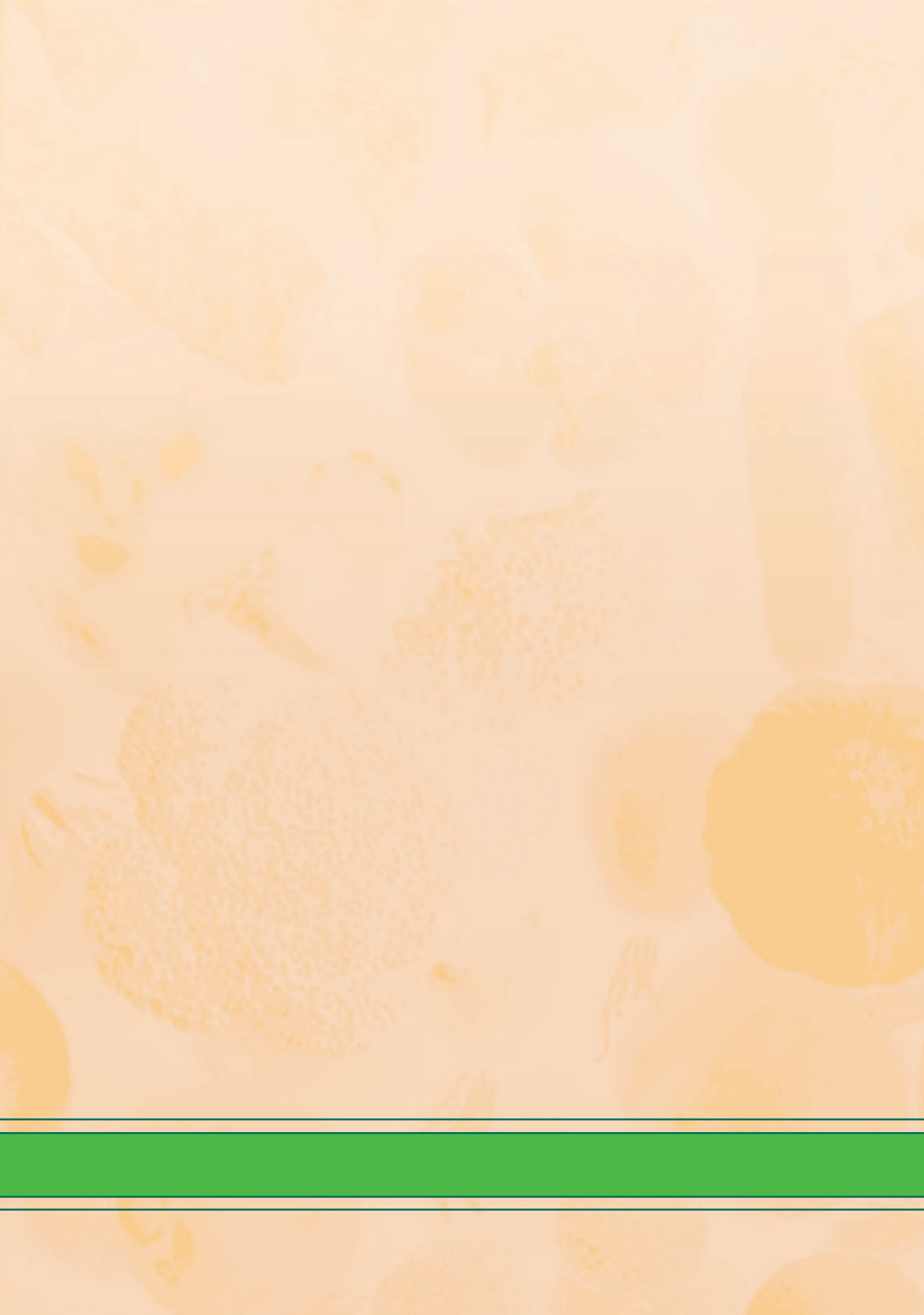




Gabriele Mauz

Rohköstlichkeiten
für Genießer

HANS-NIETSCH-VERLAG



Gabriele Mauz



köstlichkeiten

für Genießer

Eine kulinarische Reise durch die Rohkostküche

Originalausgabe

© HANS-NIETSCH-VERLAG 2005

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher
Genehmigung des Verlages gestattet.

