



### **Gemüse-Spaghetti mit Walnüssen:**

Anbei ein Rezept, das der Jahreszeit entspricht, ausschließlich mit heimischen Produkten hergestellt werden kann, den puren Geschmack der Saison auf den Teller bringt. Außerdem kann es in mindestens zwei verschiedenen Varianten zubereitet werden: roh-vegan und als Wok-Gericht.

Dazu bedarf es auch keiner besonderen Küchengeräte, ein Julienne-Schneider ist schon für kleines Geld quasi in jedem Supermarkt erhältlich.

Lein- und Walnussöl gibt es in unterschiedlicher Qualität, und natürlich zu unterschiedlichen Preisen. Zu sehr unterschiedlichen Preisen. Da lohnt vielleicht, 'nen Euronen mehr zu investieren, da es sich um sehr gesunde Nahrungsmittel handelt. Leinsamen ist ein heimisches Superfood, und kann es locker mit Chia aufnehmen.

Die Mischung Lein-Walnussöl kann vielfältig verwendet werden, z.B. morgens in den Frischkornbrei, oder als Dressing für Rohkostsalat. Die Zucchini und die Möhren sind frisch vom Beet, die Walnüsse aus NachbarIns Garten, die Pastinake vom Markt von einem Hof aus der Region, das Lein- und das Walnussöl (kalt gepresst nach roh-veganen Maßstäben) von einer Bio-Ölmühle aus Schleswig-Holstein, die selbst anbauen. Die Garnitur aus Sprossen und Kresse lassen sich sehr einfach selbst ziehen. Können aber auch weggelassen werden

Die gängigen Öko-Firmen verarbeiten Soja, das in Rheinland-Pfalz, Baden-Württemberg und in Österreich angebaut wird. Mehr Öko (Anbau und Fußabdruck) geht nicht.

**Zutaten:**

(pro Person)

ca. 60-70 g Pastinaken

ca. 60-70 g Möhren

ca. 60-70 g Zucchini

1 Hand voll Walnüsse

1 EL Leinöl

1 EL Walnussöl

2 EL Sojasahne/Pflanzensahne

Evtl. Salz und Pfeffer

**Zubereitung:**

1. Das Öl und die Sojasahne mischen. Evtl. mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Persönlich bevorzuge ich den Geschmack der Walnüsse pur.

2. Das Gemüse in der angegebenen Reihenfolge zu Spiralen schneiden. Entweder mit einem Spiralschneider, oder einem Julienne-Schneider. Die Pastinaken zuerst, und mit der Öl-Sojamilch- Mischung vermengen. Pastinaken sind roh manchmal etwas hölzern, werden aber weich, wenn sie einen Moment eingeweicht werden. Möhren und Zucchini dazugeben, alles gründlich vermengen.

3. Die Walnüsse könnt Ihr zerkleinern, indem Ihr sie in der Handfläche gegeneinander drückt.

4. Wenn Ihr mögt, mit ein paar Sprossen und Kresse garnieren.

Tipp: Wer keinen Wert legt auf roh-vegan, kann zusätzlich eine Hand voll Walnüsse mahlen, und in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Dazu könnt Ihr die Walnüsse z. B. in einen Gefrierbeutel geben, und auf einer Platte mit dem Nudelholz plätten.

**Alternativ kann das Gemüse auch in Wok gedünstet werden.**

1. Dazu das Gemüse entweder ebenfalls in Spiralen schneiden, oder in kleine Stifte. Dabei gilt: je dünner Ihr es schneidet, desto schneller gart es. Daraus folgert: die Garzeit hängt von der Stärke der Stifte oder Spiralen ab.

2. Diese in etwas Öl, z.B. Rapsöl, das von einigen Firmen aus heimischer Produktion angeboten wird, in Schichten auf kleiner Flamme dünsten. Zuerst die Pastinaken. Wenn sie al dente sind, aus dem Wok nehmen, und auf einem Teller aufbewahren. Dann die Möhren, und die Zucchini nach einer Weile dazu geben. Wenn beides ebenfalls al dente ist, die Pastinaken wieder in die Pfanne geben.

3. Die Sojasahne-Öl-Mischung dazu geben. In dem Fall allerdings nur 2 EL Sojamilch und 1 EL Walnussöl. Das Gemüse ist ja schon in Öl gedünstet. Das Walnussöl brauchen wir nur für den Geschmack. Alles in einen Pasta-Teller geben, und die zerkleinerten Walnüsse drüber geben.

