Matthew Kenney

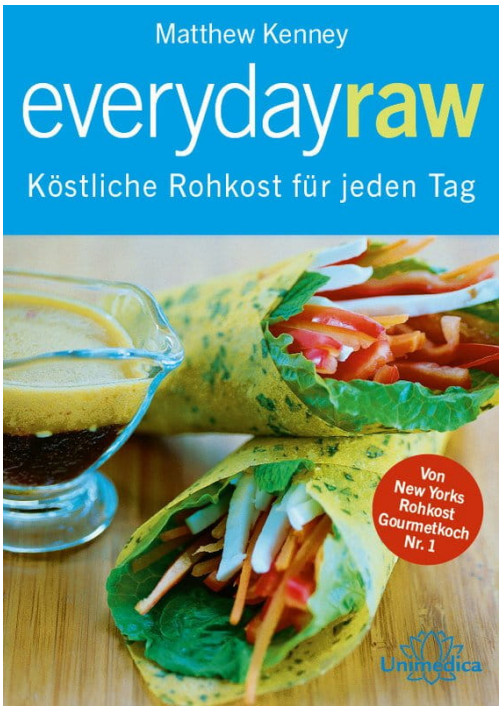
Everyday Raw

Leseprobe

Everyday Raw

von Matthew Kenney

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

INHA

6 **einleitung**

14 **handbuch für den alltag**

20 **gepresst & püriert**

22 der blaue
22 immunabwehr
24 mandelmilch
24 paranussmilch
26 mang-o
26 schoko-kirsche
28 vanille
28 der klassiker
30 banane-mandel-buttercup
30 mango-himbeere
30 minze-kakao-limo
32 muskelprotz
32 der beste smoothie
34 himbeer-agaven-limonade
34 ancho-kakao
35 süßer grüner saft
35 grapefruit-entgifter

36 **snacks**

38 zitrus-ahorn-granola
38 kandierte nüsse
39 curry-cashews
39 blaubeer-mandel-müsliriegel
40 himbeer-vanille-mandel-müsli
40 chili-limette-macadamias
42 schoko-ingwer-makronen
42 vanille-mandel-makronen
44 goji-kakao-maca-riegel
44 mandelkrümel
46 chocolate chip cookies
46 rohe schokodrops

48 **ohne backen**

50 kumin-cracker
50 kräuter-cracker
51 goldgelbe tortillachips
51 za'atar-cracker
52 barbecue-chips

54 **vorspeisen**

56 blaubeer-pfannkuchen
58 auberginen-bacon
59 gurken-weintrauben-gazpacho
60 portobello-burger
62 rührtofu
64 sesam-cashew-täschchen
66 misosuppe
66 seidentofu
68 kalamata-oliven in orangen-kräuter-marinade
68 herzhafte crêpes

LT

70 aufstriche, dips & saucen

72 chipotle-mayo
72 chili-ananas-dip
73 süße chili-limetten-sauce
73 macadamia-hummus
74 salsa fresca
74 mango-guacamole
75 macadamia-feta
75 macadamia-paprika-käse
76 ananas-mango-salsa
76 tomaten-oliven-pesto
77 zitronen-thymian-joghurtsauce
77 hummus mit gerösteter paprika und limette
78 chili
78 sour cream

80 salate

82 blue green
82 scharfes mandeldressing
83 algensalat
83 ingwer-miso-dressing
84 kartoffelsalat
84 kartoffelsalat-dressing
84 cremiges sesamdressing
86 thai-salat
86 cremiges thai-dressing
88 taboulé
88 süßes misodressing
89 blutorangen-salat mit knackigem fenchel
89 blutorangen-dressing

90 größere gerichte

92 pizza mit tomaten, basilikum und mozzarella
94 mango-wraps
96 champignon-fajitas
97 pasta primavera
98 gebackene makkaroni mit käse
100 kartoffelpüree mit rosmarin & knoblauch
102 champignon-steaks
104 sommerrollen
106 tomaten-torta mit pesto und macadamia-ricotta
107 pad thai

108 desserts

110 mocha-pudding
110 vanille-crème
112 erdbeer-torte
114 agave-karamell
114 mocha-glasur
116 süße kakaosauce
116 kokosnuss-crème-anglaise
118 kürbiskuchen mit thymian
120 zitronen-makronen-käsekuchen-törtchen
122 schoko-haselnuss-torte
122 schokoladenkeks-krümel
124 limetten-törtchen
124 flan pâtissier mit vanille und minze
126 gojibeeren-soufflé
126 maca-kakao-trüffel
128 fudge-brownies
128 heißes fudge

130 eis

132 minzeis mit kakaonibs
132 kirscheis mit schokostückchen
132 schokostückchen
134 eishörnchen
134 erdbeer-sorbet
135 soleroh
135 mandel-softeis
136 banane-mandel-buttercup-eis
136 mandel-buttercup
138 tipps für ihr eis

140 index

144 bezugsquellen

einleitung

LEBHA

Rohkost ist ein Wunderding – sie ist so simpel und nachvollziehbar, dass wir sie erst kompliziert machen mussten, um zu ihrem Kern zurückzufinden. Sie steckt voller Geschmack, ist lebhaft und farbenfroh und tut uns wunderbar gut. Gute Rohkost kann aber auch eine Herausforderung darstellen, da alles aus vollwertigen, frischen und vorzugsweise biologisch angebauten Zutaten hergestellt werden muss, die gleichzeitig nicht über 47 ° Celsius erhitzt werden dürfen. Die zunehmende Beliebtheit des Rohkost-Lifestyles hat viele komplexe Rezepte und Methoden hervorgebracht, die ein gemeinsames Ziel vereint: die Kreation von Rohkost, die die Bezeichnung „Gourmet“ verdient hat. Es liegt in unserer Natur zu experimentieren, doch aufgrund der Einschränkungen, denen rohe Rezepte unterliegen, ist die Messlatte ganz schön weit oben angesetzt. Tatsächlich muss ich mich dafür als mitverantwortlich bekennen, denn ich habe nicht nur mehrere gehobene Rohkost-Cafés und -Restaurants in Manhattan eröffnet, sondern plane zudem auch noch weitere in Miami und sogar Indien. Doch dabei handelt es sich um Restaurants mit Restaurant-tauglichen Gerichten und einem großen Personalstamm, das sich der Mission verschrieben hat, atemberaubende Mahlzeiten auf die Tische zu bringen. Zu Hause jedoch bin ich wie jeder andere auch: Ich arbeite allein in der Küche und mir steht nur begrenzt Zeit zur Verfügung. Ich liebe es, komplexe Mahlzeiten für Dinnerpartys und Freunde zuzube-