Lektorat: Martina Klose, Hans Nietsch

Korrekturat: Sylvia Schaible

Layout und Satz: Rosi Weiß

Covergestaltung: Rosi Weiß

HANS-NIETSCH-VERLAG

Am Himmelreich 7

D-79132 Emmendingen

Internet: www.nietsch.de

E-Mail: info@nietsch.de

ISBN: 978-3-934647-76-3

Inhalt

Danksagung	9
Einführung	10
Vorspeisen	
Avocadocreame mit Löwenzahn und Croûtons	14
Avocadoflan mit bunt gepfefferten Orangen	15
Buntes Gemüsehaschee an Kohlrabiquadraten mit Avocadoschaum	16
Gemüsekügel in Paprika-Apfel-Schaum	17
Carpaccio vom Kohlrabi	18
Champignon im Vogelnest	19
Gefüllte Tomaten auf Rettichcarpaccio	20
Indische Kokospfannkuchen	21
Taccos mit Guakamole	22
Taccofüllungen	23
Zucchini mit Petersilienwurzel-Püree und Karottenlocken	24
Tomaten-Gurken-Bruschetta	25
Handgerolltes Mangold-Sushi (Temaki)	26
Gurkenschnitte mit knusprigen Haselnüssen	27
Salate	
Löwenzahn-Tomaten-Salat mit Rohmesan	30
Karottensalat mit Weizenkeimlingen	31
Feinschmeckersalat mit schwarzem Sesam und Nachos	32
Rotkohl-Walnuss-Salat	33
Fenchel-Pfefferminz-Salat mit frischen Feigen	34
Chicoréesalat mit Walnüssen und Trauben	35
Paprika-Apfel-Salat	36
Spinatsalat mit Makadamianuss-Frischkäse	37
Suppen	
Avocadosuppe mit Orangen	40
Karottencremesuppe mit Birnenstreifen	41

Karotten-Tomaten-Cremesuppe mit Lauch-Käse-Puffer	42
Blumenkohlcremesuppe mit Zucchini-Fischchen und Safran	43
Kürbiscremesuppe mit frisch geriebenem Meerrettich	44
Shitakepilz-Consommé	45
Zucchini-Suppe mit Käsecracker	46
Rote-Bete-Suppe mit Apfel-Zimt-Knödel	47
Pikante Tomatencremesuppe mit Kokos-Bananen-Klößchen	48
Maissuppe mit Borretschblüten	49
Mangosuppe mit Chili	50
Spinat-Topinambur-Suppe mit Avocadobällchen	51
Gurkencremesuppe mit Tomatennockerln	52
Klare Tomatensuppe mit Gemüseüdeli	53

Hauptgerichte

Walnuss-Igeli mit exotischer Tomatensoße	56
Sonnenbällchen mit Karotten-Birnen-Soße	57
Sauerkrautroulade mit Radicchiosalat und Wacholderschaumssoße	58
Paprikaratatouille mit Polenta	59
Spaghetti mit Tomatensoße	60
Spaghettikürbis mit Pesto	61
Festtagsgericht mit Tomatensoße	62
Zweifarbige Powerpastete mit Schnittlauchsoße	63
Dreifarbige Herbstimbale mit Paprika-Mango-Soße	64
Rheinisches Sauergemüse mit Rosinen	65
Zucchini-Lasagne	66
Spinat-Oliven-Pizza	67
Spinatmaultaschen an Tomatensoße	68
Terrine von Tomaten und Oliven im Portulakbett	69
Leipziger Allerlei an zweifarbigen Gemüseparfait mit Szechuanpfeffer	70
Gefüllte Süßpaprika auf Gurkenbrunoise mit Bohnenkeimlingen	71

Nachspeisen

Orangenspalten und Kiwischeiben in Vanillesoße mit Nusskrokant	74
Frühlingsrolle von der Ananas mit Kokosschaum	75
Birnenschnitte mit Zitronencreme	76

Black-Mission-Törtchen mit Pfirsich	77
Fruchtspieße auf Melonenbett	78
Obstsalat mit Zabaione	79
Kaki-Pudding	80
Schokoladenmousse auf Aprikosensoße mit Litschicreme	81
Apfelküchle mit Vanillesoße	82
Sushi von der Banane mit Granatapfelkompott	83
Kandierte Feigen mit Sesamcrackern	84
Erdbeerrosette auf Rhabarberspiegel mit Vanillecreme und Pistazien	85
Kuchen	
Apfeltarte	88
Erdbeerkuchen	89
Nusstorte „Franky“ mit lauwarmer Pflaumensoße	90
Kiwitorte	91
Zwetschgendatschi	92
Papaya-Himbeer-Torte	93
Linzertorte	94
Käse-Aprikosen-Kuchen	95
Rüblkuchen mit Orangencreme	96
Ananascremetorte	97
Gebäck	
Haselnuss-Schoko-Kugeln	100
Black-Mission-Spitzen	101
„Pina Colada“-Hütchen	102
„Ali Baba“-Monde	103
Erfrischende Zitronentaler	104
Umeboshi-Kekse	105
Brot	
Essener Brot	108
Hunza-Brot (Chapati)	109
Pizzabrot	110
Kräuterbrot	111

