

The Unbakery



Megan May

The Unbakery

130 Highlights aus dem
rohköstlich-veganen Trend-Café

Aus dem Englischen von
Sybille Heppner-Waldschütz

HANS-NIETSCH-VERLAG

Inhalt

Einführung	7
Die Basics	33
Frühstück	73
Getränke	95
Mittagessen	117
Salate	153
Abendessen	181
Desserts	207
Anhang	
Glossar	264
Bezugsquellen	266
Wichtige Adressen	267
Literaturverzeichnis	267
Dank	268
Verzeichnis der Rezepte	269



Salate

So, so, das ist es also, woran die Leute bei „Rohkost“ denken, stimmt`s? Salat? „Ihr esst also die ganze Zeit Salat?“

Na ja, irgendwie schon, denn eigentlich füttern wir tatsächlich täglich mindestens irgendeinen. Weil Grünzeug nämlich echt gesund ist. Und weil unsere Salate so verdammt gut schmecken! Das Tolle an Salat ist nämlich, dass man ihn zu jeder Tageszeit essen kann und sich anschließend unweigerlich gut fühlt.

Wildreis-Pfirsich-Salat mit Rosmarin, Zwiebelbrot und karamellisierten Walnüssen	155
Sommersalat mit jungem Grünkohl, Balsamico-Beeren und karamellisierten Haselnüssen	156
Grünkohlsalat mit Macadamia-Feta, Walnüssen, eingelegter Zitrone und Zwiebelbrot	158
Salatspalten mit Caesar-Dressing, Kokos-„Speck“, Paprikakürbiskernen und Kirschtomaten	161
Waldorfsalat mit zartem Blattsalat, Sauerkraut, aktivierten Walnüssen und cremigem Dressing	162
Wassermelonen-Granatapfel-Taboulé mit Macadamia-Feta und Thymianknäckebrot	164
Salat „Kraftpaket“	167
<i>Little Bird</i> -Salat	172
Gurken-Brunnenkresse-Algen-Salat mit japanischem Sesamdressing	175
Salat mit Keimling-Falafeln und Knoblauch-Tahini-Dressing	176
Grüner Papayasalat mit grünen Bohnen, Limette, Chili und pikanten Cashewkernen	179



Wildreis-Pfirsich-Salat mit Rosmarin, Zwiebelbrot und karamellisierten Walnüssen

Im Hochsommer, der Zeit der perfekten, prallen Pfirsiche, findet man wohl kaum eine köstlichere Frucht. Während man zu Saisonbeginn nur einfach nicht genug davon bekommen kann, wächst später die Lust auf neue, leckere Pfirsichgenüsse. Nicht übermäßig süß und von fast pikanter Säure, zeigen sich Pfirsiche vor allem in Salaten von ihrer besten Seite.

Für diesen Salat haben wir Pfirsiche mariniert und mit nussigem Wildreis und würziger Rucola kombiniert. Ein leichtes Kräuterdressing rundet die Komposition ab.

Vorbereitungszeit: 1–2 Tage zum Einweichen des Reises | **Zubereitungszeit:** 40 Minuten + Zusatzrezepte | **Marinierzeit:** 30 Minuten | **Ergibt:** 4 Portionen als Vorspeise oder 2 Portionen als Hauptspeise | **Gerät:** Dörrautomat

Salat

2/3 Tasse Wildreis, gekeimt
3–4 frische Pfirsiche, in Spalten geschnitten
(ersatzweise Nektarinen oder Aprikosen)
1/2 Schalotte, fein gewürfelt
1/2 Teelöffel frischer Rosmarin, fein gehackt
1 Prise Meersalz
1 Esslöffel kalt gepresstes Olivenöl
Pfeffer, frisch geschrotet
2 Handvoll Rucola
1 Handvoll Friséesalat
1 kleiner Kopfsalat
2 Esslöffel Petersilienblätter oder Kerbelblätter
1/3 Tasse Karamellierte Walnüsse
(Rezept Seite 39)
Cashew-Parmesan (Rezept Seite 55) oder
frischer Kräuter-Nusskäse (Rezept Seite 54;
wenn gewünscht)
Zwiebelbrot (Rezept Seite 50)

Dressing

3 Esslöffel kalt gepresstes Olivenöl
2 Esslöffel Balsamico
1 Esslöffel Apfelessig
1 Teelöffel Agavendicksaft in Rohkostqualität
1 Esslöffel Schalotte, fein gewürfelt
1/2 Teelöffel Knoblauch, durchgepresst
1 Teelöffel Oregano, fein gehackt
1 Prise Meersalz

Den Wildreis zubereiten: Mit dem Keimenlassen des Wildreises schon 1 bis 2 Tage, ehe Sie ihn benötigen, beginnen.

Dazu Wildreis in eine Schüssel füllen und mit Wasser vollständig bedecken. Das Wasser 2-mal täglich wechseln und den Reis gut abspülen. Sobald die Reiskörner aufzuplatzen beginnen, ist der Reis fertig. Mit frischem Wasser abspülen und vor der Verwendung etwas trocknen lassen.

Den Salat zubereiten: Pfirsiche mit Schalotte, Rosmarin, Meersalz, Olivenöl und Pfeffer in eine Schüssel geben. Zum Marinieren 30 Minuten bei 42 °C in den Dörrautomaten stellen. Inzwischen alle Zutaten für das Dressing mit einem Schneebesen verschlagen. Beiseitestellen. Nun Wildreis, marinierte Pfirsiche, Salatblätter und Kräuter in eine große Schüssel füllen. Das Dressing darüber gießen und alles vermischen. Mit karamellisierten Walnüssen bestreuen, nach Wunsch noch "Käse" über den Salat krümeln und Zwiebelbrot zum Salat reichen.