FIT aufregend

reiten, wenn ich die Zeit dafür habe, aber leider komme ich heutzutage nicht oft genug dazu. In meinem Alltag habe ich viel weniger Zeit für die Kreation interessanter Gerichte, doch als leidenschaftlicher Koch kann ich meinen Appetit auf köstliches Essen auch im Alltag nicht einfach so verdrängen. Als ich vor ein paar Jahren begann, mich von Rohkost zu ernähren, musste ich mir viele kulinarische Geheimnisse der heimischen Küche neu aneignen – genau wie vor meiner Zeit als Veganer. Doch es sind diese Geheimnisse, die es mir ermöglichen, mich zu Hause gesund und kreativ zu ernähren, und zwar mit viel weniger Aufwand. Rohkost für die heimische Küche sollte idealerweise unkompliziert sein und aus sättigenden Zutaten bestehen, dabei aber aus insgesamt weniger Komponenten und weniger Schritten, denn sie soll einfacher und in kürzerer Zeit zuzubereiten sein. Doch auch Rohkost, die für den Alltag geeignet ist, muss nicht unbedingt schlicht oder simpel sein – sie ist auch dann immer noch komplexer, als eine Dose zu öffnen oder etwas in die Mikrowelle zu schieben. Das gehört einfach dazu, wenn Ihnen etwas an frischem Obst und Gemüse liegt, und es macht durchaus Mühe (oder Spaß, je nachdem, wie Sie aufgelegt sind). Doch auch solche Herausforderungen lassen sich immer irgendwie vereinfachen, und genau darum geht es in diesem Buch — um die Zubereitung von köstlichen Gerichten von Restaurantqualität, aber in viel kürzerer Zeit.

GESCHMACK

schoko-ingwer-makronen

Eines der simpelsten Rohkostrezepte überhaupt und wir haben unzählige Variationen davon. Die Makronen sind auch lecker mit rohen Kakaonibs oder gehackten Mandeln oder Haselnüssen.

155 g getrocknete Kokosnuss
100 g Macadamianüsse, gehackt
100 g + 2 Esslöffel Kakaopulver
190 ml Agavendicksaft
6 Esslöffel Kokosnussöl
1 Esslöffel gemahlener Ingwer
1 ¼ Teelöffel Vanilleextrakt
Prise Meersalz

Alle trockenen Zutaten vermischen. Dann die flüssigen Zutaten zu den trockenen geben und gründlich untermischen. Jeweils eine kleine Menge auf Dörrfolien geben und ganz leicht flach drücken. Für 1 Tag im Dörrgerät trocknen. Anschließend auf Dörreinlagen verteilen und noch 1 Tag trocknen. 22-24 MAKRONEN

vanille-mandel-makronen

Ich mag sie am liebsten noch warm frisch aus dem Dörrgerät.

155 g getrocknete Kokosnuss
80 g gemahlene Mandeln
85 g + 2 Esslöffel Mandel- oder Cashewmehl
190 ml Ahornsirup
80 ml Kokosnussöl
1 ¼ Teelöffel Vanilleextrakt
½ Teelöffel Mandelextrakt
Prise Meersalz

Alle trocknen Zutaten vermischen. Dann die flüssigen Zutaten zu den trockenen geben und gründlich untermischen. Jeweils eine kleine Menge auf Dörrfolien geben und flach drücken. Für 1 Tag im Dörrgerät trocknen. Anschließend auf Dörreinlagen verteilen und noch 1 Tag trocknen. 22-24 MAKRONEN

schoko-ingwer- und vanille-mandel-makronen

portobello-burger

Aus Riesenchampignons lassen sich überzeugende Fleischalternativen zubereiten, daher sind sie für dieses Rezept vermutlich am besten geeignet. Sie können aber auch kleine braune oder junge weiße Champignons verwenden.

3 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Nama Shoyu
1 Esslöffel Umeboshi-Paste
1 Esslöffel Apfelessig
360 g gehackte Riesenchampignons
190 g gehackte Auberginen
160 g Mandeln, 8-12 Stunden eingeweicht
155 g Kürbiskerne, 8-12 Stunden eingeweicht
1 Esslöffel Koriandersamen
4 Frühlingszwiebeln, gehackt
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 Bund Petersilie, grob gehackt
Meersalz, nach Belieben
Schwarzer Pfeffer, nach Belieben

Olivenöl, Nama Shoyu, Umeboshi-Paste und Apfelessig in einer großen Schüssel verquirlen. Pilze und Auberginen hineingeben und für 15-20 Minuten in der Marinade ziehen lassen.

Mandeln, Kürbiskerne und Koriandersamen in einer Küchenmaschine zerkleinern, aber nicht pürieren. Anschließend in eine große Schüssel geben. Die marinierten Pilz- und Auberginenstücke mit Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Petersilie in der Küchenmaschine zerkleinern, dann zu der Schüssel mit den Mandeln und Kürbiskernen geben. Alle Zutaten gut vermengen, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Den Teig zu Burgern oder Bällchen formen und auf Dörreinlagen setzen. Für 8-12 Stunden trocknen, bis sich außen eine Kruste bildet. **15-20 BURGER**

portobello-burger

gebackene makkaroni mit käse

Als ich noch mit gekochten Speisen arbeitete, war ich besonders für meine Getrüffelten Makkaroni mit Käse bekannt. Ich dachte, ich würde dieses Gericht niemals wieder zubereiten, doch dann stellte Kristen das folgende Rezept bei einem ihrer Kochkurse vor. Ich habe beim ersten Mal direkt zwei Portionen verschlungen.

CASHEWKÄSESAUCE

230 g Cashewkerne, 1-2 Stunden eingeweicht
2 Esslöffel Zitronensaft
2 Esslöffel Wasser
125 ml Olivenöl
1 Teelöffel Meersalz
4 Esslöffel Hefeflocken
¼ mittelgroße Schalotte
½ Teelöffel Chilipulver
Prise Cayennepfeffer
Prise Kurkuma
½ Knoblauchzehe
Schwarzer Pfeffer, nach Belieben

ANRICHTEN

4-5 gelbe Summersquash-Kürbisse, geschält und Enden entfernt
Meersalz
1 Rezept Cashewkäsesauce
Fein gehackte Walnüsse (optional)
Chilipulver (optional)
Paprikapulver (optional)

CASHEWKÄSESAUCE

Alle Zutaten im Vita-Mix völlig glatt pürieren.

ANRICHTEN

Den Squash-Kürbis im Spiralschneider zu langen Nudeln verarbeiten; anschließend grob hacken, in etwas Salz schwenken und für 30-45 Minuten beiseitestellen.

Die Nudeln in einer Schüssel mit der Cashewkäsesauce vermengen, dann in einer Auflaufform ausbreiten. OPTIONAL: Zum Schluss mit fein gehackten Walnüssen und etwas mehr Chilipulver oder Paprikapulver garnieren. Vor dem Servieren für 1-2 Stunden bei 46° Celsius im Dörrgerät aufwärmen. **4 PORTIONEN**

gebackene makkaroni mit käse

banane-mandel-buttercup-eis

Dieses Eis ist unheimlich raffiniert, und das haben wir der extracremigen Konsistenz der Bananen zu verdanken. Wenn Sie möchten, ersetzen Sie doch die Hälfte der Bananen durch frische Mango!

