



SMOOTHIES

Die
80 besten
Rezepte



König X Berg



SM O O THIES

König X Berg



INHALTSVERZEICHNIS

Fruchtige Smoothies 4

Cremige Smoothies..... 42

Smoothies mit Kräutern & Gemüse ... 84

Register..... 142

Impressum..... 144







FRUCHTIGE SMOOTHIES

Mixen Sie quer durch den Obstgarten: kunterbunt und mit allem, was gerade Saison hat. Klar, ein paar klassische Exoten wie Banane, Mango und Ananas sind auch dabei. Mehr braucht es aber im Regelfall nicht.

Die Kombi macht's!



Frühlingserwachen

Nach einem langen Winter kommt dieser Drink wie gerufen: Blütenfrisch und beerensüß vertreibt er Frühjahrsmüdigkeit im Nu.

150 g Erdbeeren
je 30 g Himbeeren, Heidelbeeren und rote
Johannisbeeren (ersatzweise TK-Beerenmischung)
50 g Sauerkirschen (ersatzweise 30 g TK-Sauerkirschen)
1 Orange
2 cm Vanilleschote
6 Eiswürfel
50 ml Holunderblütensirup
Zucker (nach Belieben)

Für die Deko:

1 Zweig Melisse
einige Erd- und Heidelbeeren, Kirschen und
Johannisbeeren
Puderzucker zum Bestäuben

Außerdem:

Standmixer | 1 kurzes Holzspießchen

Für 1 Glas (350 ml)
10 Min. Zubereitung

1 Die Beeren und Kirschen vorsichtig waschen und abtropfen lassen. Kelchblätter aus den Erdbeeren zupfen, Johannisbeeren von den Stielen streifen und Kirschen entsteinen. Die Orange auspressen. Vanilleschote mit einem spitzen Messer aufschlitzen und das Mark mit dem Messerrücken herauskratzen.

2 Für die Deko Melisse waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Beeren und Kirsche auf das Spießchen stecken und mit einem Melisseblättchen abschließen.

3 Die Eiswürfel crushen. Beeren, Kirschen, Vanillemark, Orangensaft und Holunderblütensirup in den Mixer geben. Auf höchster Stufe fein pürieren. Einen Löffel davon probieren und eventuell noch etwas Zucker zugeben (falls die Beeren nicht richtig reif und damit nicht süß genug sind). Dann das Eis zugeben und nochmals kurz pürieren, bis ein schöner, cremiger Smoothie entstanden ist. In ein Glas gießen, das Spießchen über das Glas hängen und mit Puderzucker bestäuben.

TIPP

Mit 2 EL Vanilleeis anstelle des Holunderblütensirups wird der Smoothie noch cremiger und schmeckt als Dessert (besonders hübsch: als Kaltschale im Suppenteller mit 1 Kugel Vanilleeis extra darin und ein paar aufgestreuten, zerbröselten Baiserküsschen). Und wer Gäste erwartet, kann den Smoothie auch als feinen Aperitif servieren. Einfach etwas davon in Sektgläser geben und mit Sekt oder Prosecco aufgießen (vorsichtig umrühren).





CREMIGE SMOOTHIES

Hier befindet sich Obst in
allerbester Gesellschaft.

Mit Milchprodukten, Eis oder
Sojamilch werden die Fruchtdrinks
noch cremiger. Sie schmecken
nicht nur toll, sondern ersetzen
auch einmal ein Frühstück oder
einen Imbiss.

Melba-Smoothie

Als Dessert genauso gut wie das Original – Pfirsich Melba, pochierte Pfirsiche auf Vanilleeis serviert.

2 weiße Pfirsiche oder Nektarinen
6 Himbeeren
5 Erdbeeren
3 Eiswürfel
2 Kugeln Vanilleeis

Außerdem:
Standmixer

Für 1 Glas (350 ml)
15 Min. Zubereitung

1 Die Pfirsiche waschen, halbieren, Steine entfernen und die Hälften in Stücke schneiden – wer möchte, kann die Pfirsiche vorher häuten. Himbeeren und Erdbeeren waschen, Kelchblätter aus den Erdbeeren zupfen.