Infos: Genau genommen keimt Wildreis nicht, sondern platzt einfach auf, wodurch er sich besser kauen lässt. Wir verwenden Wildreis in dieser Form unheimlich gern! Er steckt voller Nährstoffe, enthält Protein, Vitamine der B-Gruppe und Ballaststoffe und macht nachhaltig satt.

Sommersalat mit jungem Grünkohl, Balsamico-Beeren und karamellisierten Haselnüssen

Im Sommer, wenn es warm ist und frisches Obst und Gemüse in Hülle und Fülle wächst, ergibt es sich eigentlich von selbst, dass man mehr Rohkost isst. Jetzt ist auch die beste Zeit, um frische, junge Gemüse und Keimlinge in den Speiseplan aufzunehmen, denn sie sind das ganze Jahr über nicht so süß und zart wie im Frühling und Frühsommer, wenn sie rasch aus dem fruchtbaren Boden sprießen.

Auch frische Beeren zählen zu den Highlights des Sommers. Mit diesem Salat harmonieren vor allem Brombeeren gut, denn sie sind prall und ihr säuerliches Aroma passt wunderbar zu „Käse“ und karamellisierten Nüssen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten + Zusatzrezepte | **Ergibt:** 4 Portionen | **Utensil:** Gemüsehobel

- 2 Salatköpfe (vorzugsweise Kopfsalat)**
- 2 kleine rote Rettiche**
- 4 Tassen junger Grünkohl**
- 1/3 Tasse Erbsenkresse**
- 3 Esslöffel Dill (ohne Stiele)**
- 4 Esslöffel Kerbelblätter
oder glatte Petersilienblätter**
- 1 Tasse Erdbeeren**
- 1 Tasse Brombeeren**
- 1/2 Tasse Heidelbeeren**
- 1 Teelöffel Balsamico**
- 1 Prise Meersalz**
- 1/2 Tasse Macadamia-Feta (Rezept Seite 54)**
- 1/2 Tasse Karamellierte Haselnüsse
(Rezept Seite 39)**
- Pfeffer, frisch geschrotet**

Dressing

- 1/3 Tasse Balsamico-Vinaigrette
(Rezept Seite 58)**

Das untere Ende der Salatköpfe abschneiden und die Blätter behutsam ablösen. Die Blätter vorsichtig waschen und trocknen. Die Rettiche mit dem Gemüsehobel fein hobeln und mit dem Salat und Grünkohl, den Kräutern und der Erbsenkresse in eine Schüssel geben. (Die Blätter der Kräuter zuvor von den Stielen zupfen und ganz lassen.)

Die Erdbeeren der Länge nach in etwa 2 Millimeter dicke Scheiben schneiden, die Brombeeren je nach Größe halbieren oder vierteln. In einer Schüssel mit den Heidelbeeren und 1 Teelöffel Balsamico vermischen.

Anschließend die Beeren mit 1 Prise Meersalz unter den Salat heben. Macadamia-Feta, geschroteten Pfeffer und karamellierte Haselnüsse auf den Salat geben. Die Balsamico-Vinaigrette getrennt zum Salat servieren.



Grünkohlsalat mit Macadamia-Feta, Walnüssen, eingelegter Zitrone und Zwiebelbrot

Ein einfacher Grünkohlsalat ist ein erstaunlich leckeres und sättigendes Gericht. Wenn Sie erst einmal wissen, mit welchem simplen Trick man Grünkohl in eine Delikatesse verwandeln kann, werden Sie diesem verrückten, gesunden Blattgemüse mit Respekt begegnen.

Das ganze Geheimnis besteht darin, einige Prisen Salz in den gehackten Grünkohl einzumassieren, bis er eine leuchtend grüne Farbe annimmt. Durch diesen Kniff werden die Blätter weicher und schmackhafter.

Zubereitungszeit: 10 Minuten + Zusatzrezepte | **Ergibt:** 4 Portionen

2 Bund Grünkohl (insgesamt etwa 16 Blätter)
etwas Meersalz

4 Esslöffel kalt gepresstes Olivenöl

2 Esslöffel Zitronensaft, frisch gepresst

2 Esslöffel Eingelegte Zitrone, fein gehackt
(Rezept Seite 67)

1 kleine Schalotte, sehr fein gewürfelt

2 Esslöffel Petersilie, gehackt

4 Scheiben Karamellzwiebel-Zucchini-Fladenbrot (Rezept Seite 50)

Zum Garnieren:

Sprossen oder Grünkraut Ihrer Wahl

Tipp: Um Salz in Grünkohl einzumassieren, reibt man ihn leicht zwischen dem Daumen und den restlichen Fingern der Hand. Ich weiß, das klingt ziemlich lächerlich, aber probieren Sie es trotzdem einmal – der wunderbar weiche, zarte Kohl, den Sie so erhalten, wird Sie bestimmt überzeugen!

Die Mittelrippe jedes Grünkohlblatts heraus-schneiden und das Blatt waschen und trocken tupfen. Dann jeweils einige Blätter aufeinanderstapeln und zusammenrollen, die Rolle in feine Streifen schneiden.

Die Kohlstreifen anschließend in eine große Schüssel füllen. Meersalz, Olivenöl und Zitronensaft zugeben und in die Kohlstreifen einmassieren, bis sie leuchtend grün und weich sind.

Den Macadamia-Feta in eine Schüssel geben und mit einigen Esslöffeln gefiltertem Wasser verrühren, bis er weich und schaumig ist und die Konsistenz von Ricotta aufweist.

Die eingelegte Zitrone, die Schalotte und die Petersilie zu den Grünkohlstreifen geben und untermengen.

Nun den Grünkohl auf 4 Teller verteilen oder in einer einzigen großen Schüssel servieren. Den verdünnten Macadamia-Feta und – wenn gewünscht – auch Sprossen oder Grünkraut darauf geben. Karamellzwiebel-Zucchini-Fladenbrot zum Salat reichen.