130 g Cashewkerne, 1-2 Stunden eingeweicht
65 g junges Kokosnussfleisch
125 ml Agavendicksaft
310 ml Wasser
2 frische Bananen, geschält
1 Teelöffel Zitronensaft
Mark von ¼ Vanilleschote
Prise Meersalz
125 ml Kokosnussöl
35 g Mandel-Buttercup-Stücke (siehe Rezept unten)
60 g Kakaonibs

Alle Zutaten außer den Mandel-Buttercup-Stücken und den Kakaonibs im Vita-Mix sehr glatt pürieren. Die Mandel-Buttercup-Stücke untermischen. In eine Eismaschine gießen, die Kakaonibs zugeben und nach Herstelleranweisung verarbeiten. CIRCA 1 LITER

mandel-buttercup

Diese Buttercups machen sich toll als Snacks und müssen dafür nicht einmal unters Eis gemischt werden. Am besten haben Sie immer welche im Kühlschrank; sie machen süchtig!

400 g Mandelmus
475 ml Agavendicksaft
500 ml Kokosnussöl
½ Esslöffel Meersalz
120 g Kakaonibs

Mandelmus, 125 ml Agavendicksaft, 125 ml Kokosnussöl und Meersalz in einer mittelgroßen Schüssel vermischen; dann bis zur Verwendung an einen warmen Ort stellen. Kakaonibs, die übrigen 250 ml Agavendicksaft und die übrigen 375 ml Kokosnussöl im Vita-Mix glatt pürieren. Die Hälfte dieser Mischung dünn auf ein kleines, mit Backblech ausgelegtes Backblech streichen. Für 15 Minuten ins Tiefkühlfach stellen und fest werden lassen.

Dann die Mandelmusmischung auf der fest gewordenen Kakaoschicht verstreichen. Jetzt die restliche Kakaomischung darauf streichen und das Ganze im Tiefkühlfach fest werden lassen. Auf ein Schneidebrett stürzen, das Backpapier abziehen und in kleine Stücke schneiden. Wenn Sie nicht alle Mandel-Butter verwenden möchten, bewahren Sie den Rest in Behältern im Kühlschrank auf. CIRCA 1,35 KILOGRAMM

banane-mandel-buttercup-eis

index

A

Acaibeeren
- Immunabwehr 22

Agave-Karamell 114

Agavendicksaft
- Blaubeer-Mandel-Müsliriegel 39
- Chocolate Chip Cookies 46
- Himbeer-Agaven-Limonade 34
- Schoko-Ingwer-Makronen 42
- Zitrus-Ahorn-Granola 38

Ahornsirup
- Blaubeerpfannkuchen 56
- Himbeer-Vanille-Mandel-Müsli 40
- Kandierte Nüsse 38
- Rohe Schokodrops 46
- Vanille-Mandel-Makronen 42

Algensalat 83

Ananas
- Ananas-Mango-Salsa 76
- Chili-Ananas-Dip 72
- Der beste Smoothie 32
- Thai-Salat 86

Ancho-Kakao 34

Äpfel
- Grapefruit-Entgifter 35
- Süßer grüner Saft 35

Arame-Algen
- Algensalat 83

Aubergine
- Auberginen-Bacon 58
- Portobello-Burger 60

Avocado
- Blue green 82
- Mango-Guacamole 74
- Thai-Salat 86

B

Bananen
- Banane-Mandel-Buttercup 30
- Banane-Mandel-Buttercup-Eis 136
- Blaubeerpfannkuchen 56
- Der Klassiker 28
- Immunabwehr 22
- Schoko-Kirsche 26
- Vanille 28

Barbecue-Chips 52

Birnen
- Muskelprotz 32

Blaubeeren
- Blaubeer-Mandel-Müsliriegel 39
- Blaubeerpfannkuchen 56
- Immunabwehr 22

Blue green 82

Blutorangen-Dressing 89

Blutorangen-Salat mit knackigem Fenchel 89

C

Cashewkerne
- Blaubeer-Mandel-Müsliriegel 39
- Curry-Cashews 39
- Gebackene Makkaroni mit Käse 98
- Goji-Kakao-Maca-Riegel 44
- Hummus mit gerösteter Paprika und Limette 77
- Kartoffelpüree mit Rosmarin & Knoblauch 100
- Rohe Schokodrops 46
- Sesam-Cashew-Täschchen 64
- Sour cream 78
- Zitronen-Thymian-Joghurtsauce 77

Cashewmehl
- Chocolate chip cookies 46

Champignons
- Blutorangen-Salat mit knackigem Fenchel 89
- Champignon-Fajitas 96
- Champignon-Steaks 102
- Herzhafte Crêpes 68
- Portobello-Burger 60

Chilipulver
- Chili 78
- Chili-Ananas-Dip 72
- Chili-Limette-Macadamias 40

Chipotle-Chili
- Auberginen-Bacon 58
- Chipotle-Mayo 72

Cranberrys
- Zitrus-Ahorn-Granola 38

Cremiges Sesamdressing 84

Cremiges Thai-Dressing 86

D

Dattelmus
- Himbeer-Vanille-Mandel-Müsli 40

Der beste Smoothie 32

Der Blaue 22

Der Klassiker 28

E

Eishörnchen 134

Erdbeeren
- Der Klassiker 28
- Erdbeer-Sorbet 134
- Erdbeer-Torte 112

F
Flan Pâtissier mit Vanille und Minze 124
Fudge-Brownies 128

G
Gebackene Makkaroni mit Käse 98
Gojibeeren
Gojibeeren-Soufflé 126
Goji-Kakao-Maca-Riegel 44
Mang-o 26
Goldgelbe Tortillachips 51
Grapefruit
Grapefruit-Entgifter 35
Grünkohl
Grapefruit-Entgifter 35
Gurke
Gurken-Weintrauben-Gazpacho 59
Süßer grüner Saft 35
Taboulé 88

H
Haferkörner
Barbecue-Chips 52
Hafermehl
Chocolate chip cookies 46
Hanfsamen 44
Heißes Fudge 128
Herzhafte Crêpes 68
Himbeeren
Himbeer-Agaven-Limonade 34
Himbeer-Vanille-Mandel-Müsli 40
Mango-Himbeere 30
Hummus mit gerösteter Paprika und Limette 77

I
Immunabwehr 22
Ingwer
Ingwer-Miso-Dressing 83
Scharfes Mandeldressing 82
Schoko-Ingwer-Makronen 42

