



## Gemüse-Terrine – basische Rohkost

### Zutaten für 4 Portionen

#### Für die Gemüse-Terrine

- 100 g Karotten – schälen und in 2 mm dünne Streifen schneiden\*
- 100 g Pfälzer (gelbe Karotten) – schälen und in 2 mm dünne Streifen schneiden\*
- 250 g Rote Bete, roh – schälen und in 2 mm dünne Scheiben schneiden\*
- 100 g junger Salat – waschen
- 2 EL Radieschensprossen
- 4 EL Olivenöl, kaltgepresst
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst

\* Verwende am besten einen Sparschäler oder eine Aufschnittmaschine

## Für den Mandel-Frischkäse

- 150 g Mandeln, geschält - über Nacht einweichen
- 2 TL Milchsäurepulver\*, gehäuft
- 15 g Flohsamenschalenpulver
- 1 ½ EL fein geriebener Meerrettich
- 170 ml Wasser
- 50 g Olivenöl, kaltgepresst
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 4 EL Edelhefeflocken
- ½ TL Knoblauchpulver (optional)
- ½ TL Zwiebelpulver (optional)
- ¼ TL Paprikapulver
- 1 Prise Kümmelpulver
- 3 EL fein geschnittene Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie, Basilikum)
- 1 TL fein gehackter Thymian
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

*\* Das Pulver ist in jeder Apotheke erhältlich, aber kein Probiotikum kaufen, denn wir benötigen das Milchsäurepulver nur für den Geschmack!*

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 50 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 2 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca. 1 Stunden

Für die Gemüse-Terrine als Erstes eine Kastenform (20 cm lang) mit Klarsichtfolie auskleiden.

Für den Frischkäse die Mandeln über einem Sieb abgießen und das Einweichwasser auffangen (z. B. die Pflanzen damit gießen). Die Mandeln in einen leistungsstarken Mixer geben, alle restlichen

Zutaten und Gewürze – ausser Flohsamenschalenpulver und Kräuter – dazugeben und das Ganze mindestens 1 Min. fein pürieren.

Dann die Masse aus dem Mixer in eine Schüssel schaben, das Flohsamenschalenpulver und die Kräuter unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kastenform mit der Hälfte der roten Bete möglichst gleichmässig auslegen; dabei jeweils 2 Scheiben nebeneinander und eng (!) übereinanderlappend legen. Dann ca. 2 EL vom Frischkäse mit einem nassen Löffel vorsichtig darüberstreichen (bis in die Ecken hinein!).

Anschliessend die restliche rote Bete ebenso wie die erste Schicht darauf verteilen und erneut mit einer Schicht Frischkäse bestreichen.

Dann die gesamten Karottenstreifen längs und eng (!) übereinanderlappend legen, eine Schicht Frischkäse darauf streichen und anschliessend mit den Pfälzerstreifen ebenso verfahren. Abschliessend mit einer dünnen Schicht Frischkäse bestreichen.

Dann die Oberfläche mit Klarsichtfolie abdecken und das Ganze behutsam leicht anpressen. Danach für mind. 1 Std. in den Kühlschrank stellen.

Die Terrine aus dem Kühlschrank nehmen, ein Schneidebrett auf die Form legen und mit Schwung umdrehen. Die Folie auf der Terrine lassen. Dann mit einem scharfen Messer die Terrine in 1,5 cm breite Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten.

Den Salat in eine Schüssel geben, mit Zitronensaft und Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Vorsichtig vermengen und abschmecken.

Den Salat und die Sprossen dekorativ anrichten und zusammen mit der Gemüse-Terrine geniessen.

**Tipp:** Die Terrine kannst du auch bereits am Vortag zubereiten.

**Hinweis:** Für den Mandel-Frischkäse findest du [hier](#) ein ähnliches Rezept – inklusive Video.

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 506 kcal
- Kohlenhydrate: 12 g
- Eiweiss: 10 g
- Fett: 45 g