Pilzrisotto mit Brunnenkresse, Schnittlauchöl und Grünkraut

Dieses cremige Risotto ist eine tolle Nervennahrung. Sie werden überrascht sein, wie schmackhaft und sättigend Rohkost sein kann. Pastinaken gibt es bei uns zwar das ganze Jahr, doch in der kühlen Jahreszeit, wenn die Stärke in Zucker umgewandelt wird, schmecken sie am süßesten. Sie eignen sich erstaunlich gut als „Reis“-Grundlage für eine Vielzahl von Gerichten und passen mit ihrem leicht rauchigen Geschmack perfekt zu Pilzen.

Zubereitungszeit: 45 Minuten + Zusatzrezepte | **Dörrzeit:** 2 Stunden | **Ergibt:** 4 Portionen |
Geräte: Dörrautomat | **Utensil:** Gemüsehobel

5 Tassen braune Champignons, geviertelt
1/3 Tasse und 3 Esslöffel kalt gepresstes Olivenöl
2 Teelöffel Meersalz
1 Teelöffel Thymian, fein gehackt
1 Teelöffel Rosmarin
1/2 Tasse Schalotte, fein gewürfelt
Pfeffer, frisch geschrotet
3 Esslöffel Sherryessig
oder 2 Esslöffel Rotweinessig
1 Tasse Sauce Alfredo (Rezept Seite 57)
6 mittelgroße Pastinaken, geschält
3 Esslöffel Schnittlauch, fein gehackt
gefiltertes Wasser (nach Bedarf hinzufügen)

Zum Garnieren:

1 Handvoll Brunnenkresse oder junge Kresse
Pfeffer, frisch geschrotet
etwas Schnittlauchöl (Rezept Seite 66)

Die Champignons in einer Schüssel mit 1/3 Tasse Olivenöl, 1 Teelöffel Meersalz, Thymian, Rosmarin, Schalotte und 1/2 Teelöffel frisch geschrotetem Pfeffer vermengen.

Dann auf einer Dörrfolie verteilen und im Dörrautomaten 1 1/2 Stunden bei 42 °C trocknen. Anschließend in eine Rührschüssel füllen und den Sherryessig zugießen.

Wenn Sie ein ausgeprägteres Pilzaroma vorziehen, jetzt die Sauce Alfredo mit den Champignons vermischen und die Pilze nochmals 1/2 Stunde bei 42 °C in den Dörrautomaten schieben. Für einen cremigeren Geschmack die Sauce Alfredo erst im letzten Arbeitsschritt zugeben. Die Pastinaken mit dem Gemüsehobel oder von Hand mit einem Messer in Julienne-Stäbchen schneiden, danach die Stäbchen in Stücke von der Größe eines Reiskorns schneiden. 3 Esslöffel Olivenöl und 1 Teelöffel Meersalz daruntermischen. Den „Reis“ auf einer Dörrfolie verteilen und 1/2 Stunde bei 42 °C im Dörrautomaten trocknen.

Das Risotto fertigstellen: Pastinakenreis, Champignons, Schnittlauch und Sauce Alfredo mischen. Wenn eine weniger kompakte Masse gewünscht wird, etwas gefiltertes Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Servieren mit 1 Handvoll Brunnenkresse und frisch geschrotetem Pfeffer bestreuen und mit etwas Schnittlauchöl beträufeln.



Shiitakebeutelchen in Kelp-Sesam-Brühe

Zubereitungszeit: 15 Minuten | **Dörrzeit:** 2–4 Stunden | **Ergibt:** 4 Portionen | **Geräte:** Dörrautomat, Küchenmaschine

- 1 großer Chinakohl**
- 3–4 frische Shiitake**
- 2 Esslöffel Tamari in Bioqualität**
- 1 Teelöffel geröstetes Sesamöl**
- 2 Tassen Cashewkerne**
- 1 rote Chilischote, fein gehackt**
- 2 Frühlingszwiebeln, fein gehackt**
- 1 Zentimeter Ingwerwurzel, fein gehackt**
- 1 Prise Meersalz**
- ¼ Tasse Koriander, fein gehackt**
- 1 Handvoll Zuckerschoten, erst längs in sehr feine Streifen geschnitten und dann gewürfelt**
- 1 Möhre, geschält und in feine Julienne-Stäbchen geschnitten und dann gewürfelt**
- 1 Esslöffel Ume-Su-Essig oder brauner Reisessig**
- Chinakohl (der grüne Teil eines zusammengefallenen Blattes, in sehr feine Streifen geschnitten)**
- 1 Bund Schnittlauch**
- gefiltertes Wasser (nach Bedarf)**

Das untere Ende des Chinakohts abschneiden und die großen Blätter sorgfältig ablösen. Für dieses Rezept benötigt man nur den oberen Teil der Blätter, der keine harte Mittelrippe mehr enthält. Die Chinakohlblätter in eine große Schüssel geben und mit gefiltertem Wasser bedecken. 1 bis 2 Stunden bei 42 °C in den Dörrautomaten schieben. Oder die Blätter mit warmem Wasser bedecken, bis sie leicht zusammengefallen sind. Anschließend mit einem Geschirrtuch trocken tupfen. Inzwischen die Shiitake in feine Scheiben schneiden, mit Tamari und geröstetem Sesamöl vermengen und 1 Stunde bei 42 °C in den Dörrautomaten stellen. Die Cashewkerne mit Chili, Frühlingszwiebeln, Ingwer, Meersalz und Koriander in die Küchenmaschine geben und mit der Pulse-Funktion zu einem stückigen Mus verarbeiten.

Anschließend die gedörrten Shiitake würfeln und samt der eventuell verbliebenen Marinade unter die Cashew-Frühlingszwiebel-Masse heben. Zuckerschoten, Möhrenwürfel und Kohlstreifen in einer gesonderten Schüssel mit Ume-Su-Essig vermischen.

