









*Clémence Roquefort*

# Frische Obst- & Gemüsesäfte aus dem **Entsafter**

*Fotos von Amandine Honegger  
Styling von Sylvie Rost*

**B**assermann

# Mit gesunden Säften fit durchs Jahr

## FRÜHLING

Apfel-Erdbeer-Saft mit Rhabarber .....	10
Frühlingssaft mit Erbsen, Fenchel und Minze .....	11
Cocktail aus roten Früchten und grünem Tee .....	12
Karottensaft mit Salat, Orange und Sellerie .....	13
Gurkensaft mit Radieschen .....	14
Brokkolisaft mit Salat .....	15
Bananen-Kiwi-Saft .....	16
Zitronen-Orangen-Saft mit Honig und Kurkuma .....	18
Apfelsaft mit Rettich .....	19
Gurkensaft mit Spargel und Karotte .....	20
Avocadonektar mit Kiwi .....	21
Radieschensaft mit Roter Bete .....	22
Orangensaft mit Rhabarber und Basilikum .....	23
Apfelsaft mit Weißkohl und Karotte .....	24
Saft aus Karottengrün .....	25
Apfelsaft mit Rotkohl und Radieschen .....	26
Wurzelgemüsesaft .....	27
Nektar aus roten Früchten .....	28
Weizengrassaft .....	30
Grapefruitsaft mit Spinat .....	31
Apfelcocktail mit Kiwi und Spinat .....	32
Petersiliensaft .....	34
Gurkensaft mit Apfel, Salat und Rettich .....	35
Spinatdrink mit Orange und Kurkuma .....	36
Grüner Saft mit Gurke, Fenchel und Sellerie .....	37
Rote-Bete-Saft mit Granatapfel, Zitrone und Petersilie .....	38

Cranberrysaft mit Erdbeeren, Himbeeren und Basilikum .....	39
Erdbeersaft mit Matcha .....	40
Spinatdrink mit Kräutern .....	41

## SOMMER

Gurken-Zitronen-Saft .....	42
Tomaten-Karotten-Saft .....	44
Apfelsaft mit Brombeeren .....	45
Orangensaft mit Aprikose und Ananas .....	46
Melonensaft mit Orange und Kurkuma .....	48
Gurkensaft mit Rucola und Koriander .....	49
Ananassaft mit roten Früchten .....	50
Calisson-Cocktail .....	52
Roter Saft mit Basilikum .....	53
Tomatencocktail mit Wassermelone und Minze .....	54
Melonensaft mit Himbeeren und Maracuja .....	55
Erdbeernektar mit Banane .....	56
Nektarinsaft mit Erdbeeren und Himbeeren .....	58
Himbeer-Mandel-Drink .....	59
Wassermelonendrink mit Heidelbeeren .....	60
Gazpacho .....	61
Bananennektar mit Aprikose .....	62
Wassermelonendrink mit Paprika und Minze .....	64
Kirschsaft mit Birne und Orangenblütenwasser .....	65
Wassermelonensaft mit Gurke, Ananas und Minze .....	66
Grüner Saft mit Ananas .....	67
Tomatensaft mit Basilikum .....	68
Gurkensaft mit Brokkoli und Petersilie .....	70

Tomatensaft mit Paprika und Sellerie .....	72
Melonen-Gurken-Drink .....	73
Zucchini-Drink mit Apfel und Minze ..	74
Gemüsepfannkuchen .....	74
Gemüsekuchen mit Nüssen .....	76

## HERBST

Birnennektar mit Banane .....	78
Karottensaft mit Apfel und Roter Bete .....	79
Orangensaft mit Kohl, Apfel und Zitrone .....	80
Orangensaft mit zweierlei Trauben ..	81
Apfelsaft mit Gurke und Fenchel .....	82
Feldsalat-Cocktail mit Feige und Basilikum .....	84
Grünkohlssaft mit Birne .....	85
Mangoldsaft mit Apfel .....	86
Mandeldrink mit Feigen .....	87
Grüner Saft mit Minze .....	88
Apfel-Karotten-Cocktail mit Kokos und Ingwer .....	90
Feigendrink mit Trauben .....	91
Kürbissaft mit Karotte und Gewürzen .....	92
Brokkolidrink mit Trauben, Kiwi und Minze .....	93
Fencheldrink mit Orange, Apfel und Karotte .....	94
Kürbisdrink mit Apfel und Orange ..	96
Apfelsaft mit Birne und Zimt .....	97
Karottensaft mit Gurke und Spinat ..	98
Birnensaft mit Pflaumen .....	99
Rote-Bete-Saft mit Gurke .....	100
Karottendrink mit Sellerie, Roter Bete und Petersilie .....	102
Apfelsaft mit Grünkohl und Sellerie .....	103
Apfelsaft mit Birne und Pflaume .....	104
Brombeersaft mit Birne und Trauben .....	105
Apfelpunsch mit Gewürzen .....	106
Vegane Muffins mit Karotte und Apfel .....	108
Karottensaft mit Apfel und Ingwer .....	108