Toastbrot	112
Olivenbrot	113

Getränke

Obst- und Gemüsesäfte

<i>Gabrieles Spezial</i>	116
<i>Sportler-Drink</i>	116
<i>Virgin Mary</i>	116
<i>Morgenröte</i>	117
<i>Vampir</i>	117

Milchshakes

<i>Schokomilch</i>	118
<i>Bananenmilch</i>	118
<i>Erdbeermilch</i>	118
<i>Kiwimilch</i>	119
<i>Ananasmilch</i>	119

Grundrezepte

Bärlauchöl	122
Getrocknetes Gemüse	122
Mayonnaise	123
Milchsauer eingelegtes Gemüse	124
Tomatensoße	126
Veganer Käse	126
Vegane Milch	128
Weizenkeime	129

Anhang

Wichtige Lebensmittel	130
... und nützliche Geräte in der Rohkostküche	138
Mein Weg zur Rohkost	142
Literaturverzeichnis	143

Danksagung

Danken möchte ich allen Menschen,
die mich bei der Verwirklichung dieses Buches unterstützt haben.
Ganz besonderer Dank gilt meinem Lebenspartner Frank
und meinen Kindern Michaela, Stephanie und Johannes,
die mir immer wieder neue Ideen geschenkt
und meine Rezepte kritisch getestet haben.

Einführung

Rohkost ist lebendige Nahrung in edelster Form. Warum sollten wir sie nicht täglich zu uns nehmen? Die unausweichlichen „Nebenwirkungen“ sind ein gesünderer Körper und eine bessere Kommunikation mit den Energien, die uns umgeben. Außerdem ist Schluss mit lästigem Kalorienzählen, mit Diäten, Trennkost etc. – mit allem, was uns helfen soll, abzunehmen oder unser Gewicht zu halten.

Ich habe für Menschen, die gern gut essen und trotzdem schlank, fit und gesund bleiben (oder werden) wollen, meine Rohkostrezepte aufgeschrieben und gesammelt. Entscheiden Sie selbst, ob Sie einfach nur ein Mittagessen oder ein feierliches Menü mit fünf Gängen zubereiten und zu welchem Anlass und mit welchem Aufwand Sie Ihre Lieben verwöhnen wollen. Alles ist möglich – natürlich auch eigene Experimente!

Sie finden hier „Rohköstlichkeiten“, die Freude bereiten und Genuss schenken, gesund und leistungsstark, schlank und fit halten bzw. machen und außerdem Krankheiten vorbeugen und sie heilen können. Probieren Sie die Rezepte aus und Sie werden feststellen: Schmackhafte Mahlzeiten können gesund und gesunde Mahlzeiten können schmackhaft sein!

Es ist spannend zu erleben, wie kreativ die Rohkostküche sein kann. Am Anfang steht jedoch immer die Natur. Eine Küche kann nicht besser sein als die Produkte, die verwendet werden – auf diesem Grundsatz beruht der Erfolg der Rohkostküche. Und so ist es besonders wichtig, auf Qualität zu achten. Kaufen Sie Produkte in „Bio-Qualität“, die garantiert unbehandelt sind: Sie werden den Unterschied am eigenen Leib erfahren. Um den Geschmack der Zutaten sowie ihre spirituelle Energie nicht zu zerstören, ist es wichtig, bei der Zubereitung der Gerichte, die Sie in *Rohköstlichkeiten für Genießer* finden, Folgendes zu beachten:

1. Die Zutaten werden bei Temperaturen *unter* 40° C verarbeitet ...
2. ... und sie werden bei Temperaturen *über* 5° C verarbeitet. (Es gibt also keine gefrorenen Zutaten oder Gerichte.)
3. Gesüßt wird ausschließlich mit Trockenfrüchten wie Datteln und Rosinen.
4. Essig wird nicht verwendet.

