

# Green Smoothie



**Kochen** mit  
Christina Hubbeling



**Zutaten für 1 Portion**  
**Zubereitung in 5 Minuten**

- 1 Birne
- 1 Apfel
- 3 Zweige (Köpfe) Federkohl
- 1 Handvoll Blattspinat
- 1 Handvoll Nüsslisalat
- 1 Limette, nur Saft
- 1 Orange, nur Saft
- Etwas 1 cm frischer Ingwer, geschält und frisch gerieben

**Zubereitung**

Birne und Apfel waschen, Stiele entfernen und bei Bedarf das Kerngehäuse entfernen (nicht zwingend). Federkohl waschen, trocken schütteln und von den Stielen schneiden. Spinat und Nüsslisalat ebenfalls waschen und trocken schütteln. Alles in den Mixer geben und zu einem Smoothie verarbeiten. Für eine feinere Konsistenz, Smoothie durch ein Sieb streichen.

**Anmerkung**

Rezepte für grüne Smoothies gibt es wie Sand am Meer: In der Internetsuchmaschine Google generiert der

Begriff «Green Smoothie» fast 14 Millionen Treffer! Green Smoothies sind eine Mischung aus Früchten und grünem Gemüse (meistens Blattspinat oder Salat), das dem Zaubertrank seinen Namen verleiht. Warum ist das Thema eigentlich so wichtig? Green Smoothies haben den grossen Vorteil, dass die Nährstoffe der Ingredienzien weitgehend bewahrt bleiben beziehungsweise dass die Nährstofffreisetzung durch das Mixen optimiert wird. Green Smoothies enthalten daher sehr viele Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe, sind also eine

Art schnell sättigendes, höchst gesundes Fastfood, wenn man so will.

Voraussetzung für ein optimales Ergebnis ist ein leistungsstarker Mixer, denn je schneller das Grünzeug zerkleinert wird, desto nährstoffreicher bleibt es. Leistungsstarke Mixer sind teurer, aber die Investition lohnt sich, da sie erfahrungsgemäss auch länger halten. Dieses Rezept - ich habe es lediglich durch Nüsslisalat ergänzt - stammt aus dem Buch «Super Food - La Bible» von Sue Quinn (erschienen auf Französisch bei Marabout) und enthält Vitamine der B-Gruppe sowie die Vitamine A, C und K.

## Lokaltipp Restaurant You im Hotel Kameha Grand, Opfikon (ZH)

Das eine Feldsalatsauce leuchten kann wie pures Kryptonit! Dass Regionales so unvertraut, bunt und präzise angerichtet werden kann! Dass ein vierstündiges Mahl so kurzweilig sein kann! Das Restaurant You, das bis eben noch den sperrigen Namen «Yu Nijyo» trug, ist peripher in einem jungen Hotelbau im Glattpark gelegen. So erhält man noch reibungslos einen Tisch - Betonung auf noch. Denn mehr als die 15 Gault-Millau-Punkte und der Michelin-Stern für Küchenchef Norman Fischer wer-



den Augen- und Gaumenzeugenberichte das «You» bald brummen lassen. Was das Ambiente, das Herichten der Gänge und die Zutaten anbelangt, hat man nach Asien gelinst. Beim Besuch im Januar waren die Entenleber mit Gruyère-Schaum, das perfekt gegarte Zanderfilet aus dem Langensee sowie ein königlicher Tee aus Freiland-Ente bloss drei von Dutzenden Highlights. Und wie triumphal Premium-Sake Wein ersetzen kann (Sake-Begleitung ab 69 Fr.), ist die Erkenntnis eines Abends, der fast jedes Geld wert ist. *Oliver Schmuki*

**Facts**

**Was? Sinnliche französische Küche auf hohem Niveau und mit einem Touch Fernost.**

**Für wen? Verliebte, beste Freunde und Gourmets mit Anspruch, Zeit - und entsprechendem Budget (Sechsgänger 179 Fr.).**

**Wo? Restaurant You, Hotel Kameha Grand, Dufaux-Strasse 1, Glattpark/Opfikon, Tel. 044 525 50 00, mittags Mi-Fr 11.30-13 Uhr; abends Di-Sa 18.30-21.30 Uhr; kamehagrandzuerich.com**

FOTO:CLAUDIALINSI, YDOSOOL