J
Jalapeños
Ananas-Mango-Salsa 76
Mango-Guacamole 74

K
Kakao
Chocolate chip cookies 46
Rohe Schokodrops 46
Schoko-Ingwer-Makronen 42
Kakaonibs
Banane-Mandel-Buttercup 30
Goji-Kakao-Maca-Riegel 44
Himbeer-Agaven-Limonade 34
Minze-Kakao-Limo 30
Schoko-Kirsche 26
Kalamata-Oliven in Orangen-Kräuter-Marinade 68
Kandierte Nüsse 38
Kartoffeln
Kartoffelpüree mit Rosmarin & Knoblauch 100
Kartoffelsalat 84
Kartoffelsalat-Dressing 84
Kirschen
Kirscheis mit Schokostückchen 132
Schoko-Kirsche 26
Kokosnuss
Schoko-Ingwer-Makronen 42
Vanille-Mandel-Makronen 42
Kokosnussfleisch
Der beste Smoothie 32
Der Blaue 22
Kokosnuss-Crème-anglaise 116
Mang-o 26
Mango-Wraps 94
Minze-Kakao-Limo 30
Sesam-Cashew-Täschchen 64
Kokosnussöl
Schoko-Ingwer-Makronen 42
Kokoswasser
Der beste Smoothie 32
Der Blaue 22
Immunabwehr 22
Schoko-Kirsche 26
Kräuter-Cracker 50
Kumin-Cracker 50
Kürbiskerne
Zitrus-Ahorn-Granola 38
Kürbiskuchen mit Thymian 118

L
Leinsamen
Za'atar-Cracker 51
Limettensaft
Chili-Limette-Macadamias 40
Hummus mit gerösteter Paprika und Limette 77
Limetten-Törtchen 124

M

Maca
Goji-Kakao-Maca-Riegel 44
Maca-Kakao-Trüffel 126
Macadamianüsse
Chili-Limette-Macadamias 40
Macadamia-Feta 75
Macadamia-Hummus 73
Macadamia-Paprika-Käse 75
Mandelkrümel 44
Blaubeer-Mandel-Müsliriegel 39
Goji-Kakao-Maca-Riegel 44
Mandelmehl
Barbecue-Chips 52
Mandelmilch 24
Banane-Mandel-Buttercup 30
Der Klassiker 28
Mango-Himbeere 30
Minze-Kakao-Limo 30
Muskelprotz 32
Vanille 28
Mandelmus
Mandel-Buttercup 136
Scharfes Mandeldressing 82
Mandeln
Chili 78
Himbeer-Vanille-Mandel-Müsli 40
Kandierte Nüsse 38
Zitrus-Ahorn-Granola 38
Mandel-Softeis 135
Mango
Ananas-Mango-Salsa 76
Mang-o 26
Mango-Guacamole 74
Mango-Himbeere 30
Mango-Wraps 94
Mesquite-Pulver
Muskelprotz 32
Minzeis mit Kakaonibs 132
Minze-Kakao-Limo 30
Misopaste
Ingwer-Miso-Dressing 83
Misosuppe 66
Mocha-Glasur 114
Mocha-Pudding 110
Möhren
Chili 78
Mango-Wraps 94
Sesam-Cashew-Täschchen 64
Süßer grüner Saft 35

O

Oliven
Kalamata-Oliven in Orangen-Kräuter-Marinade 68
Tomaten-Oliven-Pesto 76
Orangen
Blutorangen-Salat mit knackigem Fenchel 89

P

Pad thai 107
Paprika
Ananas-Mango-Salsa 76
Champignon-Fajitas 96
Chili 78
Hummus mit gerösteter Paprika und Limette 77
Macadamia-Paprika-Käse 75
Mango-Wraps 94
Paranüsse
Paranussmilch 24
Pekannüsse
Blaubeerpfannkuchen 56
Himbeer-Vanille-Mandel-Müsli 40
Kandierte Nüsse 38
Zitrus-Ahorn-Granola 38
Pinienkerne
Blaubeerpfannkuchen 56
Pasta primavera 97
Tomaten-Oliven-Pesto 76
Pizza mit Tomaten, Basilikum und Mozzarella 92
Portobello-Burger 60

Q

Quinoa
Taboulé 88

R

Rohe Schokodrops 46
Rosinen
Zitrus-Ahorn-Granola 38
Rührtofu 62

S

Salat
Blue green 82
Salsa fresca 74
Scharfes Mandeldressing 82
Schokodrops
Chocolate chip cookies 46
Schoko-Haselnuss-Torte 122
Schoko-Ingwer-Makronen 42
Schoko-Kirsche 26
Schokoladenkeks-Krümel 122
Schokostückchen 132
Seidentofu 66
Misosuppe 66

Sesam-Cashew-Täschchen 64
Soleroh 135
Sommerrollen 104
Sonnenblumenkerne
Himbeer-Vanille-Mandel-Müsli 40
Za'atar-Cracker 51
Sour cream 78
Spargelspitzen
Pasta primavera 97
Spinat
Herzhafte Crêpes 68
Sesam-Cashew-Täschchen 64
Staudensellerie
Sesam-Cashew-Täschchen 64
Süßer grüner Saft 35
Summersquash-kürbis
Gebackene Makkaroni mit Käse 98
Kumin-Cracker 50
Pizza mit Tomaten, Basilikum und Mozzarella 92
Süße Chili-Limetten-Sauce 73
Süße Kakaosauce 116
Süßer grüner Saft 35
Süßes Misodressing 88

T

Taboulé 88
Thai-Salat 86
Thymian
Zitronen-Thymian-Joghurtsauce 77
Tomaten
Barbecue-Chips 52
Chili 78
Herzhafte Crêpes 68
Pasta primavera 97
Pizza mit Tomaten, Basilikum und Mozzarella 92
Salsa fresca 74
Scharfes Mandeldressing 82
Taboulé 88
Tomaten-Oliven-Pesto 76
Tomaten-torta mit Pesto und Macadamia-Ricotta 106
Za'atar-Cracker 51
Tomatillos
Gurken-Weintrauben-Gazpacho 59
Tortillas
Champignon-Fajitas 96

V

Vanille-Crème 110
Vanilleextrakt
Himbeer-vanille-mandel-müsli 40
Vanille 28
Vanille-Mandel-Makronen 42
Vanilleschote
Vanille 28

W

Walnüsse
Blaubeer-Mandel-Müsliriegel 39
Kandierte Nüsse 38
Kumin-Cracker 50
Zitrus-Ahorn-Granola 38
Weintrauben
Gurken-Weintrauben-Gazpacho 59

Y

Yamswurzel
Kartoffelpüree mit Rosmarin & Knoblauch 100
Kartoffelsalat 84

Z

Za'atar
Za'atar-Cracker 51
Zitronen
Sour cream 78
Zitronen-Thymian-Joghurtsauce 77
Zitronensaft
Himbeer-Agaven-Limonade 34
Zitronen-Makronen-Käsekuchen-Törtchen 120
Zitrus-Ahorn-Granola 38
Zucchini
Pasta primavera 97
Zwiebeln
Salsa fresca 74

