 EBl. Haferflocken,
6 EBl. Wasser,
Saft einer Zitrone,
2 EBl. gezuck., kondens. Milch,
2 Äpfel, 2 EBl. gerieb. Nüsse,
Beeren nach Jahreszeit

Obstmus

Stufe III

Zuerst Nüsse im trockenen Becher mahlen, Zucker, Zitronensaft und Milch zugeben. Während des Betriebes die vorgerichteten Äpfel beismischen und fein pürieren zu einem dicklichen Mus. Mit Knusperflocken bestreuen.

Dieses Mus läßt sich mit jeder Frucht herstellen und kann auch an Stelle von Kompott gereicht werden.

Einige Nüsse, 4 EBl. Zucker,
4 EBl. Zitronensaft, 6 Äpfel,
2 Tassen Milch, Knusperflocken

Vitaminschale

Stufe III

Zuerst Leinsamen im trockenen Becher mahlen. Die übrigen Zutaten außer Nüssen dazugeben und alles zerkleinern, dabei von Stufe 0 auf III schalten. Zuletzt die Nüsse zugeben und nur noch kurz durchmischen. Es ist immer gut, bei diesen Rohkostfrühstücks statt Zucker Honig zu verwenden.

1 EBl. Leinsamen, 2 EBl. Weizenkeime, 1 Karotte,
1 Scheibe Zitrone,
1 Teel. Sanddorn, 1 großen Apfel oder andere Früchte,
etwas Milch, 1—2 EBl. braunen Zucker, einige Nüsse