Pfannkuchen .....	110
Orangendrink mit Apfel und Karotte .....	110

## WINTER

Multivitaminensaft mit Orange, Zitrone, Apfel und Karotte .....	112
Rote-Bete-Saft mit Rotkohl, Apfel und Ingwer .....	113
Ananassaft mit Vanille .....	114
Pastinaken-Karotten-Drink .....	115
Apfelsaft mit Grünkohl .....	116
Rotkohldrink mit Sellerie .....	118
Blumenkohlsaft mit Apfel und Kurkuma .....	119
Brokkoli-Cocktail mit Apfel, Sellerie, Zitrone und Ingwer .....	120
Exotischer Cocktail .....	121
Apfelsaft mit Orange, Granatapfel und Sellerie .....	122
Karottensaft mit Grapefruit und Ingwer .....	124
Apfelsaft mit Cranberrys und Ingwer .....	125
Orangensaft mit Roter Bete, Karotte und Ingwer .....	126
Apfelsaft mit Sellerie und Petersilie .....	127
Apfel-Granatapfel-Drink mit Zitrusfrüchten .....	128
Karottendrink mit Kiwi, Clementine und Orange .....	130
Rote-Bete-Saft mit Zitrusfrüchten und Ingwer .....	131
Apfelsaft mit Karotte und Ananas ..	132
Apfelsaft mit Rübchen .....	134
Papayadrink mit Karotte und Orange .....	135
Orangensaft mit Gewürzen .....	136
Bananennektar mit Ananas, Mango und Kokos .....	137
Zitrus-Mix .....	138

Verwendungsmöglichkeiten für Pressrückstände .... 74, 76, 108, 110

# *Frische Säfte voller Geschmack und Vitamine*

## *Saft ist gesund!*

Entsafter mit langsamer Rotation, auch Slow-Juicer genannt, sind bei Liebhabern gesunder Küche immer mehr im Kommen. Wenn Sie jeden Tag verschiedene Obst- und Gemüsesorten zu sich nehmen und in den vollen Genuss ihrer Inhaltsstoffe kommen wollen, ist so ein Gerät eine lohnende Anschaffung.

Der Slow-Juicer zerkleinert die Lebensmittel schonend und presst den Saft mechanisch heraus. Obst und Gemüse werden nicht erhitzt. Dadurch behalten sie ihre positiven Eigenschaften, und Vitamine, Spurenelemente und Mineralien werden geschont.

Der Hauptvorteil eines Slow-Juicers gegenüber einer Zentrifuge oder einem Mixer ist die langsame Rotation der Schnecke. Sie bewirkt, dass weniger Sauerstoff in den Saft gelangt. Er oxidiert langsamer, und die Vitamine bleiben länger erhalten als in einem Saft, der mit Zentrifugalkraft gewonnen wird.

## *Maximale Ausbeute und intensiver Geschmack*

Mit dem Slow-Juicer gewinnen Sie einen konzentrierten Saft, der reich an Geschmack und wertvollen Inhaltsstoffen ist. Die Ausbeute ist um 10 bis 30 % höher als mit einer Zentrifuge: Oft benötigt man nur zwei Stücke Obst oder Gemüse, um ein Glas Saft zu füllen, denn durch den Druck des Geräts wird dem Obst oder Gemüse nahezu die gesamte Flüssigkeit entzogen. So erhalten Sie einerseits einen köstlichen Saft und andererseits einen sehr trockenen Trester, der für den Kompost fast zu schade ist, denn er eignet sich gut für Gemüsepasteten,



Pfannkuchen und andere Zubereitungen. Fast alle Obst- und Gemüsesorten können entsaftet werden: Apfel, Birne, Orange, Zitrone, Papaya, Passionsfrucht, aber auch Gurke, Spinat, Karotte, Kürbis oder Rettich. Die Auswahl ist enorm.

## *Rezepte für Slow-Juicer aller Art*

In diesem Buch finden Sie 140 Rezepte für Säfte und Pflanzendrinks sowie Zubereitungsvorschläge für den Trester. Je nach verwendetem Modell wird sich die Motorleistung auf die Saftausbeute auswirken. Deshalb probieren Sie am besten aus, welche Glasgröße am besten zu Ihrem Slow-Juicer passt.

## *Tipps zur Verwendung*

Es empfiehlt sich, Obst und Gemüse in Stücke zu schneiden und abwechselnd in das Gerät einzufüllen, damit schon beim Pressen eine Mischung entsteht. Sie benötigen etwa 300 g Obst und Gemüse für ein Glas mit 200–250 ml.