5. Bärlauch und Lauch ersetzen Knoblauch und Zwiebeln (denn erstens bereiten die Gerüche, die durch rohe Zwiebeln und rohen Knoblauch verbreitet werden, keine wirkliche Freude und zweitens beeinflusst der Verzehr dieser beiden Pflanzen unsere Spiritualität).
6. Plastik wirkt sich eher negativ auf feine Geschmacksnuancen aus, deshalb werden die Gerichte in Glas- oder Keramikschüsseln zubereitet.
7. Buntes Glas verändert den Geschmack der Gerichte oder Getränke, also verwenden Sie am Besten farbloses Glas.
8. Die Gerichte werden möglichst von Hand zubereitet, denn die „Energie“ der Maschinen überträgt sich auf die Speisen und damit auf den Menschen.
9. Auf Alkohol - zur „Verbesserung“ des Geschmacks - wird ganz verzichtet.
10. Tierprodukte werden nicht verwendet.

Ich wünsche Ihnen bei Ihrem Abenteuer mit diesen Rohkostrezepten gutes Gelingen, viel Spaß und ... einen guten Appetit!

Gabriele Mauz
Im Frühjahr 2005

Erläuterungen:

Mengenangaben

EL	Esslöffel
TL	Teelöffel
Msp.	Messerspitze
l	Liter
g	Gramm

Zubereitungskategorien

*	einfache Zubereitung
**	braucht etwas Geduld
***	braucht Zeit und ein wenig Erfahrung



Vor- speisen



Vorspeisen

Zutaten für 1 Person

Für die Avocadocreme:

- 1 Avocado
- 1 Tomate
- 1 Msp. Himalayasalz
- 1 Msp. frisch geriebener Pfeffer

Für den Löwenzahn:

- 1 Hand voll Löwenzahnblätter
- ½ Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- 1 Msp. Himalayasalz

Für die Croûtons:

- 1 Karotte
- 100 g Makadamianuss-Frischkäse (siehe unter „Grundrezepte“, S. 127)
- 1 EL fein geschnittener Lauch
- 1½ TL glatte Petersilie
- ½ TL Zitronensaft
- 1 Msp. Himalayasalz
- 1 Msp. Pfeffer

Avocadocreme mit Löwenzahn und Croûtons**



Avocadocreme: Die Avocado halbieren, entkernen und mit dem Löffel das Fruchtfleisch entnehmen. In eine Glas- oder Keramikschüssel geben. Die Tomate schälen (wie einen Apfel), die harten Stellen entfernen und das Fruchtfleisch zu den Avocadostücken geben. Das Ganze mit dem Pürierstab zu Mus verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Löwenzahn: Löwenzahnblätter nicht waschen. In mundgerechte Stücke schneiden. In einer Glas- oder Keramikschüssel mit Salz, Zitronensaft und Öl mischen.

Croûtons: Die Karotte in feine Streifen schneiden und im Lebensmittelrockner trocknen lassen (ca. 5 Stunden). Den Makadamianuss-Frischkäse mit den restlichen Zutaten gut mischen und kalt stellen. Die getrockneten Karotten in einer Küchenmaschine zu „Mehl“ verarbeiten. Vom Frischkäse kleine, mundgerechte Stücke formen und in dem Karottenmehl wälzen. Die Croûtons im Lebensmittelrockner 4 Stunden trocknen – sie sollten außen knusprig und innen noch weich sein.

Avocadoflan an bunt gepfefferten Orangen**



Zutaten für 4 Personen

Für den Avocadoflan:

2 Avocados (Booth)
200 g Makadamianüsse
½ TL Himalayasalz
1 TL Zitronensaft

Für die gepfefferten Orangen:

4 Orangen
1 Avocado (Fuerte)
2 TL gemischte Pfefferkörner
2 EL Olivenöl

Zum Dekorieren:

250 g Erbsenschoten,
längs halbiert
einige Schnittlauchhalme

Avocadoflan: Die Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in eine Glas- oder Keramikschüssel geben. Mit der Gabel zerdrücken. Die Makadamianüsse in einer Küchenmaschine zu „Mehl“ verarbeiten. Mit dem Salz und dem Zitronensaft zu der Avocadomasse geben und gut mischen. 4 Tassen mit Frischhaltefolie auslegen und die Mischung hineinfüllen. 2 Stunden im Kühlschrank kalt stellen.

Gepfefferte Orangen: Die Orangen filetieren und die Filets in kleine Stücke schneiden. Die Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Den Pfeffer im Mörser zerstoßen. Orangen-Avocado-Gemisch auf Tellern im Kreis auslegen. Mit Pfeffer bestreuen und mit Olivenöl beträufeln.

