



MITKOCHPODCAST

**EIN KNALL IN DER ZEIT - Kultür in Zeiten der Corona
Der ANALOG-Kulturpodcast**

Folge 9:

THE COWGIRL AND THE BOWL

Gästin am Pool:

Beba Baxter

Pflanzenbasierte Raw-Chefköchin, vegane Käserin, Sängerin,
Schauspielerin und Multitalent



Analog schenkt Liebe

REZEPT

Für seine neuste Ausgabe des Podcasts EIN KNALL IN DER ZEIT – Kultur in Zeiten der Corona sprach Dan Dinner mit Beba Baxter über das Glück, Sachen selber zu machen, veganes Kochen, den fünften Geschmackssinn Umami und vieles mehr.

Dabei kochten sie zusammen eine MEGALECKERE fancy Bowl mit allem Pipapo, tranken einen biovegane Sauvignon Blanc vom Weingut Pflüger und aßen gebratene Bananen mit Kokosraspeln in Kokosnuss-Milch.

Hier das Rezept zum Mitkochen, während ihr den Podcast hört.
Kleiner Tipp: Schneidet in den ersten 10-15 Minuten die Zutaten zu, dann kommt ihr nachher nicht in Stress! ;-)

Für unsere Bowl brauchen wir:

(Rezept für 2 Personen)

- *viele kleine Schälchen zum Anrichten der verschiedenen Zutaten
- *tiefe Teller oder Bowl
- *Brettchen
- *scharfes Messer
- *Pfanne

- *Buchweizen (40-50 g trocken gewogen pro Person)
- *Tempeh, natur (1 Päckchen reicht für 2 Leute)
optional:
Tofu natur
- *grünen Spargel (pro Person 3-4 Stangen)
optional:
gebackene Blumenkohlrischen mit gerösteten Sonnenblumenkernen
oder Ofenkürbis mit gerösteten Kürbiskernen
- *eine handvoll Haselnüsse
- *halbe Salatgurke
- *5-6 Radieschen
- *ein paar hübsche kleine Tomaten
- *eine kleine Handvoll Rucola pro Person
- *Kimchi oder ähnlich Fermentiertes wäre gut und schön
- *Dijon-Senf
- *Ahornsirup
- *1 Bio-Zitrone
- *Blatt Petersilie und andere frische Kräuter
- *1 Frühlingszwiebel
- *optional: frischer Thymian
- *optional: Sprossen oder Mikrogrün
(z.B. Alfalfa oder Linsensprossen, z.B. Kresse)

Schritt 1 – Spargel mit gerösteten Haselnüsse

- * eine handvoll Haselnüsse
- * 8-10 Stangen grüner Spargel
- * ein Schuss Olivenöl
- * Salz

Die Haselnüsse grob hacken und ohne Fett in der Pfanne anrösten. Wir wollen hier die Röstaromen, aber nicht, dass die Haselnüsse verbrennen.

Spargel unten 2 cm kürzen. Praktischer Tipp in der Podcastfolge, zum Kürzen ohne Messer! Den Spargel dritteln und dünsten. Den Spargel dünsten wir zum Schluss, haben ihn aber dann schon vorbereitet. Dann mit etwas Olivenöl und den Nüssen vermengen und etwas salzen.

Schritt 2 – Buchweizen kochen

- * 80-100 g Buchweizen

Buchweizen mit der doppelten Menge Wasser und etwas Salz kurz zum Kochen bringen und dann bei kleinerer Flamme gar bzw. al dente köcheln. Beiseite stellen. Der Buchweizen kann später lauwarm bis kalt serviert werden.

Schritt 3 – Gurkensalat mit vielen Lauchzibeln und Zitrone

- * 1 halbe Gurke
- * 1 große Lauchzibel
- * Salz und Pfeffer
- * Bio-Zitrone

Gurke würfeln und mit viel Zitronensaft und den meisten der geschnittenen Lauchzwiebeln vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 4 – Tempeh mit Dijon-Senf-Ahornsirup-Marinade

- * Tempeh, optional Naturtofu anbraten
- * Dijon-Senf
- * Ahornsirup

Tempeh kurz anbraten. Achtung! Brennt schnell an. Beiseite stellen. 2 Teelöffel Dijon-Senf mit 4 Esslöffeln Ahornsirup vermischen und den gebratenen Tempeh damit marinieren.

Schritt 5 – Radieschen

- * 5-6 Radieschen

Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Eventuell etwas salzen, muss man aber nicht.

Schritt 7 – Tomatensalat mit vielen frischen Kräutern und Zitronensaft

- * ein paar hübsche kleine Tomaten
- * Blattpetersilie und gerne noch andere frische Kräuter
- *optional: frischer Thymian
- *optional: Sprossen oder Mikrogrün
(z.B. Alfalfa, Linsensprossen oder Kresse)

Tomaten hälfteln oder würfeln, mit Olivenöl, den frischen Kräutern, dem Thymian und etwas Zitronensaft vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 8 – Das Anrichten

Den Buchweizen als kleinen Berg in die Mitte der Bowl. Er bildet die Grundlage der Bowl. Dann ist die Reihenfolge wichtig. Wir richten reihum an:

- Buchweizen in die Mitte
- Tempeh an eine Seite - ein paar gehackte Frühlingszwiebeln über den Tempeh
- Spargel mit den Nüssen daneben
- daneben den Gurkensalat
- dann den Tomatensalat
- zwischen Tomatensalat und Tempeh kommen die Radieschen, damit sich die Marinade des Tempeh nicht mit dem Sud des Tomatensalats vermischt
- einen Löffel Kimchi pro Teller in die Mitte
- zum Schluss eine handvoll Rucola darüber streuen

Links zur Sendung:

Link zu Beba Baxters Foodblog auf Grüne Küche:

[HIER KLICKEN](#)

Link zu Bebas Affiliate-Link zu ihrem veganen Käsekurs bei der Veecoco Academy auf Englisch:

[HIER KLICKEN](#)

Wer in Berlin wohnt und bei Beba Käse bestellen will, kann das entweder über bebabaxter@gmail.com oder kann alle möglichen kulinarischen Dinge von ihr (und demnächst auch Käsekurs Online auf Deutsch) hier finden:

[HIER KLICKEN](#)

Bebas Insta, Facebook und Homepagelinks:

[INSTA](#)

[FACEBOOK](#)

[HOMEPAGE](#)

