

sister
MAG



REZEPT

REZEPTTITEL

**Sautierte Radieschen mit brauner
Butter und Meersalz**

FÜR

2 Portionen



AUS DEM FEATURE

Fresh from Portland

KONTRIBUTOR

Christiann Koepke
www.portlandfresh.com

SISTERMAG
N°18

ZUTATEN

1 kl. Bund Radieschen (gehackt,
ca. 1cm groß)

3-4 TL Butter

½ TL Maldon Meersalz, plus ein
wenig mehr für das
fertige Gericht

ZUBEREITUNG

Eine gusseiserne Pfanne auf mittlere Temperatur erwärmen und die Butter hineingeben. Die Butter schmelzen und brutzeln lassen bis sie leicht anbräunt. Dabei die Temperatur gering genug halten, dass nichts anbrennt.

Die gehackten Radieschen 10 bis 12 Minuten in der braunen Butter sautieren bis sie leicht knusprig sind, dabei gelegentlich wenden.

Das Ganze warm mit einigen groben Meersalzkörnern servieren. Die in der Pfanne verbliebene braune Butter sowie Bratreste vor dem Servieren über die Radieschen gießen.



sister
MAG



REZEPT

REZEPTTITEL

**Spiegelei & Avocado auf sautierten
Radieschen**

FÜR

2 Portionen



AUS DEM FEATURE

Fresh from Portland

KONTRIBUTOR

Christiann Koepke
www.portlandfresh.com

SISTERMAG
N°18

ZUTATEN

2 frische Eier

1 Avocado

Maldon Meersalz

Sautierte Radieschen mit brauner
Butter (siehe eigenes
Rezept)

ZUBEREITUNG

In einer gusseisernen Pfanne Butter oder vom Speck-Braten übrig gebliebenenes Fett erwärmen. Die Eier als Spiegelei von beiden Seiten, aber mit weichem Dotter, braten und nach Belieben mit Pfeffer und Salz würzen. Avocado in Scheiben schneiden.

Die Radieschen auf einen Teller geben, das Spiegelei darauf platzieren und anschließend mit Avocadoscheiben garnieren. Mit brauner Butter und Fettresten aus der Pfanne oder Olivenöl beträufeln, zum Schluss ein wenig Meersalz darüber streuen.



sister
MAG



REZEPT



REZEPTTITEL

Hausgemachte Nussmilch

FÜR

3–4 Tassen Nussmilch

AUS DEM FEATURE

Fresh from Portland

KONTRIBUTOR

Christiann Koepke
www.portlandfresh.com

SISTERMAG
N°18

ZUTATEN

830 ml gefiltertes Wasser

140 g Haselnüsse (Haselnüsse sind meine absoluten Lieblingsnüsse, man kann aber auch jede andere Sorte verwenden)

1 Medjool Dattel, halbiert, entkernt

1/8 TL Himalaya Salz

¼ TL Nelken, optional

Nussmilchbeutel (Ein normales Sehtuch tut es auch, macht aber viel Dreck und es dauert länger)

ZUBEREITUNG

Nüsse 2 bis 8 Stunden im gefilterten Wasser ziehen lassen. Haselnüsse kann man schon nach ca. einer Stunde verwenden, bei Mandeln empfiehlt sich längeres Ziehen.

Nüsse, Dattel, Salz und Nelken in einen Mixer geben und gerade so viel Ziehwasser dazugeben, dass die angegebene Füllhöhe für Flüssigkeit erreicht ist.

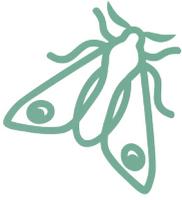
Mischung für 3 bis 5 Minuten pürieren und nur falls nötig ab und an ein wenig Ziehwasser hinzugießen. Es entsteht eine glatte, cremige Konsistenz.

Die pürierten Nüsse in eine andere Schüssel füllen und das restliche Ziehwasser hinzugeben. Beides gut verrühren. Die Mischung nun schrittweise in den Nussmilchbeutel füllen und alle Flüssigkeit herauspressen. Das so entstandene Nuss-Mehl zum späteren Gebrauch aufbewahren. Hier gibt es einen tollen Artikel, was man damit alles anfangen kann! Die Milch in einem luftdichten Con-



FORTSETZUNG

tainer im Kühlschrank aufbewahren. So hält sie sich für 4 bis 5 Tage.



sister
MAG



REZEPT

REZEPTTITEL

**Paleo Körner-Nuss-Granola mit
Kürbis und Gewürzen**

FÜR

2 Portionen



AUS DEM FEATURE

Fresh from Portland

KONTRIBUTOR

Christiann Koepeke
www.portlandfresh.com

SISTERMAG
N°18

ZUTATEN

52 g Kokosöl

170 g Honig

75 g Bio-Kürbispüree

1 TL reiner Vanilleextrakt

280 g rohe gemischte Nüsse

85 g Kürbiskerne

3 TL Chia-Samen

20 g Leinsamen

150 g grobe, ungesüßte Kokos-
raspeln

120 g getrocknete Kirschen

1 TL Zimt

¾ TL Muskat

½ TL Ingwer

½ TL Nelken

¾ TL Meersalz

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 175°C vorheizen. Die ersten 4 Zutaten erwärmen und cremig schlagen. In der Zwischenzeit die Nüsse in der Küchenmaschine grob hacken. Die Nüsse und verbleibenden Zutaten bis auf die Kirschen in einer großen Schüssel vermengen. Langsam die warme Flüssigkeit über die trockenen Zutaten gießen und mit einem Löffel gut verrühren.

Ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech leicht mit Kokosöl einfetten, Granola darauf geben und 15 bis 25 Minuten backen, bis es leicht angebräunt ist. Zwischendurch ein oder zwei Mal wenden. Blech aus dem Ofen nehmen, Kirschen dazugeben und alles auskühlen lassen. In einem Einmachglas aufbewahren und innerhalb von zwei Wochen verzehren.