Dann unter die Cashew-Pilz-Mischung heben. Nun ein Kohlblatt trocken tupfen. 1 gut gehäuften Esslöffel Cashew-Pilz-Gemüse-Masse, in die Mitte des Kohlblatts setzen. Nun die vier Blattblätter fassen und nach oben ziehen, die Blattseiten knapp oberhalb der Füllung fest zusammendrücken und anschließend miteinander verdrehen, sodass aus dem Blatt eine Art Beutelchen entsteht. Den verdrehten Teil des Beutelchens mit einem Schnittlauchhalm umwickeln. Zum Schluss in jede Schüssel 3 bis 4 Beutelchen geben und mit 3 ½ Esslöffeln Brühe übergießen (Rezept siehe unten). Die Suppe mit fein gehacktem Schnittlauch und schwarzen Sesamsamen garnieren und mit Tamari abschmecken.

Kelp-Sesam-Brühe

- 1 frischer oder getrockneter Shiitake**
- 1 Streifen Kelp**
- 1½ Tassen gefiltertes Wasser**
- 3 Esslöffel Tamari in Bioqualität**
- ½ Teelöffel geröstetes Sesamöl**

Die Shiitake in feine Scheiben schneiden und mit dem Kelp und gefiltertem Wasser in einen kleinen Topf geben. 2 bis 4 Stunden bei 42 °C in den Dörrautomaten stellen. Dann Kelp und Shiitake herausnehmen (anderweitig verwenden). Tamari und Sesamöl in die Brühe rühren. Die Brühe noch warm servieren.



Waldpilze mit getrüffelten Pastinakennudeln und karamellisierten Schalotten

Da frische Trüffel in Neuseeland rar sind, ahmen wir ihren Geschmack mithilfe von gutem Bio-Trüffelöl und etwas Steinpilzpulver nach. Verwenden Sie frische Trüffel, wenn Sie das Glück haben, an sie heranzukommen! Mit diesem Gericht erfüllen sich Ihre schönsten Träume von einem cremig-nudeligen Pilzgenuss!

Zubereitungszeit: 20 Minuten + Zusatzrezept | **Einweichzeit:** 2–4 Stunden | **Ergibt:** 4 Portionen |
Geräte: Mixer, Dörrautomat | **Utensil:** Spiralschneider

½ Tasse Karamellierte Schalotten
(Rezept Seite 46)

3 Tassen gemischte Waldpilze (Bitte beachten

Sie unbedingt die Infobox, Seite 31!)

1 Tasse braune Champignons

2 Esslöffel Thymian, gehackt

1 Esslöffel Rosmarin, gehackt

etwas Meersalz

⅓ Tasse kalt gepresstes Olivenöl

6–7 Pastinaken (kleine oder mittelgroße)

4 Tassen Chardonnay aus biologischem Anbau
(wenn gewünscht)

Pfeffer, frisch geschrotet

Sauce

¾ Tasse Cashewkerne (2–4 Stunden eingeweicht)

½ Tasse Macadamianüsse

(2–4 Stunden eingeweicht)

1 Teelöffel Steinpilzpulver

¾ Tasse gefiltertes Wasser oder Macadamiamilch (für eine reichhaltigere Sauce)

¾ Knoblauchzehe, durchgepresst

¼ Schalotte

3–4 Esslöffel Trüffelöl,

dazu noch etwas Öl zum Nachwürzen

etwas Meersalz

Pfeffer, frisch geschrotet

2 Esslöffel Chardonnay aus biologischem Anbau
(wenn gewünscht)

Zum Garnieren:

einige Handvoll junge Rucolablätter

Stellen Sie sicher, dass Sie die karamellisierten Schalotten zur Hand haben, ehe Sie beginnen.

Die Pilze zubereiten: Die Waldpilze fein hacken. Die Champignons in etwa 2 bis 3 Millimeter dünne Scheiben schneiden. Dann die Pilze in einer Schüssel mit Kräutern, Pfeffer, ½ Teelöffel Meersalz, Olivenöl und Wein (wenn gewünscht) vermengen. Die Mischung auf einer Dörrfolie verteilen und 2 bis 3 Stunden bei 42 °C im Dörrautomaten trocknen. Die Pilze sollen dabei nicht allzu trocken werden, dürfen aber teilweise an den Enden schon trocken sein.

Inzwischen die Pastinaken schälen und mit dem Spiralschneider (mittlere oder große Klinge) schneiden. Die Pastinakennudeln in eine Schüssel füllen und mit einigen Prisen Meersalz würzen.

Die Sauce zubereiten: Die Zutaten im Hochleistungsmixer glatt pürieren – die Sauce soll die Konsistenz einer dickflüssigen Creme haben. Mit Pfeffer, Meersalz und Trüffelöl abschmecken. Nun die Pastinakennudeln und die Hälfte der Pilzmischung in die Sauce geben und unterheben. Die Mischung auf 4 Teller verteilen. Die restlichen Pilze und die karamellisierten Schalotten auf die Mischung geben. Das Ganze mit Trüffelöl beträufeln und nach Geschmack mit frisch geschrotetem Pfeffer und Meersalz bestreuen. Mit einer Handvoll Rucolablättern servieren.

Superfood-Kekse mit Maca und Kakao

Diese kleinen Schokoladenkekse haben es wirklich in sich, denn in ihnen steckt die Kraft von Superfoods. Maca, ein Wurzelgemüse, das in hoch gelegenen Gebieten Perus wächst, ist dort ein alltägliches Superfood und findet vom Bier bis zum Gebäck in den verschiedensten Rezepten Verwendung. Angeblich trägt es zur Stabilisierung des empfindlichen Hormonsystems bei und fördert zudem die Fortpflanzungsfähigkeit.

Gönnen Sie sich diese köstlichen, gesunden Schokoladenkekse, wenn Ihnen nach einem kräftigen Energieschub oder einer süßen Leckerei zumute ist. Wenn Sie kein Macapulver mögen, lassen Sie es einfach weg oder ersetzen es durch ein anderes Superfood wie Açaí oder Maqui.