Anrichten: Avocadoflan in die Mitte des Orangen-Avocado-Gemischs stürzen. Die Frischhaltefolie entfernen und die halbierten Erbsenschoten an den Flan „anlehnen“. Die Schnittlauchhalme in die Mitte des Flans stecken.

Vorspeisen

Für 4 Personen

Für das Gemüsehaschee:

200 g Walnüsse

6 EL Shoyu

4 kleine Karotten

1 Mangold

4 Kohlrabi

Für den Avocadoschaum:

2 Avocados (Nabal)

12 Tomaten

2 EL Shoyu

4 EL Olivenöl

Pfeffer

Buntes Gemüsehaschee an Kohlrabiquadraten mit Avocadoschaum**



Gemüsehaschee: Die Walnüsse grob hacken. In das Shoyu geben und 3 Stunden ziehen lassen. Dann im Lebensmittelrockner 12 Stunden trocknen lassen. Die Blätter des Mangold fein wiegen. Die Karotten in sehr kleine Quadrate schneiden. Aus der Mitte der Kohlrabi große Quadrate schneiden. Den Rest genauso fein schneiden wie die Karotten. Die großen Quadrate der Kohlrabi beiseite legen, die restlichen Zutaten in einer Glas- oder Keramikschüssel mischen.

Avocadoschaum: Die Avocados schälen und entkernen, in Stücke schneiden. Den Saft mit der Hand aus den Tomaten drücken. Flüssigkeit durch ein Haarsieb in einen Mixer streichen. (Wer sich den Abfall sparen möchte: Die Tomaten schälen und das Fleisch für die „Terrine von Tomaten und Oliven im Portulakbett“ (S. 69) verwenden.) Das Avocadofleisch mit Tomatensaft, Shoyu und dem Olivenöl im Mixer zu einer cremigen Soße pürieren.

Anrichten: Zwei große runde Flächen Avocadoschaum auf den Teller geben. Die großen Kohlrabiquadrate auf eine der Flächen legen. Walnüsse mit dem klein geschnittenen Gemüse mischen und auf der zweiten Avocadofläche verteilen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Gemüsekügeln in Paprika- Apfel-Schaum***



Weißer Kugel: Haselnüsse in einer Küchenmaschine fein mahlen. Kohlrabi schälen und sehr fein raspeln. Alle Zutaten in einer Schüssel gut mischen. 8 Kugeln formen, im Sesam wälzen und für 1 Stunde in den Lebensmittelrockner geben.

Grüne Kugel: Walnüsse fein mahlen. Brokkoliröschen klein schneiden. Avocado-Fruchtfleisch aus einer Hälfte herauslösen. Kräuter ganz fein wiegen. Alle Zutaten in einer Schüssel gut mischen. 8 Kugeln formen, im Sesam wälzen und für 1 Stunde in den Lebensmittelrockner geben.

Rote Kugel: Mandeln fein mahlen. Die getrockneten Tomaten in feine Würfel schneiden. Paprika halbieren, entkernen und in sehr feine Würfel schneiden. Peperoni halbieren, entkernen und fein wiegen. Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermischen. 8 Kugeln formen, in Sesam wälzen und für 1 Stunde in den Lebensmittelrockner geben.

Paprika-Apfel-Schaum: Banane klein schneiden. 1 Paprika entkernen und klein schneiden. Banane und Paprika im Lebensmittelrockner 12 Stunden trocknen. 2. Paprika halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Apfel halbieren, Kerngehäuse entfernen und mit Paprikastücken entsaften. Avocado-Fruchtfleisch aus einer Hälfte herauslösen und mit Saft und getrockneten Früchten im Mixer zu einer cremigen Soße pürieren. Gewürze, Salz und klein geschnittene Petersilie zugeben.

Für 4 Personen

Für die weißen Kugeln:

100 g Haselnüsse*
2 Kohlrabi
¼ TL Himalayasalz
1 Msp. Muskatnuss
je 1 EL Zitronensaft, Haselnussöl
1 EL Pfefferminze, fein gewiegt
1 EL Schnittlauch, fein gewiegt
1 Hand voll heller Sesam

Für die grünen Kugeln:

100 g Walnüsse*
100 g Brokkoli
½ Avocado
je 10 Basilikum-, Oregano-
und Majoranblätter
¼ TL Himalayasalz
1 Hand voll heller Sesam

Für die roten Kugeln:

100 g Mandeln*
16 halbe getrocknete Tomaten
2 rote Paprika
1 rote Peperoni
1 TL Paprikapulver
¼ TL Himalayasalz
1 Hand voll schwarzer Sesam