2 Die Eiswürfel crushen. Pfirsiche, Beeren und Vanilleeis in den Mixer geben und auf höchster Stufe cremig pürieren. Dann das Eis zugeben und nochmals kräftig mixen. In ein Glas gießen und mit Trinkhalm servieren.

TIPP

Frische Beeren haben leider nur kurz Saison. Daher sollte man möglichst vollreife Früchte kaufen. Diese säubert man (nicht waschen und wenn, dann gut abtropfen lassen bzw. vorsichtig trocken tupfen), legt sie auf einem Backblech aus und stellt sie so in den Tiefkühler. Sobald sie fast durchgefroren sind, kann man sie in Gefrierbeutel geben – so kleben sie nicht zusammen, man kann sie später einzeln entnehmen (ideal bei diesem Rezept!) und nur kurz angetaut beim nächsten Smoothie mixen (das spart dann sogar oft die Eiswürfel).

VARIANTE – MIT ALKOHOL

Dieser Drink schmeckt auch hervorragend mit 5 cl Amaretto oder Apricot Brandy. Dann am besten noch ein Häubchen aus nicht ganz steif geschlagener Sahne daraufgeben.



SMOOTHIES



Kirsch-Schoko-Smoothie

Die Kombination von Frucht und Schokolade lässt jeden dahinschmelzen.

150 g Sauerkirschen
½ Banane
20 g Zartbitterschokolade
100 g Sahne
½ TL Zucker
1 TL Kirschwasser (nach Belieben)
4 Eiswürfel
3 EL Vollmilchjoghurt
1 EL Vanilleeis
½ TL Schokoraspel
1 schöne Kirsche

Außerdem:
Standmixer

Für 1 Glas (350 ml)
15 Min. Zubereitung

1 Die Kirschen waschen, halbieren und entsteinen, die Banane schälen und in Stücke schneiden. Schokolade grob hacken.

2 Für die Deko die Sahne in ein hohes Rührgefäß geben und mit den Schneebesen des Handrührgeräts steif schlagen, dabei den Zucker nach und nach einrieseln lassen und nach Belieben am Ende das Kirschwasser unterschlagen.

3 Die Eiswürfel crushen. Kirschen, Banane, Schokolade, Joghurt und Vanilleeis in den Mixer geben und auf höchster Stufe fein pürieren. Eis zugeben und nochmals alles schön cremig mixen.

4 Smoothie in ein Glas gießen und die Sahne darauf verteilen. Mit Schokoraspeln bestreuen und die Kirsche obenauf setzen. Den fertigen Smoothie mit Trinkhalm servieren.

TIPP

Kirschen entsteinen ist ganz schön lästig ... Dieser Drink funktioniert auch prima mit tiefgefrorenen, bereits entsteinen Kirschen aus dem Supermarkt. Man sollte sie allerdings leicht antauen lassen und zusätzlich 100 ml Milch zugeben. Dafür kann man sich die Eiswürfel sparen.

Oh My Darling

4 mittelgroße getrocknete Datteln | 1 Mango
1 Clementine | 8 Blatt Radicchio (80 g)
8 Blatt Frisée (80 g) | ½ Bund Petersilie (10 g)
½ Bio-Zitrone | 200 ml Wasser

Für die Deko:

4 Radicchioblätter | 4 Zitronenscheiben

Außerdem:

Standmixer

Für 4 Gläser (à 200 ml)

5 Min. Zubereitung | 3 Std. Einweichen

- 1 Die Datteln 3 Stunden lang in 100 ml Wasser einweichen.
- 2 Die Mango schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Die Clementine schälen, vierteln und zusammen mit den Datteln, dem Einweichwasser und der Mango in den Mixer füllen.
- 3 Den Radicchio und den Friséesalat waschen, abtropfen lassen, von schlechten Stellen befreien und zerkleinern. Die Petersilie waschen, grob hacken und mit dem Radicchio und Frisée in den Mixer geben.
- 4 Die Zitrone unter heißem Wasser gut waschen und mit einem Küchentuch kräftig abrubbeln. Die Schale abreiben, danach auspressen. Schale und 1 EL Saft in den Mixer geben. Das Wasser hinzufügen. Auf kleinster Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe cremig pürieren.
- 5 Radicchioblätter klein schneiden und den Smoothie damit garnieren. Die Zitronenscheiben einschneiden und an jeden Glasrand stecken.