Zubereitungszeit: 20 Minuten + Zusatzrezepte | **Dörrzeit:** 12 Stunden | **Ergibt:** 24 kleine Kekse |
Geräte: Küchenmaschine (oder Mixer), Dörrautomat

1 Tasse getrocknete aktivierte Mandeln
(Seite 265)

½ Tasse getrocknetes Kokosfleisch
(eventuell noch etwas mehr)

2 Esslöffel Chiasamen
(eventuell noch etwas mehr)

½ Tasse Kakaopulver in Rohkostqualität

⅓ Tasse Kokosblütenzucker

2½ Esslöffel Macapulver

¼ Teelöffel Meersalz

½ Tasse entsteinte Datteln

1 Teelöffel naturreiner Vanilleextrakt

¼ Tasse Mandelmus (Rezept Seite 86)

2 Esslöffel Kokosöl in Rohkostqualität,
geschmolzen (Seite 265)

¼ Teelöffel Meersalz

¼ Tasse gefiltertes Wasser

2 Esslöffel Kakaonibs in Rohkostqualität
(wenn gewünscht)

Zum Garnieren:

24 getrocknete aktivierte Mandeln (Seite 265)

Die Mandeln in der Küchenmaschine oder im Mixer zu feinem Mehl verarbeiten und beiseitestellen. Das getrocknete Kokosfleisch und die Chiasamen in der Küchenmaschine zusammen zu feinem Mehl vermahlen. Dann beide Mehle mit den restlichen trockenen Zutaten vermischen.

Die Datteln in der Küchenmaschine oder im Mixer zerkleinern, bis eine körnige, etwas klebrige Masse entstanden ist.

Die Dattelmasse in einer Schüssel mit Vanilleextrakt, Mandelmus, geschmolzenem Kokosöl und Meersalz verrühren.

Nun die klebrige nasse Masse in die trockene Masse gießen und beides von Hand verkneten. Das Wasser zugießen und einarbeiten. Wenn gewünscht, die Kakaonibs unterheben.

Die Masse anschließend 5 Minuten ruhen lassen. Danach soll sie weder zu nass noch zu trocken sein und sich gut formen lassen. Falls der Teig zu nass ist, noch etwas Chiasamen und Kokosmehl zufügen.

Mit einem Löffel ein Häufchen Teig abstechen (etwa walnussgroß) und zu einer Kugel rollen. Der Teig soll etwa 24 Kekse ergeben. Die Kugeln auf einer Dörrfolie anordnen und mit dem Rücken einer Gabel leicht flach drücken. Oben in jeden Keks eine aktivierte Mandel drücken. Im Dörrautomaten 12 Stunden bei 42 °C trocknen.

Die Kekse bleiben in einem luftdicht verschlossenen Gefäß in der Speisekammer einige Tage, im Kühlschrank mehrere Wochen frisch.

Gojibeeren-Kokos-Schokolade

Ein vielseitiges Rezept, dem man leicht eine persönliche Note verleihen kann, denn wie bei einer Pizza kann jedes Familienmitglied die Schokolade mit seinen Lieblingstoppings bestreuen. Wir haben uns hier für Macadamianüsse, Kokoschips und Gojibeeren entschieden, aber in den *Unbakerys* nehmen wir auch unsere *Little Bird*-Müslis als Topping. Sie können verwenden, wozu Sie Lust haben, es sollte aber auf jeden Fall etwas Knuspriges und etwas Weiches zum Kauen dabei sein.

Zubereitungszeit: 20 Minuten | **Ruhezeit:** 1 Stunde | **Ergibt:** etwa 2 Tassen

- ¼ Tasse Kakaobutter in Rohkostqualität, geschmolzen (Seite 265)**
- ½ Tasse Kokosöl in Rohkostqualität, geschmolzen (Seite 265)**
- ¼ Tasse Agavendicksaft in Rohkostqualität**
- ¾ Tasse Kakaopulver in Rohkostqualität**
- ½ Teelöffel Zimt (wenn gewünscht)**
- 1 Teelöffel naturreiner Vanilleextrakt**
- 1 kleine Prise Meersalz**
- ⅓ Tasse Macadamianüsse, grob gehackt**
- ⅓ Tasse Kokoschips**
- 2 Esslöffel Gojibeeren**

Die Kakaobutter und das Kokosöl im Wasserbad schmelzen. Agavendicksaft, Kakaopulver, Meersalz, Vanilleextrakt und Zimt (wenn gewünscht) dazugeben. Sanft rühren, bis alles gründlich vermischt ist – mindestens 10 Minuten. Dabei soll die Temperatur die ganze Zeit bei etwa 41 °C liegen, damit eine glatte Schokoladenmasse entsteht, bei der sich das Fett nicht von den übrigen Bestandteilen trennt. Wenn Sie beim Rühren die Schüssel mit der Schokolade in eine andere Schüssel mit heißem Wasser stellen, lässt sich die Temperatur besser halten. Aufgrund des Kokosöls kann man die Masse nicht auf dieselbe Art abkühlen wie bei herkömmlicher Schokolade, sondern muss zu einer anderen Methode greifen.

Dazu eine dritte Schüssel mit eiskaltem Wasser und Eis füllen, um ein Wasserbad zum Kühlen zu konstruieren.

Die Schüssel mit der Schokoladenmasse aus der Schüssel mit heißem Wasser nehmen und in die Schüssel mit eisgekühltem Wasser stellen. Dann die Schokoladenmasse ununterbrochen rühren, damit sie gleichmäßig abkühlt. Etwa 1 bis 2 Minuten rühren, bis die Schokolade etwa auf Körpertemperatur heruntergekühlt ist. (Die Temperatur testen, indem Sie sich etwas Schokolade direkt unterhalb der Unterlippe auf die Haut geben – wenn sie sich weder kalt noch warm anfühlt, stimmt die Temperatur.)