INHA

6 **einleitung**

14 **handbuch für den alltag**

20 **gepresst & püriert**

22 der blaue
22 immunabwehr
24 mandelmilch
24 paranussmilch
26 mang-o
26 schoko-kirsche
28 vanille
28 der klassiker
30 banane-mandel-buttercup
30 mango-himbeere
30 minze-kakao-limo
32 muskelprotz
32 der beste smoothie
34 himbeer-agaven-limonade
34 ancho-kakao
35 süßer grüner saft
35 grapefruit-entgifter

36 **snacks**

38 zitrus-ahorn-granola
38 kandierte nüsse
39 curry-cashews
39 blaubeer-mandel-müsliriegel
40 himbeer-vanille-mandel-müsli
40 chili-limette-macadamias
42 schoko-ingwer-makronen
42 vanille-mandel-makronen
44 goji-kakao-maca-riegel
44 mandelkrümel
46 chocolate chip cookies
46 rohe schokodrops

48 **ohne backen**

50 kumin-cracker
50 kräuter-cracker
51 goldgelbe tortillachips
51 za'atar-cracker
52 barbecue-chips

54 **vorspeisen**

56 blaubeer-pfannkuchen
58 auberginen-bacon
59 gurken-weintrauben-gazpacho
60 portobello-burger
62 rührtofu
64 sesam-cashew-täschchen
66 misosuppe
66 seidentofu
68 kalamata-oliven in orangen-kräuter-marinade
68 herzhafte crêpes

LT

70 aufstriche, dips & saucen

72 chipotle-mayo
72 chili-ananas-dip
73 süße chili-limetten-sauce
73 macadamia-hummus
74 salsa fresca
74 mango-guacamole
75 macadamia-feta
75 macadamia-paprika-käse
76 ananas-mango-salsa
76 tomaten-oliven-pesto
77 zitronen-thymian-joghurtsauce
77 hummus mit gerösteter paprika und limette
78 chili
78 sour cream

80 salate

82 blue green
82 scharfes mandeldressing
83 algensalat
83 ingwer-miso-dressing
84 kartoffelsalat
84 kartoffelsalat-dressing
84 cremiges sesamdressing
86 thai-salat
86 cremiges thai-dressing
88 taboulé
88 süßes misodressing
89 blutorangen-salat mit knackigem fenchel
89 blutorangen-dressing

90 größere gerichte

92 pizza mit tomaten, basilikum und mozzarella
94 mango-wraps
96 champignon-fajitas
97 pasta primavera
98 gebackene makkaroni mit käse
100 kartoffelpüree mit rosmarin & knoblauch
102 champignon-steaks
104 sommerrollen
106 tomaten-torta mit pesto und macadamia-ricotta
107 pad thai

108 desserts

110 mocha-pudding
110 vanille-crème
112 erdbeer-torte
114 agave-karamell
114 mocha-glasur
116 süße kakaosauce
116 kokosnuss-crème-anglaise
118 kürbiskuchen mit thymian
120 zitronen-makronen-käsekuchen-törtchen
122 schoko-haselnuss-torte
122 schokoladenkeks-krümel
124 limetten-törtchen
124 flan pâtissier mit vanille und minze
126 gojibeeren-soufflé
126 maca-kakao-trüffel
128 fudge-brownies
128 heißes fudge

130 eis

132 minzeis mit kakaonibs
132 kirscheis mit schokostückchen
132 schokostückchen
134 eishörnchen
134 erdbeer-sorbet
135 soleroh
135 mandel-softeis
136 banane-mandel-buttercup-eis
136 mandel-buttercup
138 tipps für ihr eis

140 index

144 bezugsquellen

einleitung

LEBHA

Rohkost ist ein Wunderding – sie ist so simpel und nachvollziehbar, dass wir sie erst kompliziert machen mussten, um zu ihrem Kern zurückzufinden. Sie steckt voller Geschmack, ist lebhaft und farbenfroh und tut uns wunderbar gut. Gute Rohkost kann aber auch eine Herausforderung darstellen, da alles aus vollwertigen, frischen und vorzugsweise biologisch angebauten Zutaten hergestellt werden muss, die gleichzeitig nicht über 47 ° Celsius erhitzt werden dürfen. Die zunehmende Beliebtheit des Rohkost-Lifestyles hat viele komplexe Rezepte und Methoden hervorgebracht, die ein gemeinsames Ziel vereint: die Kreation von Rohkost, die die Bezeichnung „Gourmet“ verdient hat. Es liegt in unserer Natur zu experimentieren, doch aufgrund der Einschränkungen, denen rohe Rezepte unterliegen, ist die Messlatte ganz schön weit oben angesetzt. Tatsächlich muss ich mich dafür als mitverantwortlich bekennen, denn ich habe nicht nur mehrere gehobene Rohkost-Cafés und -Restaurants in Manhattan eröffnet, sondern plane zudem auch noch weitere in Miami und sogar Indien. Doch dabei handelt es sich um Restaurants mit Restaurant-tauglichen Gerichten und einem großen Personalstamm, das sich der Mission verschrieben hat, atemberaubende Mahlzeiten auf die Tische zu bringen. Zu Hause jedoch bin ich wie jeder andere auch: Ich arbeite allein in der Küche und mir steht nur begrenzt Zeit zur Verfügung. Ich liebe es, komplexe Mahlzeiten für Dinnerpartys und Freunde zuzube-

FIT aufregend

reiten, wenn ich die Zeit dafür habe, aber leider komme ich heutzutage nicht oft genug dazu. In meinem Alltag habe ich viel weniger Zeit für die Kreation interessanter Gerichte, doch als leidenschaftlicher Koch kann ich meinen Appetit auf köstliches Essen auch im Alltag nicht einfach so verdrängen. Als ich vor ein paar Jahren begann, mich von Rohkost zu ernähren, musste ich mir viele kulinarische Geheimnisse der heimischen Küche neu aneignen – genau wie vor meiner Zeit als Veganer. Doch es sind diese Geheimnisse, die es mir ermöglichen, mich zu Hause gesund und kreativ zu ernähren, und zwar mit viel weniger Aufwand. Rohkost für die heimische Küche sollte idealerweise unkompliziert sein und aus sättigenden Zutaten bestehen, dabei aber aus insgesamt weniger Komponenten und weniger Schritten, denn sie soll einfacher und in kürzerer Zeit zuzubereiten sein. Doch auch Rohkost, die für den Alltag geeignet ist, muss nicht unbedingt schlicht oder simpel sein – sie ist auch dann immer noch komplexer, als eine Dose zu öffnen oder etwas in die Mikrowelle zu schieben. Das gehört einfach dazu, wenn Ihnen etwas an frischem Obst und Gemüse liegt, und es macht durchaus Mühe (oder Spaß, je nachdem, wie Sie aufgelegt sind). Doch auch solche Herausforderungen lassen sich immer irgendwie vereinfachen, und genau darum geht es in diesem Buch — um die Zubereitung von köstlichen Gerichten von Restaurantqualität, aber in viel kürzerer Zeit.