Für den Paprika-Apfel-Schaum:

2 gelbe Paprika
1 Apfel
je ½ Banane, Avocado
¼ TL Himalayasalz
je 1 Msp. Ingwerwurzel, Zimt
1 TL frisch ger. Meerrettich
2 EL Zitronensaft
Petersilie

* 10 Stunden in Quellwasser eingeweicht und gut abgetropft

Vorspeisen

Für 1 Person

½ Kohlrabi mit zarten Blättern

1 EL Olivenöl

1 TL Himalayasalz

½ TL Zitronensaft

1 Hand voll Rohmesankäse
(siehe unter
„Grundrezepte“, S. 128)

4 Basilikumblätter

1 Hand voll Walnüsse

Carpaccio vom Kohlrabi*



Den Kohlrabi mit der Legumette ganz fein schneiden. Mit dem Salz bestreuen. Den Zitronensaft und das Olivenöl darüber träufeln. Die Basilikumblätter und die zarten Blätter vom Kohlrabi in feine Streifen schneiden, die Walnüsse in Stücke brechen und alles über dem Carpaccio verteilen. Rohmesankäse darüber hobeln.

Champignon im Vogelnest***



Champignons nicht waschen – nur sauber reiben. Stiele entfernen.

Vogelnest: Mit der Legumette die Zucchini zu feinen „Nudeln“ schneiden. Die Krümel und Brocken von den Taccotaschen und den Rohmesan im Mixer zu feinem „Mehl“ mahlen. Die Zuchinfäden in dem „Mehl“ wälzen. Auf einem Backpapier ausbreiten und im Lebensmitteltrockner knusprig trocknen lassen. Ab und zu wenden und auseinander ziehen.

Füllung: Die Tomaten schälen und die Kerne mit der Flüssigkeit entfernen. (Für „Klare Tomatensuppe mit Gemüseüdeli“ (S. 53) verwenden.) Mit den halben getrockneten Tomaten, Olivenöl, Himalayasalz und Zitronensaft im Mixer fein pürieren. Die Pinienkerne untermischen.

Dekoration: Die Karotte und die Gurke in kleine Würfel schneiden. Die Salatherzen auseinander zupfen und die Blätter waschen. Champignonköpfe mit dem Tomatenmix füllen. Die getrockneten Zuchininudeln auf dem Teller zu einem „Nest“ formen. Die Champignons darauf platzieren. Jeden Teller mit fünf Salatblättern und den klein geschnittenen Gemüsewürfeln verzieren. Mit Bärlauchöl beträufeln und auf den gefüllten Champignon einen Käsecracker (siehe Rezept „Zucchinisuppe mit Käsecrackern“, S. 46) setzen.

Für 4 Personen

4 Riesenchampignon-Köpfe

Für das Vogelnest:

3 Zucchini

100 g Krümel und Bruchstücke von Taccotaschen (Rezept S. 22)

50 g Rohmesan (siehe unter „Grundrezepte“, S. 128)

Für die Füllung:

4 EL Olivenöl

2 Tomaten

8 halbe getrocknete Tomaten

20 g Pinienkerne (10 Stunden in Quellwasser eingeweicht und gut abgetropft)

¼ TL Himalayasalz

¼ TL Zitronensaft

Für die Dekoration:

2 Salatherzen

½ Gurke

1 Karotte

4 EL Bärlauchöl (siehe unter „Grundrezepte“, S. 122)

Vorspeisen

Zutaten für 4 Personen

8 Tomaten
½ weißer Rettich

Für die Füllung:

50 g Paranüsse
(10 Stunden in Quellwasser eingeweicht und abgetropft)
½ Avocado
1 Karotte
1 süßer Apfel
1 TL glatte Petersilie,
fein gewiegt
1 TL frischer Thymian,
fein gewiegt
½ TL Himalayasalz

Für das Dressing:

2 TL Zitronensaft
4 EL Olivenöl
¼ TL frisch gemahlener Pfeffer
¼ TL Shoyu

Für die Dekoration:

Zucchini
etwas gelbe und rote Paprika,
in Rauten geschnitten

Gefüllte Tomaten auf Rettichcarpaccio*



Von den Tomaten einen Deckel abschneiden.

Füllung: Das Fruchtfleisch vorsichtig mit einem Löffel aus den Tomaten herausholen, Kerne und Flüssigkeit entfernen und den Rest in kleine Würfel schneiden. Petersilie und Thymian unter das Tomatenfleisch mengen. Die Paranüsse grob hacken. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch einer Hälfte in eine Glas- oder Keramikschüssel geben. Mit der Gabel zerdrücken.