Nun ein Backblech (das in Ihren Gefrierschrank passt) mit einem Bogen Backpapier auslegen. Die Schokoladenmasse auf das Papier gießen und mit den Macadamianüssen, Kokoschips und Gojibeeren bestreuen.

Das Blech 1 Stunde – oder so lange, bis die Schokolade fest ist – in den Gefrierschrank stellen. Dann die Schokolade in große Stücke schneiden oder brechen. Da sie wegen des Kokosöls schon bei mäßiger Zimmertemperatur schmilzt, die Schokolade am besten in einem luftdicht verschlossenen Gefäß im Kühlschrank aufbewahren.



Schokoladenrollen

Wir haben vor einigen Jahren auf Bali geheiratet. Die Insel ist der ideale Ort für Rohkostfans, die ihre Hochzeit genießen wollen und keine Lust haben, das ganze Essen selbst zuzubereiten. Bali ist ein Rohkost-Mekka und Qualität wie Auswahl werden von Jahr zu Jahr besser. Die Idee zu unseren Schokoladenrollen geht auf die köstlichen Rollen von Bali Buda zurück, einem Bioladen auf Bali.

Die Schokoladenrollen sind fantastische nachhaltige Energiespender, mit denen sich sogar einer von Neuseelands Spitzenathleten für seine Wettkämpfe in Form bringt.

Dieses Rezept ergibt zwar eine Menge Schokoladenrollen, doch Sie werden sie bestimmt restlos verzehren, denn sie sind, luftdicht verschlossen, monatelang im Kühlschrank haltbar und super lecker. Wenn Sie sie nur für ein oder zwei Personen zubereiten wollen, können Sie die Mengen natürlich auch halbieren.

Zubereitungszeit: 35 Minuten | **Ruhezeit:** 1½ Stunden | **Ergibt:** 30 Rollen | **Gerät:** Küchenmaschine

2 Tassen Cashewkerne

**½ Tasse Kakaopulver in Rohkostqualität
und zusätzlich etwas zum Bestäuben**

1 Tasse Kakaonibs in Rohkostqualität

¼ Teelöffel Meersalz

2 Tassen entsteinte Datteln

1 Esslöffel Agavendicksaft in Rohkostqualität

**⅓ Tasse und 3 Esslöffel Kokosöl in Rohkost-
qualität, geschmolzen (Seite 265)**

1 Esslöffel naturreiner Vanilleextrakt

Die Cashewkerne in der Küchenmaschine zu einem groben Mehl verarbeiten, das noch Stücke von der Größe von Kakaonibs enthält. Dann mit allen anderen trockenen Zutaten in eine Schüssel füllen und vermischen.

Die Datteln mit Agavendicksaft, Kokosöl und Vanilleextrakt in der Küchenmaschine zerkleinern, bis alles vermischt ist und die Datteln schon feucht sind, aber noch keine Paste entstanden ist. Nun diese Masse in die Schüssel mit den trockenen Zutaten geben und unterheben, bis alles sehr gut vermischt ist. Der Teig sollte sich jetzt zu stabilen Rollen formen lassen. Wenn er noch zu krümelig ist, einen Teil des Teiges zurück in die Küchenmaschine geben und weiterverarbeiten, bis er klebrig ist. Anschließend wieder unter den Teig in der Schüssel heben.

Jetzt aus dem Teig 30 Rollen von etwa 50 Gramm formen und rollen. Die Rollen mit Kakao bestäuben und im Kühlschrank fest werden lassen. In einem luftdicht verschlossenen Gefäß bleiben die Rollen im Kühlschrank 2 Monate frisch.

Kakao-Haselnuss-Tarte

Kakao und Haselnuss ist eine klassische Kombination, von der man gar nicht genug schwärmen kann. Die Konsistenz dieser herrlich butterigen Tarte, die auf der Zunge zerschmilzt, erinnert an eine traditionelle Schokoladentarte.

Zubereitungszeit: 40 Minuten + Zusatzrezepte | **Einweichzeit:** 2–4 Stunden | **Ruhezeit:** 6 Stunden | **Ergibt:** 12–16 Stücke | **Geräte:** Mixer, Küchenmaschine | **Utensil:** Tarteform Ø 22 Zentimeter

Tarteboden

- 1 Tasse getrocknete aktivierte Mandeln**
(Seite 265)
- ½ Tasse getrocknete aktivierte Haselnüsse**
(Seite 265)
- 1¼ Tassen entsteinte Datteln**
- ¼ Teelöffel Vanillepulver oder ½ Teelöffel naturreiner Vanilleextrakt**
- 3 Esslöffel Kakaopulver in Rohkostqualität**
- 1 Esslöffel Kakaobutter in Rohkostqualität, geschmolzen** (Seite 265)

Haselnuss-Kakao-Füllung

- 1⅓ Tassen Cashewkerne**
(2–4 Stunden eingeweicht)
- ¾ Tasse Haselnussmilch, ersatzweise Mandelmilch** (Rezept Seite 40)
- ½ Tasse Agavendicksaft**
- 1 Prise Meersalz**
- 1 Esslöffel naturreiner Vanilleextrakt**
- ⅓ Tasse Kokosöl in Rohkostqualität, geschmolzen** (Seite 265)
- ¼ Tasse Kakaobutter in Rohkostqualität, geschmolzen** (Seite 265)
- ⅓ Tasse Kakaopulver in Rohkostqualität**

Topping

- Kakaopulver in Rohkostqualität**
- aktivierte Haselnüsse** (Seite 265)

Den Tarteboden herstellen: Die Nüsse in der Küchenmaschine zerkleinern, bis sie eine ähnlich körnige Konsistenz wie Couscous haben. Die Datteln zu den Nüssen geben und zerkleinern, bis eine leicht klebrige Masse entstanden ist. Dann die restlichen Zutaten zufügen und ein paarmal auf die Pulse-Taste drücken, bis alles vermischt ist. Die Masse sollte gut zusammenhalten. Eine Tarteform oder Tartelettförmchen mit Frischhaltefolie auskleiden. Den Teig unten und an den Seiten etwa 4 bis 5 Millimeter dick fest in die Tarteform drücken. Den Tarteboden im Kühlschrank aufbewahren, während Sie die Füllung zubereiten.