GESCHMACK

schoko-ingwer-makronen

Eines der simpelsten Rohkostrezepte überhaupt und wir haben unzählige Variationen davon. Die Makronen sind auch lecker mit rohen Kakaonibs oder gehackten Mandeln oder Haselnüssen.

155 g getrocknete Kokosnuss
100 g Macadamianüsse, gehackt
100 g + 2 Esslöffel Kakaopulver
190 ml Agavendicksaft
6 Esslöffel Kokosnussöl
1 Esslöffel gemahlener Ingwer
1 ¼ Teelöffel Vanilleextrakt
Prise Meersalz

Alle trockenen Zutaten vermischen. Dann die flüssigen Zutaten zu den trockenen geben und gründlich untermischen. Jeweils eine kleine Menge auf Dörrfolien geben und ganz leicht flach drücken. Für 1 Tag im Dörrgerät trocknen. Anschließend auf Dörreinlagen verteilen und noch 1 Tag trocknen. 22-24 MAKRONEN

vanille-mandel-makronen

Ich mag sie am liebsten noch warm frisch aus dem Dörrgerät.

155 g getrocknete Kokosnuss
80 g gemahlene Mandeln
85 g + 2 Esslöffel Mandel- oder Cashewmehl
190 ml Ahornsirup
80 ml Kokosnussöl
1 ¼ Teelöffel Vanilleextrakt
½ Teelöffel Mandelextrakt
Prise Meersalz

Alle trocknen Zutaten vermischen. Dann die flüssigen Zutaten zu den trockenen geben und gründlich untermischen. Jeweils eine kleine Menge auf Dörrfolien geben und flach drücken. Für 1 Tag im Dörrgerät trocknen. Anschließend auf Dörreinlagen verteilen und noch 1 Tag trocknen. 22-24 MAKRONEN

schoko-ingwer- und vanille-mandel-makronen

portobello-burger

Aus Riesenchampignons lassen sich überzeugende Fleischalternativen zubereiten, daher sind sie für dieses Rezept vermutlich am besten geeignet. Sie können aber auch kleine braune oder junge weiße Champignons verwenden.

3 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Nama Shoyu
1 Esslöffel Umeboshi-Paste
1 Esslöffel Apfelessig
360 g gehackte Riesenchampignons
190 g gehackte Auberginen
160 g Mandeln, 8-12 Stunden eingeweicht
155 g Kürbiskerne, 8-12 Stunden eingeweicht
1 Esslöffel Koriandersamen
4 Frühlingszwiebeln, gehackt
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 Bund Petersilie, grob gehackt
Meersalz, nach Belieben
Schwarzer Pfeffer, nach Belieben

Olivenöl, Nama Shoyu, Umeboshi-Paste und Apfelessig in einer großen Schüssel verquirlen. Pilze und Auberginen hineingeben und für 15-20 Minuten in der Marinade ziehen lassen.

Mandeln, Kürbiskerne und Koriandersamen in einer Küchenmaschine zerkleinern, aber nicht pürieren. Anschließend in eine große Schüssel geben. Die marinierten Pilz- und Auberginenstücke mit Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Petersilie in der Küchenmaschine zerkleinern, dann zu der Schüssel mit den Mandeln und Kürbiskernen geben. Alle Zutaten gut vermengen, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Den Teig zu Burgern oder Bällchen formen und auf Dörreinlagen setzen. Für 8-12 Stunden trocknen, bis sich außen eine Kruste bildet. **15-20 BURGER**

portobello-burger

gebackene makkaroni mit käse

Als ich noch mit gekochten Speisen arbeitete, war ich besonders für meine Getrüffelten Makkaroni mit Käse bekannt. Ich dachte, ich würde dieses Gericht niemals wieder zubereiten, doch dann stellte Kristen das folgende Rezept bei einem ihrer Kochkurse vor. Ich habe beim ersten Mal direkt zwei Portionen verschlungen.

CASHEWKÄSESAUCE

230 g Cashewkerne, 1-2 Stunden eingeweicht
2 Esslöffel Zitronensaft
2 Esslöffel Wasser
125 ml Olivenöl
1 Teelöffel Meersalz
4 Esslöffel Hefeflocken
¼ mittelgroße Schalotte
½ Teelöffel Chilipulver
Prise Cayennepfeffer
Prise Kurkuma
½ Knoblauchzehe
Schwarzer Pfeffer, nach Belieben

ANRICHTEN

4-5 gelbe Summersquash-Kürbisse, geschält und Enden entfernt
Meersalz
1 Rezept Cashewkäsesauce
Fein gehackte Walnüsse (optional)
Chilipulver (optional)
Paprikapulver (optional)

CASHEWKÄSESAUCE

Alle Zutaten im Vita-Mix völlig glatt pürieren.

ANRICHTEN

Den Squash-Kürbis im Spiralschneider zu langen Nudeln verarbeiten; anschließend grob hacken, in etwas Salz schwenken und für 30-45 Minuten beiseitestellen.

Die Nudeln in einer Schüssel mit der Cashewkäsesauce vermengen, dann in einer Auflaufform ausbreiten. OPTIONAL: Zum Schluss mit fein gehackten Walnüssen und etwas mehr Chilipulver oder Paprikapulver garnieren. Vor dem Servieren für 1-2 Stunden bei 46° Celsius im Dörrgerät aufwärmen. **4 PORTIONEN**

gebackene makkaroni mit käse

banane-mandel-buttercup-eis

Dieses Eis ist unheimlich raffiniert, und das haben wir der extracremigen Konsistenz der Bananen zu verdanken. Wenn Sie möchten, ersetzen Sie doch die Hälfte der Bananen durch frische Mango!

130 g Cashewkerne, 1-2 Stunden eingeweicht
65 g junges Kokosnussfleisch
125 ml Agavendicksaft
310 ml Wasser
2 frische Bananen, geschält
1 Teelöffel Zitronensaft
Mark von ¼ Vanilleschote
Prise Meersalz
125 ml Kokosnussöl
35 g Mandel-Buttercup-Stücke (siehe Rezept unten)
60 g Kakaonibs

Alle Zutaten außer den Mandel-Buttercup-Stücken und den Kakaonibs im Vita-Mix sehr glatt pürieren. Die Mandel-Buttercup-Stücke untermischen. In eine Eismaschine gießen, die Kakaonibs zugeben und nach Herstelleranweisung verarbeiten. CIRCA 1 LITER

mandel-buttercup

Diese Buttercups machen sich toll als Snacks und müssen dafür nicht einmal unters Eis gemischt werden. Am besten haben Sie immer welche im Kühlschrank; sie machen süchtig!

