

## Gemüse-Carpaccio oder Antipasti



### ZUTATEN

4 EL Olivenöl  
1 Frühlingszwiebel  
schwarzer Pfeffer  
1 TL Zitronensaft  
1-2 Prisen **Spicy's Gewürzmischung  
Goldene Milch**  
etwas Kokosblütenzucker oder  
alternativ Agavendicksaft

Gemüse der Saison z.B.  
Blumenkohl, Kohlrabi, Kürbis, Karotten  
Pastinaken, Sellerie, Fenchel, Brokkoli,  
Romanesco, Petersilienwurzel usw.

### Dekorations-Möglichkeiten:

Bunter Pfeffer  
Gomasio (Sesam-Salz-Gemisch)  
Kresse und/oder Sprossen  
geröstete Pinienkerne

### VARIANTE

Das Rezept kann variabel in allen  
Jahreszeiten mit saisonalem Gemüse  
zubereitet werden.

### HINWEIS

Die Gewürzmischung Goldene Milch in  
Kombination mit Mandelmilch ist ideal als  
Stoffwechsel-Turbo und für die Basische  
Ernährung.

### VORBEREITUNG

Die Frühlingszwiebel putzen, waschen  
und in feine Ringe schneiden.  
Das Gemüse putzen, waschen und in  
feine Scheiben bzw. mundgerechte  
Stücke schneiden.

### ZUBEREITUNG

1. Das Gemüse bissfest dämpfen.
2. Die Zutaten für das Dressing mit-  
einander vermischen.
3. Das bissfeste Gemüse auf einer Platte  
anrichten und dann mit dem Dressing  
beträufeln... nach Lust und Laune  
dekorieren.



Quellen-Angabe:  
**Kochschule Isabel Ockert**  
[www.isabel-ockert.de](http://www.isabel-ockert.de)

## Kokos-Gemüse-Suppe



### ZUTATEN

1 EL Rapsöl  
½ Karotte fein geraspelt  
½ Zucchini fein geraspelt  
½ Petersilienwurzel fein geraspelt  
2 Stück Frühlingszwiebeln  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
1 EL Sojasauce oder etwas Kräutersalz

400 ml Gemüsebrühe / Hühnerbrühe  
1 TL Zitronensaft  
1-2 Prisen Curry  
1-2 Prisen **Spicy's Gewürzmischung**  
**Gewürzwunder**

100 ml Kokosmilch  
50 g Shiitake-Pilze  
oder alternativ Champignons



### VORBEREITUNG

Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Pilze putzen und in Streifen schneiden. Die Zucchini waschen und das Wurzelgemüse schälen und beides fein raspeln.

### ZUBEREITUNG

1. In einem Topf das Öl kurz erwärmen und die Gemüseraspel und Frühlingszwiebel-Ringe hinzufügen und kurz anbraten. Mit Pfeffer und Sojasauce oder Kräutersalz würzen und mit der Gemüsebrühe ablöschen.
2. Zitronensaft und Gewürzmischung hinzufügen und ca. 10 Min. sanft köcheln.
3. Anschließend die Kokosmilch beifügen und die Pilze in der Suppe garen.

### VARIANTE

Anstelle der Frühlingszwiebeln eignet sich auch Lauch. Man kann auch noch anderes Wurzelgemüse wie z.B. Sellerie, Pastinake oder Süßkartoffeln anstelle der Karotten verwenden.

Quellen-Angabe:  
**Kochschule Isabel Ockert**  
[www.isabel-ockert.de](http://www.isabel-ockert.de)

## Ofen-Fächer-Kartoffeln



### ZUTATEN

pro Person und Portion ca.  
2-3 Kartoffeln / etwa 100 g

6 EL Olivenöl  
Pfeffer aus der Mühle  
Kräutersalz  
1 TL Zitronensaft  
1 Prise Kurkuma  
1-2 TL **Spicy's Gewürzmischung**  
**Hexenkräuter**



### VORBEREITUNG

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Die Kartoffeln waschen und mit Schale zwischen zwei Chinastäbchen oder dünne Kochlöffel legen, damit man mit dem Messer nicht komplett durchschneidet. Mit einem Messer in dünnen Abständen einschneiden, sodass ein Fächer entsteht.

### ZUBEREITUNG

1. Das Öl mit Pfeffer, Kräutersalz, Zitronensaft, Kurkuma und den Kräutern aus der Gewürzmischung vermischen. Die Kartoffeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.
2. Die Kartoffeln mit der Öl-Gewürzmischung mit einem Pinsel großzügig einstreichen, auch zwischen den Fächern, und im vorgeheizten Backofen bei 200°C etwa 45 Min. backen.

Quellen-Angabe:  
**Kochschule Isabel Ockert**  
[www.isabel-ockert.de](http://www.isabel-ockert.de)

## Basische Müsli-Kekse



### ZUTATEN

Mark ½ Vanilleschote  
oder reines Vanillepulver

1 Prise Zimt

1-2 Prisen **Spicy's Gewürzmischung  
Herzhaftes Porridge**

1 Prise Salz

250 ml Wasser

1 EL Zitronensaft

25 g geschroteter Leinsamen

75 g Erdmandelflocken (Chufas Nüssli)  
→ oder ersatzweise die Menge der  
Mandeln erhöhen

50 g gemahlene Mandeln

25 g gehobelte oder gehackte Mandeln

1 EL Raps- oder Sonnenblumenöl

30 g Rosinen oder Korinthen

30 g Trockenpflaumen

30 g Trockenaprikosen

30 g Trockenfeigen oder Datteln

### ALTERNATIVEN:

Anstelle der gemahlene Mandeln eignen sich auch Kokosflocken. Als Ersatz für die gehackten Mandeln passen auch Pinienkerne oder Sonnenblumenkerne.

### VORBEREITUNG

Den Backofen auf 160 °C vorheizen.

Die Trockenfrüchte in ganz kleine Würfel schneiden.

### ZUBEREITUNG

**1.** Die Vanille, Zimt, Gewürzmischung und Salz in eine Schüssel geben. Das Wasser hinzugießen und Zitronensaft unterrühren und alles gut vermischen. Dann den Leinsamen und die Erdmandelflocken zugeben und mindestens eine Stunde quellen lassen.

**2.** Die Trockenfrüchte und Mandeln zugeben und alles miteinander vermischen.

**3.** Ein Backblech mit Backpapier auslegen und aus dem Teig kleine Häufchen formen. Auf der mittleren Schiene im Backofen bei Umluft und 160°C etwa 15-20 Min. trocknen lassen.



Quellen-Angabe:

**Kochschule Isabel Ockert**

[www.isabel-ockert.de](http://www.isabel-ockert.de)