







Clémence Roquefort

Frische Obst- & Gemüsesäfte aus dem Entsafter

Fotos von Amandine Honegger
Styling von Sylvie Rost

Bassermann

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
Brokkolisaf 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
Weizengrasssaft	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
Nektarinensaft 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 Orangenblütewasser	65
Wassermelonensaft mit Gurke, Ananas und Minze	66
Grüner Saft mit Ananas	67
Tomatensaft mit Basilikum	68
Gurkensaft mit Brokkoli und Petersilie	70

Tomatenensaft mit Paprika und Sellerie	72	Pfannkuchen	110	
Melonen-Gurken-Drink	73	Orangendrink mit Apfel und Karotte	110	
Zucchinidrink mit Apfel und Minze	74			
Gemüsepfannkuchen.	74			
Gemüsekuchen mit Nüssen	76			
HERBST				
Birnennektar mit Banane	78	Multivitaminsaft mit Orange, Zitrone, Apfel und Karotte	112	
Kartottensaft mit Apfel und Roter Bete	79	Rot-Bete-Saft mit Rotkohl, Apfel und Ingwer	113	
Orangensaft mit Kohl, Apfel und Zitrone	80	Ananassaft mit Vanille	114	
Orangensaft mit zweierlei Trauben	81	Pastinaken-Karotten-Drink	115	
Apfelsaft mit Gurke und Fenchel	82	Apfelsaft mit Grünkohl	116	
Feldsalat-Cocktail mit Feige und Basilikum	84	Rotkohldrink mit Sellerie	118	
Grünkohlsaft mit Birne	85	Blumenkohlsaft mit Apfel und Kurkuma	119	
Mangoldsaft mit Apfel	86	Brokkoli-Cocktail mit Apfel, Sellerie, Zitrone und Ingwer	120	
Mandeldrink mit Feigen	87	Exotischer Cocktail	121	
Grüner Saft mit Minze	88	Apfelsaft mit Orange, Granatapfel und Sellerie	122	
Apfel-Karotten-Cocktail mit Kokos und Ingwer	90	Kartottensaft mit Grapefruit und Ingwer	124	
Feigendrink mit Trauben	91	Apfelsaft mit Cranberrys und Ingwer	125	
Kürbissaft mit Karotte und Gewürzen	92	Orangensaft mit Roter Bete, Karotte und Ingwer	126	
Brokkolidrink mit Trauben, Kiwi und Minze	93	Apfelsaft mit Sellerie und Petersilie	127	
Fencheldrink mit Orange, Apfel und Karotte	94	Apfel-Granatapfel-Drink mit Zitrusfrüchten	128	
Kürbisdrink mit Apfel und Orange	96	Karottendrink mit Kiwi, Clementine und Orange	130	
Apfelsaft mit Birne und Zimt	97	Rote-Bete-Saft mit Zitrusfrüchten und Ingwer	131	
Kartottensaft mit Gurke und Spinat	98	Apfelsaft mit Karotte und Ananas	132	
Birnensaft mit Pflaumen	99	Apfelsaft mit Rübchen	134	
Rote-Bete-Saft mit Gurke	100	Papayadrink mit Karotte und Orange	135	
Karottendrink mit Sellerie, Roter Bete und Petersilie	102	Orangensaft mit Gewürzen	136	
Apfelsaft mit Grünkohl und Sellerie	103	Bananennektar mit Ananas, Mango und Kokos	137	
Apfelsaft mit Birne und Pflaume	104	Zitrus-Mix	138	
Brombeersaft mit Birne und Trauben	105			
Apfelpunsch mit Gewürzen	106			
Vegane Muffins mit Karotte und Apfel	108			
Kartottensaft mit Apfel und Ingwer	108			

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.

Frühlingsssaft 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

Detox

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

$\frac{1}{4}$ Knolle Fenchel

5 Radieschen

$\frac{1}{4}$ 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.

Brokkolisafit 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 Krebs-erkrankungen schützen.