400 g Mandelmus
475 ml Agavendicksaft
500 ml Kokosnussöl
½ Esslöffel Meersalz
120 g Kakaonibs

Mandelmus, 125 ml Agavendicksaft, 125 ml Kokosnussöl und Meersalz in einer mittelgroßen Schüssel vermischen; dann bis zur Verwendung an einen warmen Ort stellen. Kakaonibs, die übrigen 250 ml Agavendicksaft und die übrigen 375 ml Kokosnussöl im Vita-Mix glatt pürieren. Die Hälfte dieser Mischung dünn auf ein kleines, mit Backblech ausgelegtes Backblech streichen. Für 15 Minuten ins Tiefkühlfach stellen und fest werden lassen.

Dann die Mandelmusmischung auf der fest gewordenen Kakaoschicht verstreichen. Jetzt die restliche Kakaomischung darauf streichen und das Ganze im Tiefkühlfach fest werden lassen. Auf ein Schneidebrett stürzen, das Backpapier abziehen und in kleine Stücke schneiden. Wenn Sie nicht alle Mandel-Butter verwenden möchten, bewahren Sie den Rest in Behältern im Kühlschrank auf. CIRCA 1,35 KILOGRAMM

banane-mandel-buttercup-eis

index

A

Acaibeeren
- Immunabwehr 22

Agave-Karamell 114

Agavendicksaft
- Blaubeer-Mandel-Müsliriegel 39
- Chocolate Chip Cookies 46
- Himbeer-Agaven-Limonade 34
- Schoko-Ingwer-Makronen 42
- Zitrus-Ahorn-Granola 38

Ahornsirup
- Blaubeerpfannkuchen 56
- Himbeer-Vanille-Mandel-Müsli 40
- Kandierte Nüsse 38
- Rohe Schokodrops 46
- Vanille-Mandel-Makronen 42

Algensalat 83

Ananas
- Ananas-Mango-Salsa 76
- Chili-Ananas-Dip 72
- Der beste Smoothie 32
- Thai-Salat 86

Ancho-Kakao 34

Äpfel
- Grapefruit-Entgifter 35
- Süßer grüner Saft 35

Arame-Algen
- Algensalat 83

Aubergine
- Auberginen-Bacon 58
- Portobello-Burger 60

Avocado
- Blue green 82
- Mango-Guacamole 74
- Thai-Salat 86

B

Bananen
- Banane-Mandel-Buttercup 30
- Banane-Mandel-Buttercup-Eis 136
- Blaubeerpfannkuchen 56
- Der Klassiker 28
- Immunabwehr 22
- Schoko-Kirsche 26
- Vanille 28

Barbecue-Chips 52

Birnen
- Muskelprotz 32

Blaubeeren
- Blaubeer-Mandel-Müsliriegel 39
- Blaubeerpfannkuchen 56
- Immunabwehr 22

Blue green 82

Blutorangen-Dressing 89

Blutorangen-Salat mit knackigem Fenchel 89

C

Cashewkerne
- Blaubeer-Mandel-Müsliriegel 39
- Curry-Cashews 39
- Gebackene Makkaroni mit Käse 98
- Goji-Kakao-Maca-Riegel 44
- Hummus mit gerösteter Paprika und Limette 77
- Kartoffelpüree mit Rosmarin & Knoblauch 100
- Rohe Schokodrops 46
- Sesam-Cashew-Täschchen 64
- Sour cream 78
- Zitronen-Thymian-Joghurtsauce 77

Cashewmehl
- Chocolate chip cookies 46

Champignons
- Blutorangen-Salat mit knackigem Fenchel 89
- Champignon-Fajitas 96
- Champignon-Steaks 102
- Herzhafte Crêpes 68
- Portobello-Burger 60

Chilipulver
- Chili 78
- Chili-Ananas-Dip 72
- Chili-Limette-Macadamias 40

Chipotle-Chili
- Auberginen-Bacon 58
- Chipotle-Mayo 72

Cranberrys
- Zitrus-Ahorn-Granola 38

Cremiges Sesamdressing 84

Cremiges Thai-Dressing 86

D

Dattelmus
- Himbeer-Vanille-Mandel-Müsli 40

Der beste Smoothie 32

Der Blaue 22

Der Klassiker 28

E

Eishörnchen 134

Erdbeeren
- Der Klassiker 28
- Erdbeer-Sorbet 134
- Erdbeer-Torte 112

F
Flan Pâtissier mit Vanille und Minze 124
Fudge-Brownies 128

G
Gebackene Makkaroni mit Käse 98
Gojibeeren
Gojibeeren-Soufflé 126
Goji-Kakao-Maca-Riegel 44
Mang-o 26
Goldgelbe Tortillachips 51
Grapefruit
Grapefruit-Entgifter 35
Grünkohl
Grapefruit-Entgifter 35
Gurke
Gurken-Weintrauben-Gazpacho 59
Süßer grüner Saft 35
Taboulé 88

H
Haferkörner
Barbecue-Chips 52
Hafermehl
Chocolate chip cookies 46
Hanfsamen 44
Heißes Fudge 128
Herzhafte Crêpes 68
Himbeeren
Himbeer-Agaven-Limonade 34
Himbeer-Vanille-Mandel-Müsli 40
Mango-Himbeere 30
Hummus mit gerösteter Paprika und Limette 77

I
Immunabwehr 22
Ingwer
Ingwer-Miso-Dressing 83
Scharfes Mandeldressing 82
Schoko-Ingwer-Makronen 42

J
Jalapeños
Ananas-Mango-Salsa 76
Mango-Guacamole 74

K
Kakao
Chocolate chip cookies 46
Rohe Schokodrops 46
Schoko-Ingwer-Makronen 42
Kakaonibs
Banane-Mandel-Buttercup 30
Goji-Kakao-Maca-Riegel 44
Himbeer-Agaven-Limonade 34
Minze-Kakao-Limo 30
Schoko-Kirsche 26
Kalamata-Oliven in Orangen-Kräuter-Marinade 68
Kandierte Nüsse 38
Kartoffeln
Kartoffelpüree mit Rosmarin & Knoblauch 100
Kartoffelsalat 84
Kartoffelsalat-Dressing 84
Kirschen
Kirscheis mit Schokostückchen 132
Schoko-Kirsche 26
Kokosnuss
Schoko-Ingwer-Makronen 42
Vanille-Mandel-Makronen 42
Kokosnussfleisch
Der beste Smoothie 32
Der Blaue 22
Kokosnuss-Crème-anglaise 116
Mang-o 26
Mango-Wraps 94
Minze-Kakao-Limo 30
Sesam-Cashew-Täschchen 64
Kokosnussöl
Schoko-Ingwer-Makronen 42
Kokoswasser
Der beste Smoothie 32
Der Blaue 22
Immunabwehr 22
Schoko-Kirsche 26
Kräuter-Cracker 50
Kumin-Cracker 50
Kürbiskerne
Zitrus-Ahorn-Granola 38
Kürbiskuchen mit Thymian 118