Karotte und Apfel in kleine Würfel schneiden und mit dem Salz unter die Avocadomasse rühren. Die Paranüsse dazugeben und gut vermengen. Zuletzt vorsichtig das Tomatenfleisch mit den Kräutern unterheben und die Tomatenhälften mit der Masse füllen. (Wenn Füllung übrig bleibt, kann sie auch einfach als Beilage verwendet werden.)

Carpaccio: Den Rettich in dünne Scheiben hobeln und wie Carpaccio auf den Tellern anrichten. Für das Dressing alle Zutaten in eine Glas- oder Keramikschüssel geben und mit der Gabel cremig schlagen. Über das Rettichcarpaccio träufeln.

Dekoration: Die gefüllten Tomaten in die Mitte setzen und mit ausgeschnittenen Blättern aus Zucchinihaut und Rauten aus roter sowie gelber Paprika verzieren.

Indische Kokospfannkuchen ***



Pfannkuchen: Leinsamen in einer Küchenmaschine fein mahlen. Datteln, Chilischote und Apfel entkernen. Alle Zutaten im Mixer so lange pürieren, bis eine glatte Masse entsteht. 1 Stunde ruhen

lassen. Auf Backpapier den Teig zu runden Pfannkuchen von etwa 10 Zentimetern Durchmesser dünn aufstreichen. Im Lebensmittelrockner 2 Stunden trocknen lassen (die Pfannkuchen sollten noch weich sein). Vom Papier abziehen, formen (siehe Photo) und weitere 2 Stunden trocknen lassen, bis sie knusprig sind.

Füllung: Tomaten schälen (wie einen Apfel), harte Teile und Kerne entfernen. (Die Kerne zum Garnieren aufheben.) Avocado halbieren, entkernen und schälen. Apfel halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Apfel, Tomaten und Kokosnuss in sehr feine Streifen schneiden. Die Basilikumblätter ebenfalls in feine Streifen schneiden. Das Ganze in einer Glas- oder Keramikschüssel mit Zitronensaft und Olivenöl vorsichtig mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Soße: Kokosnussfleisch und -milch im Mixer pürieren. Makadamianüsse mit der Küchenmaschine fein mahlen. Datteln entkernen. Alle Zutaten im Mixer so lange pürieren, bis eine glatte, cremige Masse entstanden ist. Bei Bedarf Wasser zugeben.

Pfannkuchen mit Fruchtestreifen füllen und mit Kokossoße reichen. Die nicht verwendeten Teile der Tomaten klein schneiden, etwas Salz dazugeben und um die Pfannkuchen verteilen.

Zutaten für 4 Personen

Für die Kokospfannkuchen:

25 g Leinsamen (gelb)

1 Apfel

2 Datteln (Zahidi)

2 EL Kokosraspel

½ Chilischote

1 TL Kurkuma

¼ TL Himalayasalz

⅓ l Quellwasser

Pfeffer

Für die Füllung:

1 Apfel

1 Avocado (Bacon)

2 Tomaten

100 g Kokosnussfleisch

8 Basilikumblätter

1 TL Zitronensaft

1 EL Olivenöl

1 Msp. Himalayasalz

Pfeffer

Für die Soße:

½ junge Kokosnuss mit Kokosmilch

50 g Makadamianüsse (10 Stunden in Quellwasser eingeweicht und gut abgetropft)

3 EL Hanfnussöl

2 EL Limonensaft

4 Datteln (Zahidi)

½ TL Himalayasalz

Vorspeisen

Zutaten für 4 Personen

Für die Taccos:

125 g gelbe Leinsamen

¼ Stange Lauch

75 g helle Rosinen

2 EL Shoyu

1 TL Chilipulver

½ l Quellwasser

Für die Guakamole:

3 Avocados (Hass)

½ Stange Lauch

½ TL Himalayasalz

½ TL Zitronensaft

2 EL Olivenöl

Für das Dressing:

4 EL Olivenöl

1 EL Limonensaft

½ TL Chilipulver

1 EL Petersilie

frisch gemahlener Pfeffer
nach Bedarf

Taccos mit Guakamole***



Tomatensoße: Rezepte siehe unter „Grundrezepte“ (S. 126), „Spaghetti mit Tomatensoße“ (S. 60) und „Walnuss-Igeli mit exotischer Tomatensoße“ (S. 56)