Die Haselnuss-Kakao-Füllung zubereiten: Die eingeweichten Cashewkerne abgießen und gründlich abspülen. Alle Zutaten bis auf Kakaopulver, Kokosöl und Kakaobutter im Hochleistungsmixer zu einer glatten Creme verarbeiten, dabei darauf achten, dass sich der Mixer nicht erhitzt. Nun bei laufendem Motor langsam das Kokosöl und die Kakaobutter zugießen und gründlich untermischen. Zuletzt das Kakaopulver zugeben und ebenfalls gründlich untermischen.

Die Füllung anschließend in den vorbereiteten Tarteboden gießen und etwa 6 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen. Zum Servieren die Tarte(letts) mithilfe eines Siebes mit einer feinen Schicht Kakaopulver bestäuben. Mit getrockneten aktivierten Haselnüssen dekorieren.

Heidelbeer-Streuselkuchen

Dieser Heidelbeer-Streuselkuchen ist das Werk unserer wunderschönen Rejina, der Königin der Kuchen. Sie hat sich um unsere Küche unheimlich verdient gemacht, indem sie alle möglichen tollen Kuchen und andere Süßspeisen für Leute kreiert hat, die bisher darauf verzichten mussten. Es ist wirklich ein Vergnügen, mit anzusehen, mit welcher Wonne die Leute in unsere köstlichen Leckereien beißen, die weder raffiniertes Mehl noch Zucker, Milchprodukte oder Gluten enthalten.

Bei diesem Kuchen, einer unserer nussfreien Kreationen, bereiten wir den Boden mit Buchweizenkeimlingen, glutenfreiem Hafer und Kokosfleisch zu und bedecken ihn mit einer sommerlichen Heidelbeer-Apfel-Mischung und Streuseln.

Zubereitungszeit: 50 Minuten + Zusatzrezepte | **Dörrzeit:** 12 Stunden | **Ruhezeit:** 1–2 Stunden | **Ergibt:** 12 große Stücke | **Geräte:** Mixer, Dörrautomat, Küchenmaschine | **Utensil:** Kuchen- oder Auflaufform 20 x 20 Zentimeter

Kuchenboden

- 3/4 Tasse getrocknetes Kokosfleisch**
- 1 Tasse glutenfreier Hafer, bei Glutenverträglichkeit auch normaler Hafer**
- 1/2 Tasse getrocknete Buchweizenkeimlinge (Seite 264)**
- 1 1/2 Tassen entsteinte Datteln**
- 1/4 Tasse Korinthen**
- 1/4 Teelöffel Meersalz**
- 1/4 Tasse Kokosöl in Rohkostqualität, geschmolzen (Seite 265)**
- 1/2 Tasse gefiltertes Wasser (oder so viel, dass der Teig zusammenhält)**

Heidelbeerfüllung

- 2 Tassen tiefgefrorene Heidelbeeren (aufgetaut)**
- 1/2 grüner Apfel, grob gehackt**
- 2 Esslöffel Agavendicksaft in Rohkostqualität**
- 2 Esslöffel Zitronensaft**
- 1 Teelöffel naturreiner Vanilleextrakt**
- 2 Esslöffel Irisch-Moos-Paste (Rezept Seite 43)**
- 1 Prise Meersalz**
- 1/4 Tasse gefriergetrocknete Schwarze Johannisbeeren oder Heidelbeeren (wenn gewünscht)**

Den Kuchenboden herstellen: Das getrocknete Kokosfleisch in der Küchenmaschine zu Mehl verarbeiten. Hafer, Buchweizenkeimlinge und Datteln zufügen und alles zu einer Masse mit einer ähnlichen Konsistenz wie Couscous zerkleinern. Die restlichen Zutaten zugeben und mit der Pulse-Funktion untermischen. Der Teig soll gut zusammenhalten. Falls er zu trocken und krümelig ist, bis zu 1/2 Tasse Wasser einarbeiten. Eine quadratische Kuchen- oder Auflaufform von 20 Zentimetern Kantenlänge mit Backpapier auslegen. Dann den Teig etwa 4 bis 5 Millimeter dick in die Form drücken – so hält der Kuchenboden die Form.

Den Kuchenboden in den Kühlschrank stellen, während Sie die Füllung zubereiten.

Die Füllung zubereiten: Die Zutaten im Hochleistungsmixer vollkommen glatt pürieren, dabei darauf achten, dass sich der Mixer nicht erhitzt. Die Füllung auf den vorbereiteten Kuchenboden gießen.



Streusel

1/2 Tasse Korinthen

1 Tasse entsteinte Datteln

**1/3 Tasse getrocknete Buchweizenkeimlinge
(Seite 264)**

**3/4 Tasse geraspelttes frisches oder getrocknetes
Kokosfleisch**

3/4 Tasse glutenfreier Hafer

1 Teelöffel abgeriebene Zitronenschale

1/2 Tasse Kokosöl in Rohkostqualität (Seite 265)

2 Esslöffel Kokosblütenzucker

1 Teelöffel naturreiner Vanilleextrakt

1 Prise Meersalz

**1/3 Tasse gefriergetrocknete Heidelbeeren oder
Schwarze Johannisbeeren (wenn gewünscht)**

**1/4 Tasse Ingwersaft (Rezept Seite 208; wenn
gewünscht)**

Die Streusel herstellen: Alle Zutaten in der Küchenmaschine mit der Pulse-Funktion zu einer klebrigen Masse verarbeiten.