L
Leinsamen
Za'atar-Cracker 51
Limettensaft
Chili-Limette-Macadamias 40
Hummus mit gerösteter Paprika und Limette 77
Limetten-Törtchen 124

M

Maca
Goji-Kakao-Maca-Riegel 44
Maca-Kakao-Trüffel 126
Macadamianüsse
Chili-Limette-Macadamias 40
Macadamia-Feta 75
Macadamia-Hummus 73
Macadamia-Paprika-Käse 75
Mandelkrümel 44
Blaubeer-Mandel-Müsliriegel 39
Goji-Kakao-Maca-Riegel 44
Mandelmehl
Barbecue-Chips 52
Mandelmilch 24
Banane-Mandel-Buttercup 30
Der Klassiker 28
Mango-Himbeere 30
Minze-Kakao-Limo 30
Muskelprotz 32
Vanille 28
Mandelmus
Mandel-Buttercup 136
Scharfes Mandeldressing 82
Mandeln
Chili 78
Himbeer-Vanille-Mandel-Müsli 40
Kandierte Nüsse 38
Zitrus-Ahorn-Granola 38
Mandel-Softeis 135
Mango
Ananas-Mango-Salsa 76
Mang-o 26
Mango-Guacamole 74
Mango-Himbeere 30
Mango-Wraps 94
Mesquite-Pulver
Muskelprotz 32
Minzeis mit Kakaonibs 132
Minze-Kakao-Limo 30
Misopaste
Ingwer-Miso-Dressing 83
Misosuppe 66
Mocha-Glasur 114
Mocha-Pudding 110
Möhren
Chili 78
Mango-Wraps 94
Sesam-Cashew-Täschchen 64
Süßer grüner Saft 35

O

Oliven
Kalamata-Oliven in Orangen-Kräuter-Marinade 68
Tomaten-Oliven-Pesto 76
Orangen
Blutorangen-Salat mit knackigem Fenchel 89

P

Pad thai 107
Paprika
Ananas-Mango-Salsa 76
Champignon-Fajitas 96
Chili 78
Hummus mit gerösteter Paprika und Limette 77
Macadamia-Paprika-Käse 75
Mango-Wraps 94
Paranüsse
Paranussmilch 24
Pekannüsse
Blaubeerpfannkuchen 56
Himbeer-Vanille-Mandel-Müsli 40
Kandierte Nüsse 38
Zitrus-Ahorn-Granola 38
Pinienkerne
Blaubeerpfannkuchen 56
Pasta primavera 97
Tomaten-Oliven-Pesto 76
Pizza mit Tomaten, Basilikum und Mozzarella 92
Portobello-Burger 60

Q

Quinoa
Taboulé 88

R

Rohe Schokodrops 46
Rosinen
Zitrus-Ahorn-Granola 38
Rührtofu 62

S

Salat
Blue green 82
Salsa fresca 74
Scharfes Mandeldressing 82
Schokodrops
Chocolate chip cookies 46
Schoko-Haselnuss-Torte 122
Schoko-Ingwer-Makronen 42
Schoko-Kirsche 26
Schokoladenkeks-Krümel 122
Schokostückchen 132
Seidentofu 66
Misosuppe 66

Sesam-Cashew-Täschchen 64
Soleroh 135
Sommerrollen 104
Sonnenblumenkerne
Himbeer-Vanille-Mandel-Müsli 40
Za'atar-Cracker 51
Sour cream 78
Spargelspitzen
Pasta primavera 97
Spinat
Herzhafte Crêpes 68
Sesam-Cashew-Täschchen 64
Staudensellerie
Sesam-Cashew-Täschchen 64
Süßer grüner Saft 35
Summersquash-kürbis
Gebackene Makkaroni mit Käse 98
Kumin-Cracker 50
Pizza mit Tomaten, Basilikum und Mozzarella 92
Süße Chili-Limetten-Sauce 73
Süße Kakaosauce 116
Süßer grüner Saft 35
Süßes Misodressing 88

T

Taboulé 88
Thai-Salat 86
Thymian
Zitronen-Thymian-Joghurtsauce 77
Tomaten
Barbecue-Chips 52
Chili 78
Herzhafte Crêpes 68
Pasta primavera 97
Pizza mit Tomaten, Basilikum und Mozzarella 92
Salsa fresca 74
Scharfes Mandeldressing 82
Taboulé 88
Tomaten-Oliven-Pesto 76
Tomaten-torta mit Pesto und Macadamia-Ricotta 106
Za'atar-Cracker 51
Tomatillos
Gurken-Weintrauben-Gazpacho 59
Tortillas
Champignon-Fajitas 96

V

Vanille-Crème 110
Vanilleextrakt
Himbeer-vanille-mandel-müsli 40
Vanille 28
Vanille-Mandel-Makronen 42
Vanilleschote
Vanille 28

W

Walnüsse
Blaubeer-Mandel-Müsliriegel 39
Kandierte Nüsse 38
Kumin-Cracker 50
Zitrus-Ahorn-Granola 38
Weintrauben
Gurken-Weintrauben-Gazpacho 59

Y

Yamswurzel
Kartoffelpüree mit Rosmarin & Knoblauch 100
Kartoffelsalat 84

Z

Za'atar
Za'atar-Cracker 51
Zitronen
Sour cream 78
Zitronen-Thymian-Joghurtsauce 77
Zitronensaft
Himbeer-Agaven-Limonade 34
Zitronen-Makronen-Käsekuchen-Törtchen 120
Zitrus-Ahorn-Granola 38
Zucchini
Pasta primavera 97
Zwiebeln
Salsa fresca 74

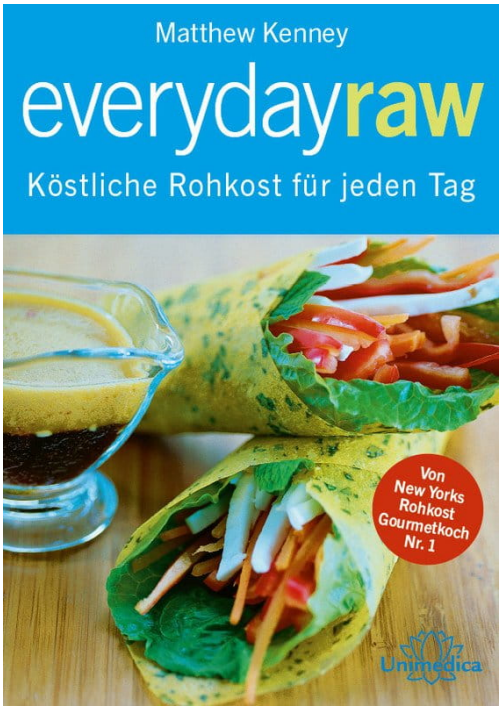
Matthew Kenney

Everyday Raw

Köstliche Rohkost für jeden Tag

152 Seiten, geb.
erscheint 2017

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de