Taccos: Rosinen mit dem Wasser im Mixer pürieren. Leinsamen dazugeben, Lauch sehr fein wiegen. Alle Zutaten gut mischen und 1 Stunde quellen lassen. Den Teig mit einem Löffel auf einem Backpapier in etwa 12 Zentimeter große, runde, 4 Millimeter dicke Taccos austreichen. Im Lebensmittelrockner zunächst so lange trocknen lassen, bis sie sich gerade noch biegen lassen (etwa 4 Stunden). Dann mit dem Backpapier (das Papier innen) die runden Taccos in der Mitte vorsichtig zusammenklappen. Weiter trocknen lassen, bis das Backpapier entfernt werden kann (etwa 4 weitere Stunden). Danach noch so lange trocknen lassen, bis sie knusprig sind.

Guakamole: Avocados halbieren, entkernen und mit dem Löffel das Fruchtfleisch in eine Glas- oder Keramikschüssel geben. Mit der Gabel zerdrücken. Die zarten Teile vom Lauch fein wiegen. Alle Zutaten in der Schüssel gut vermischen und beiseite stellen.

Dressing: Olivenöl, Limonensaft und Chilipulver gut verrühren. Petersilie fein wiegen, unter das Dressing mischen. Mit Pfeffer nach Bedarf abschmecken.

Anrichten: In jede Taccotasche 1 Löffel Guakamole geben. Mit Tomatensoße und Dressing servieren.

Sie können den Taccos mit verschiedenen Füllungen noch mehr Pepp geben.

Taccofüllungen



Füllung 1: Die Zucchini und die Gurke waschen und in ganz feine Würfel schneiden. In einer Glas- oder Keramikschüssel alle Zutaten vorsichtig vermischen.

Füllung 2: Die zarten Kohlrabiblätter und die Birne in feine Streifen schneiden. Tomaten schälen, harte Teile und Kerne entfernen. Peperoni halbieren, Kerne entfernen und mit den getrockneten und frischen Tomaten in ganz feine Würfel schneiden. In einer Glas- oder Keramikschüssel alle Zutaten vorsichtig mischen.

Füllung 3: Vom Zuckermais kolben die Körner abschaben. Mango und Topinambur schälen und das Fruchtfleisch in mais-korngroße Würfel schneiden. In eine Glas- oder Keramikschüssel geben und mit den übrigen Zutaten gut vermengen.

Taccos mit Tomatensoße und Dressing servieren.

Zutaten für 4 Personen

Für Füllung 1:

½ Zucchini

½ Gurke

1 Hand voll Azukibohnen
oder Augenbohnen
(3 Tage gekeimt)

½ TL Himalayasalz

¼ TL frisch gemahlener Pfeffer

¼ TL Paprikapulver

¼ TL Zitronensaft

1 EL Olivenöl

Für Füllung 2:

4 zarte Kohlrabiblätter

2 Tomaten

4 halbe getrocknete Tomaten

1 Peperoni

½ Birne

2 EL Olivenöl

½ TL Zitronensaft

2 Msp. Himalayasalz

Für Füllung 3:

2 Zuckermais kolben

1 Mango

2 Topinamburknollen

2 EL Shoyu

½ TL Zitronensaft

2 EL Olivenöl



Gabriele Mauz
Rohkostlichkeiten für Genießer
Gesund und kreativ genießen mit vegetarischer Rohkost

Frische pflanzliche Nahrung, wie die Natur sie uns schenkt, rückt immer mehr ins Blickfeld ernährungsbewusster Menschen, aber auch die Wissenschaft bestätigt mit jeder neuen Studie ihre Vorzüge. In ihr finden wir alles, was wir für unser Wohlbefinden brauchen, und mit ein wenig Fantasie und Liebe zubereitet ist sie ein kulinarischer Hochgenuss. Deshalb erfreut sich frische, nicht gekochte Nahrung immer größerer Beliebtheit. Gut gereifte Früchte mit ihren herrlichen Aromen, vielfarbige Gemüse und Salate, selbstgezogene Sprossen und Keimlinge als kleine Kraftpakete, Nüsse und Samen, Öle, Kräuter und Gewürze bieten die vielfältigsten Möglichkeiten, kulinarisch kreativ zu werden.

Wenn die eigene Inspiration mal fehlt, hilft dieses neue Rohkost-Rezeptbuch mit 100 einfachen bis ausgefallenen Kreationen weiter.

143 Seiten, gebunden • ISBN: 978-3-934647-76-3