Fruchtsäfte sind köstlich, aber geben Sie möglichst auch Gemüse dazu, um ein gesünderes und mineralstoffreiches Getränk zu erhalten. Eine Handvoll Spinat oder ein paar Blätter Grünkohl reichen oft schon aus.

Wenn Sie eigene Mischungen ausprobieren wollen, beginnen Sie mit höchstens drei Zutaten. Reinigen Sie Ihren Slow-Juicer sofort nach dem Gebrauch. Wenn die Faserstoffe angetrocknet sind, ist die Reinigung viel mühsamer. Nehmen Sie das Gerät auseinander und spülen Sie die Teile mit klarem Wasser ab. Für schwer zugängliche Stellen können Sie eine kleine Bürste verwenden.

# Apfel-Erdbeer-Saft mit Rhabarber

Köstlich!

ZUBEREITUNGSZEIT 00:05

FÜR 1 GROSSES GLAS

2 Stangen  
Rhabarber

2 Äpfel

50 g Erdbeeren

Den Rhabarber schälen und in kleine Stücke schneiden, den Apfel waschen und vierteln.

Die Erdbeeren waschen und putzen.

Abwechselnd in den Entsafter geben.



Rhabarber enthält lange Fasern, darum muss er in kleine Stücke geschnitten werden.

# Frühlingssaft mit Erbsen, Fenchel und Minze

Erfrischend

ZUBEREITUNGSZEIT 00:05

## FÜR 1 GROSSES GLAS

3 Schoten junge Erbsen

½ Knolle Fenchel

1 Apfel

3 Blätter Minze

Die Erbsen enthülsen. Apfel und Fenchel waschen und in Stücke schneiden.

Zusammen mit den gewaschenen Minzeblättern entsaften.

Zuletzt die Erbsenhülsen in den Entsafter geben.



Fenchel enthält neben den Vitaminen A, B und C wertvolle Mineralien wie Kalium und Magnesium sowie die Spurenelemente Eisen und Zink.

# Cocktail aus roten Früchten und grünem Tee

Erfrischend

ZUBEREITUNGSZEIT 00:05

## FÜR 1 GROSSES GLAS

½ TL grüne Teeblätter

150 ml kochendes  
Wasser

50 g Kirschen

50 g Erdbeeren

50 g Himbeeren

Den grünen Tee in ein Schälchen geben.

Mit dem kochenden Wasser übergießen und 3 Minuten ziehen lassen.

Abgießen und den Tee abkühlen lassen.

Kirschen, Erdbeeren und Himbeeren waschen.  
Die Kirschen entsteinen, die Erdbeeren putzen.

Alle Früchte entsaften, zuletzt den abgekühlten Tee ins Gerät geben.

Gekühlt genießen.



Wer keinen grünen Tee mag, kann stattdessen auch einen schwarzen Tee, z.B. Darjeeling, oder weißen Tee verwenden.

# Karottensaft mit Salat, Orange und Sellerie



ZUBEREITUNGSZEIT 00:05

## FÜR 1 GROSSES GLAS

- 1 Karotte
- 1 Stange Sellerie
- 1 Orange
- 1 Kopf Salat

Karotte und Sellerie waschen und in Stücke schneiden, die Orange schälen, den Salat waschen und putzen.

Obst und Gemüse abwechselnd in den Entsafter geben.



Wenn Sie knallige Farben mögen, können Sie gern auch eine Blutorange für den Saft nehmen.

# Gurkensaft mit Radieschen

Erfrischend

ZUBEREITUNGSZEIT 00:05

## FÜR 1 GROSSES GLAS

- 1 Gurke
- ¼ Knolle Fenchel
- 5 Radieschen
- ¼ Bio-Zitrone

Gurke und Fenchel waschen und in Stücke schneiden.

Abwechselnd mit gewaschenen Radieschen und Zitrone (ungeschält) in den Entsafter geben.



Statt Fenchel können Sie auch eine Stange Sellerie verwenden. Sie steuert einen feinen mild-salzigen Geschmack bei.

# Brokkolisaft mit Salat



ZUBEREITUNGSZEIT 00:05

## FÜR 1 GROSSES GLAS

1 Handvoll Salatblätter

50 g Brokkoli

½ Limette

1 säuerlicher Apfel

Die Salatblätter waschen. Den Brokkoli waschen und in Röschen zerteilen.

Die Limette schälen und in Stücke schneiden. Den Apfel waschen und grob würfeln.

Alles in den Entsafter geben, um einen hellgrünen Saft zu gewinnen.



Brokkoli enthält die Vitamine C, K und B9 sowie zahlreiche Mineralien und Spurenelemente. Seine Schwefelverbindungen sollen vor einigen Krebserkrankungen schützen.