Die Streuselmasse auf die Kuchenfüllung krümeln. Danach den Kuchen 12 Stunden bei 42 °C in den Dörrautomaten stellen.

Den Kuchen anschließend 1 bis 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen und dann in 12 Stücke schneiden.

Der Kuchen hält sich im Kühlschrank in einem luftdicht verschlossenen Behälter 1 Woche.

Bananen-Karamell-Brownies

Wenn Sie Karamell lieben, müsste Ihnen eigentlich schon bei der Lektüre des Rezeptes für diese leckeren, reichhaltigen, schokoladig-süßen Brownies das Wasser im Mund zusammenlaufen! Die Zubereitung des Karamells und der karamellisierten Bananen ist zwar etwas fummelig, aber der Boden selbst ist schnell gemacht und schmeckt auch ohne Karamell oder karamellierte Bananen köstlich. Sie können also beides auch weglassen und zum Beispiel für Beeren-Brownies durch gefriergetrocknete Himbeeren ersetzen. Dazu dann noch eine Kugel Vanilleeis (Rezept Seite 256), und Sie sind wunschlos glücklich.

Zubereitungszeit: 1 Stunde | **Ruhezeit:** 4–6 Stunden | **Dörrzeit:** 6 Stunden | **Ergibt:** 16 quadratische Brownies | **Geräte:** Dörrautomat, Küchenmaschine | **Utensil:** Kuchen- oder Auflaufform 20 x 20 Zentimeter

Karamellierte Bananen

3 reife Bananen (keine überreifen)
3 Esslöffel Zitronensaft
¼ Tasse Kokosblütenzucker zum Bestreuen

Karamellmasse

½ Tasse Pekannüsse
1⅓ Tassen entsteinte Datteln
1 Teelöffel naturreiner Vanilleextrakt
**½ Tasse Agavendicksaft in Rohkostqualität
oder Kokosblütenzucker**

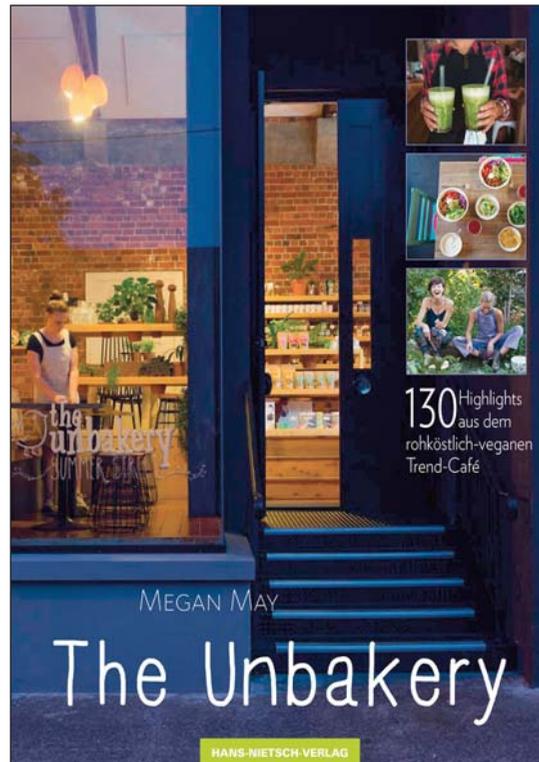
Boden

¾ Tassen Paranüsse
¼ Tassen Kakaopulver in Rohkostqualität
1 Prise Meersalz
2 Tassen entsteinte Datteln
½ Avocados
2 Teelöffel naturreiner Vanilleextrakt

Die Karamellisierten Bananen zubereiten: Die Bananen der Länge nach in etwa 5 Millimeter dicke Scheiben schneiden (ergibt etwa 4 bis 6 Scheiben pro Banane). Die Scheiben auf einer Dörrfolie anordnen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Kokosblütenzucker bestreuen. Im Dörrautomaten 6 Stunden bei 42 °C trocknen.

Die Karamellmasse zubereiten: Die Pekannüsse in der Küchenmaschine zu Mehl verarbeiten und beiseitestellen. Dann Datteln und Vanilleextrakt in der Küchenmaschine zu einer Paste verarbeiten. Das Süßungsmittel zugeben und untermixen, bis die Paste heller geworden ist. Das Pekannussmehl zufügen und ebenfalls untermischen. Beiseitestellen.

Den Boden vorbereiten: In der Küchenmaschine die Paranüsse zu grobem Mehl vermahlen – es soll noch Nusstückchen enthalten. Das Mehl in eine Schüssel umfüllen und mit Kakaopulver und Meersalz mischen. Beiseitestellen. Nun die Datteln in der Küchenmaschine in etwa 5 Millimeter große Stücke zerkleinern, Avocado und Vanilleextrakt zufügen und alles zerkleinern, bis keine Avocadostücke mehr vorhanden sind. Zuletzt die Paranuss-Kakao-Mischung zugeben und alles mit der Pulse-Funktion vermischen. Nicht damit übertreiben – der Teig soll zwar zusammenhalten, aber noch körnig sein.



Megan May
The Unbakery

130 Highlights aus dem rohköstlich-veganen Trend-Café

Aus pflanzlichen Zutaten zubereitete Rohkost-Gerichte sind nicht nur für Menschen gedacht, die sich ganz oder vorwiegend rohköstlich ernähren. Besonders dann, wenn sie so hervorragend schmecken wie in den mit Auszeichnungen dekorierten neuseeländischen Unbakery-Cafés.

Megan May, ihr Mann und ihre Küchenchefs kreieren dort leckere, rohköstliche Bio-Gerichte. In ihrem ersten Buch The Unbakery stellt Megan eine große Auswahl an Rezepten vor – kleine Kunstwerke, die das Auge und den Gaumen erfreuen.

272 Seiten, Broschur • ISBN: 978-3-86264-345-5