Grüner Marille smoothie

6 getrocknete Aprikosen | 150 ml Wasser
1 Birne | 1 Banane | 1 ½ Handvoll Spinat (150 g)
1 Handvoll Chinakohl (100 g) | ½ Bund Koriander
½ Bio-Zitrone | 150 ml Wasser

Für die Deko:

3 Stängel Koriander

3 zarte Blättchen Chinakohl

Außerdem:

Standmixer

Für 3 Gläser (à 300 ml)

5 Min. Zubereitung

- 1 Die Aprikosen 3 Stunden lang in 150 ml Wasser einweichen.
- 2 Die Birne waschen und vierteln. Kerngehäuse belassen, Stiel und Blütenansatz entfernen. Die Banane schälen und zerkleinern. Alles zusammen mit den Aprikosen und dem Einweichwasser in den Mixer füllen.
- 3 Den Spinat waschen und abtropfen lassen. Den Chinakohl waschen und zerkleinern. Den Koriander waschen, abtropfen lassen und klein schneiden. Alle Zutaten in den Mixer geben.
- 4 Die Zitrone unter heißem Wasser gut waschen und mit einem Küchentuch kräftig abrubbeln. Dann die Schale abreiben. Zusammen mit dem ausgepressten Zitronensaft in den Mixer füllen.
- 5 Das Wasser hinzufügen. Auf kleinster Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe cremig pürieren.
- 6 Smoothie in Gläser füllen. Jedes Glas mit 1 Stängel Koriander und 1 zarten Blättchen Chinakohl verzieren. Frisch servieren und genießen.



links: Oh My Darling | rechts: Grüner Marillensmoothie

König & Berg ist ein Imprint der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH

© 2015 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München.

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Film, Funk, Fernsehen und Internet durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeglicher Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

AUTOREN:

Alessandra Redies, Burkhard Hickisch, Chantal Fleur Sandjon, Dr. med. Christian Guth, Gabriele Gugetzer, Martina Dobrovicová, Nicole Staabs, Tanja Dusy

BILDNACHWEIS:

Coco Lang: 19, 69, 107, 111, 115; Eising Foodphotography: 121, 125, 127, 133, 135; Jörn Rynio: 2, 4, 7, 9, 13, 16, 17, 27, 29, 30, 31, 33, 37, 39, 42, 45, 47, 49, 51, 53, 57, 59, 63, 67, 71, 73, 75, 77, 79, 84, 87, 89, 91, 93, 95, 97, 99, 101, 103, 109, 117, 129, 131, 137; Michael Brauner: 11, 21, 25, 35, 41, 55, 61, 65, 81, 83; Monika Schürle, Maria Grossmann: 15, 23, 105, 113, 119, 123, 139, 141

Umschlag: Coco Lang (hinten unten links, vorne oben rechts), Jörn Rynio (hinten oben links, hinten oben Mitte, hinten oben rechts, hinten unten rechts, vorne unten links), Michael Brauner (Klappe hinten innen, vorne oben Mitte, vorne unten rechts), Monika Schürle & Maria Grossmann (vorne oben links)

GESAMTPRODUKTION DER DEUTSCHEN AUSGABE:

bookwise GmbH, München

UMSCHLAG UND INNENLAYOUT:

Zero Werbeagentur, München

REPRODUKTION:

Lanarepro, Lana

DRUCK UND BINDUNG:

Polygraf Print, Prešov

Dieses Buch gibt die Meinung der Autoren wieder. Es soll Informationen zum Thema des Buches liefern, stellt aber keinerlei professionelle Dienstleistung seitens der Autoren und des Verlags dar. Die Autoren und der Verlag übernehmen keinerlei Verantwortung und Haftung für etwaige Schäden oder Risiken, persönliche und andersartige, die als direkte oder indirekte Folge des Gebrauchs und der Anwendung irgendeines der Inhalte dieses Buches auftreten.

ISBN: 978-3-8338-5095-0

1. Auflage 2015



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE