

Amy Chaplin

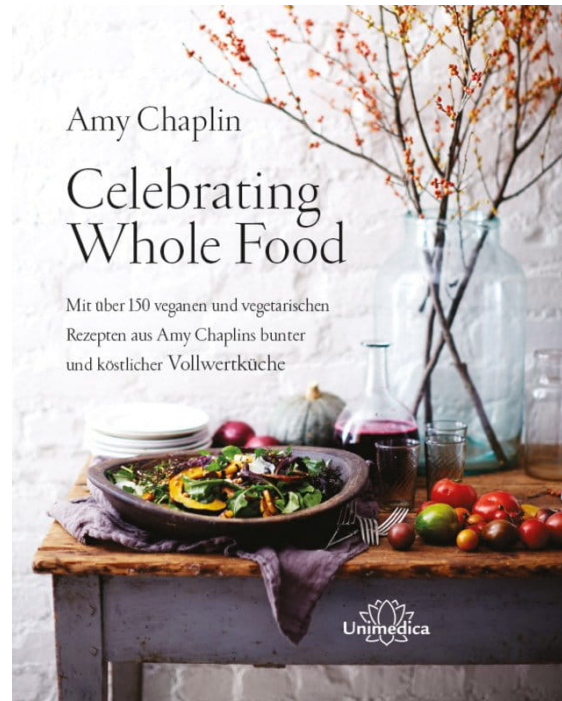
Celebrating Whole Food

Leseprobe

[Celebrating Whole Food](#)

von [Amy Chaplin](#)

Herausgeber: Unimedita



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



INHALT

Einführung / ix

TEIL EINS: VORRÄTE

Meine wichtigsten Vorräte / 7

Ausrüstung / 49

Mit Vorräten kochen / 57

Grundrezepte / 87

TEIL ZWEI: REZEPTE

Frühstück / 131

Suppen / 159

Salate / 183

Snacks, Knabbereien und Getränke / 207

Vollwertige Hauptgerichte / 237

Desserts / 293

Tartes / 300

Süßes für jede Gelegenheit / 331

EXTRAS

Mein Leben mit Tee / 360

Entgiften / 363

Biologische Lebensmittel / 367

Danksagung / 370

Literaturverzeichnis / 373

Über die Autorin / 375

Index / 377



Einführung

Der Grundstein für meine Beziehung zum Essen und zur Natur wurde schon so früh gelegt, dass ich mich gar nicht mehr daran erinnern kann. Meine Liebe zu gutem Essen muss ich von meiner Mutter und meinem Vater geerbt haben. Ich wuchs an einem abgelegenen Ort im ländlichen New South Wales in Australien auf, wo meine Eltern alles, was wir aßen, selbst anbaute und zubereiteten. Noch bevor ich laufen konnte, zogen meine Eltern die Küste hinauf zu einer gerade entstandenen Gemeinschaftsfarm, um so natürlich wie möglich und von dem Land zu leben, auf dem wir wohnten.

Unser Zuhause, ein aus Lehmziegeln errichtetes Haus mit achteckigem Grundriss, war um die Küche herum gebaut. Wir verbrachten sehr viel Zeit in diesem großen, offenen Raum, sei es beim Waschen, Schneiden und Kochen von Gemüse, bei gemeinsamen Mahlzeiten oder im Winter um den Holzofen versammelt, um uns daran zu wärmen.

Mein Vater entwarf und baute unser Haus mit selbst hergestellten sonnengebrannten Lehmziegeln, arbeitete gebrauchtes Holz auf und richtete alte Fenster und Türen wieder her. Als ich ein Baby war, badete meine Mutter mich im Spülbecken in der Küche und setzte mich, sobald ich allein sitzen konnte, auf den Küchentresen, um mich im Blick zu haben, wenn sie unser Essen zubereitete. Ich durfte alles, was sie kochte, vorher probieren und bekam, sobald ich einen Löffel halten konnte, die ehrenvolle Aufgabe, Kuchenteig anzurühren (und natürlich auch zu kosten). Schnell lernte ich mit einem kleinen Messer umzugehen, und durfte damit Schnittlauch und Petersilie aus unserem Garten klein schneiden, womit wir fast alle unsere Gerichte garnierten.

Als Kind war es für mich der Höhepunkt der Woche, wenn ich meinem Vater beim Brotbacken helfen durfte. Er stellte mich dann auf einen kleinen Tisch, damit ich bis an die Arbeitsfläche heranreichte und den Teig kneten konnte. Am meisten liebte ich es, aus übrig gebliebenem Teig Minibrötchen zu formen, die ich mit Trockenobst füllte und mit Gewürzen verfeinerte.

Meine Schwester und ich wurden in alles einbezogen, was meine Eltern taten: in die Pflege unseres Bienenstocks, das Brauen von Ingwerbier, das Zubereiten von Tofu, das Formen der Lehmziegel für den Bau unseres Hauses, das Herstellen biodynamischer Präparate für unser Land und das Mahlen von Weizen zu Weizenmehl. Wir halfen beim Anpflanzen, Ernten und Zubereiten der Lebensmittel, die wir aßen. Dazu gehörte ganz selbstverständlich auch das Kompostieren von Abfällen, aus denen Kompost wurde, mit dem wir dann unseren Garten düngten.

In einem Radius von dreißig Meilen gab es keinerlei Läden oder Geschäfte in unserer Nähe, also lernte ich von klein auf, wie man sich weitestgehend selbst mit Essen ver-

sorgt. Neben dem Anbau von Obst, Gemüse und Kräutern auf unserem Land ließen sich meine Eltern große Mengen an Getreide, Nüssen, Samen, Trockenobst und Olivenöl liefern. Diese Vorräte füllten wir in große Gläser, die auf einer großen alten Kommode in unserer Küche standen. Diese überdimensionalen Vorratsgläser, die randvoll mit hochwertigen Zutaten waren, hatte ich später immer als Inspiration vor Augen, wenn ich als Köchin neue Rezepte kreierte.

Wir hatten nicht nur ein gut gefülltes Vorratslager, sondern nahmen auch auf unsere Ausflüge immer selbst gemachtes Essen mit. Meine Mutter ist heute noch mit einer Picknickdecke und einer „billy can“, einem rustikalen australischen Campingkessel, unterwegs, die beide einen Stamplatz in ihrem Kofferraum haben. Raus in die Natur, ob zu entlegenen Stränden oder subtropischen Wäldern, und dabei einen Tee schlürfen und leckeres selbst gemachtes Essen genießen, das taten wir, sooft es nur ging. Auch heute noch versuche ich diese wunderbare Gewohnheit am Leben zu halten, wenn es mir möglich ist, und halte sie für einen unvergleichlichen Luxus, den das Leben mir bietet.

Als ich aufwuchs, kam es mir nie in den Sinn, dass wir, während wir Selbstangebautes aus dem Garten aßen, Milch in Kannen vom benachbarten biodynamisch wirtschaftenden Bauern holten, kompostierten und Regenwasser auffingen, ein sehr umweltfreundliches Leben führten. Dieser Kreislauf aus Anbauen, Ernten, Kochen, Essen, Kompostieren und Düngen war einfach fest in uns verankert. Sogar heute, obwohl ich mitten in Manhattan lebe, kompostiere ich immer noch alle meine Küchenabfälle, sammle sie und bringe sie alle zwei Wochen zu den Komposttonnen des Lower East Side Ecology Centers auf dem Union Square Farmer's Market. Erst lade ich den Kompost ab und dann fülle ich meine leeren Einkaufstaschen mit frischem Gemüse, damit der wunderbare Kreislauf von Neuem beginnen kann.

Ich glaube, dass meine Ehrfurcht vor der Natur und mein unermüdliches Streben danach, immer die köstlichsten und vollwertigsten Lebensmittel aufzutreiben, damit zusammenhängt, dass ich als Kind unzählige Stunden in unserem Garten verbracht habe. Dort probierte ich alles,

was wir anbauten, und ließ in meinem Mund die wunderbarsten Gemüse-Kräuter-Mischungen entstehen, während ich auf den Pfaden zwischen unseren mit alten Reifen eingefassten Beeten umherlief. Dieses Gemüse, an dem ich fast täglich naschte, hatte einen sehr großen Einfluss auf meine Geschmacksknospen. Ich bin immer auf der Suche nach Zutaten, die dem authentischen Geschmack der Lebensmittel nahekommen, mit denen ich aufgewachsen bin, und versuche Rezepte zu kreieren, die das Beste ihrer Eigenschaften zum Vorschein bringen. Darin sehe ich meine Berufung als Köchin.

In meinem Lieblingscafé in der Innenstadt von Sydney betrat ich das erste Mal eine professionelle Küche. Über Mund-zu-Mund-Propaganda und dank meines Enthusiasmus hatte ich dort einen Job bekommen, der im Wesentlichen darin bestand, die Espresso-Maschine zu bedienen und zu kellnern. Wenn zur Mittagszeit Hochbetrieb herrschte, half ich oft in der hektischen Küche aus, wo jede freie Hand dafür gebraucht wurde, das Tagesgericht zuzubereiten. Ich arbeitete sehr hart in diesem kleinen geschäftigen Café und konnte dabei eine Menge lernen.

Während dieser Zeit lebte ich mit Freunden zusammen, die sich makrobiotisch ernährten. Durch sie und durch das makrobiotische Restaurant in unserer Nähe, das schnell zu meinem Lieblingslokal wurde, lernte ich von der Idee, Essen als Medizin anzusehen. In der kurzen Zeit, die ich in Sydney lebte, kochte ich sehr viel und teilte viele meiner Mahlzeiten mit alten und neuen Freunden. Wir mahlten Hirse für Porridge, rösteten unglaubliche Mengen an Gemüse, entdeckten die unzähligen Möglichkeiten von Tahini-Soße und experimentierten mit veganen Desserts – denn nur weil mein Bewusstsein bezüglich gesunder Zutaten immer mehr wuchs, wollte ich deshalb nicht gleich auf Desserts verzichten! Ich fand heraus, dass mir Desserts mit natürlichen Süßungsmitteln, Nüssen und Früchten besser schmeckten. Die Herausforderung, ganz ohne tierische Produkte oder weiterverarbeitete Zutaten ein köstliches und in sich perfektes Dessert zu erschaffen, faszinierte mich.

Außerdem wuchs meine Reiselust, weshalb ich mich nach weniger als einem Jahr nach Amsterdam aufmachte, um meiner kulinarischen Bestimmung zu folgen. Dieses Mal führte mich mein Weg in ein japanisches makrobiotisches Restaurant, wo ich ebenfalls kellnerte. Unsere täglichen Teammahlzeiten im Restaurant zeigten mir, wie authentisches japanisches Essen schmeckt und machten mich neugierig. Wenn ich frei hatte, kochte ich die Gerichte für Freunde nach und experimentierte weiter mit veganen, vollwertigen Dessertrezepten. Ich freute mich riesig, als der Inhaber des Restaurants, in dem ich arbeitete, meine

Leidenschaft fürs Kochen erkannte und mir eine Stelle als Konditorin anbot. Ich lernte bei einer Schulung mehr über traditionelle japanische Desserts und verstand dadurch die Eigenschaften von Agar-Agar und Kudzu besser. Dank dieses Trainings konnte ich nun jedes vegane Dessert kreieren, das ich mir nur vorstellen konnte. In der Küche nutzte ich die Chance, von sehr talentierten makrobiotischen Chefköchen zu lernen, und bereitete neben den Desserts auch bald die täglichen Bento-Tagesgerichte zu. Obwohl mir noch nicht ganz klar war, dass ich mich bereits am Beginn meiner kulinarischen Karriere befand, freute ich mich sehr über meine mittlerweile entstandene kleine Fangemeinde und darüber, dass meine Desserts Nacht für Nacht ausverkauft waren. Ich war ständig damit beschäftigt, mir Menüs und neue Geschmackskombinationen auszudenken, und vergaß darüber oft das Schlafen. Die endlosen Möglichkeiten faszinierten mich. Oft war ich schon fünf Uhr morgens auf den Beinen, wenn es in der Küche noch ruhig war und ich mich voll und ganz auf das Erschaffen neuer Kreationen konzentrieren konnte. Ich empfand es als das reinste Glück, mir erst Desserts auszudenken und sie dann bei der Arbeit zum Leben erwecken zu können.

Bereits in diesen frühen Jahren meiner Karriere war es mir wichtig, Essen zuzubereiten, das fantastisch schmeckt, meinen Körper optimal nährt (und natürlich auch manchmal verwöhnt!) und dabei so umweltfreundlich wie möglich ist. Es ging mir von Anfang an darum, über das Essen eine tiefe Verbindung zur Natur entstehen zu lassen. Je mehr ich über die Vorteile einer veganen und makrobiotischen Ernährung erfuhr, umso mehr interessierte ich mich für die Welt der vollwertigen pflanzlichen Lebensmittel. Die schier unerschöpflichen Möglichkeiten, die sich hier bieten, inspirieren mich heute noch genauso sehr wie zu meiner Anfangszeit als Köchin. Ich fand diese Art des Kochens sehr spannend, wollte aber gleichzeitig einen Weg finden, diese mit dem Genuss, der Freude und den Festen aus meiner Kindheit zu verbinden; alles wichtige Qualitäten, die meiner Meinung nach sehr viele Australier mit dem Essen verbinden.

Einige meiner schönsten Erinnerungen, die mit Essen zu tun haben, hängen mit den Partys meiner Mutter zusammen. Sie lud immer wieder Leute ein, um gemeinsam Festtage oder besondere Anlässe zu feiern. Dann wurden lange Tische mit altem Geschirr und Stoffservietten gedeckt, Champagner serviert und oft Live-Musik gespielt. Das Essen wurde entweder von unserer Familie zubereitet oder von den eingeladenen Nachbarn und Freunden mitgebracht. Schon von klein auf übernahm ich die Rolle der Gastgeberin und wurde in sämtliche Vorbereitungen für die Partys mit einbezogen, von den Begrüßungscocktails bis zum Dessert. Neben dem Essen



für die eigentliche Feier bereitete meine Mutter oft noch Mitternachts-Pasta und Frühstück für den nächsten Tag vor – für alle Gäste, die über Nacht blieben.

Bei dieser Vorgeschichte überrascht es kaum, dass ich nach meinem Umzug von Amsterdam nach London mit meiner guten Freundin Rosada Hayes ein kleines Catering-Unternehmen gründete. Wir beide teilten die gleiche Leidenschaft für lebendiges, köstliches, ausgefallenes, genussvolles und gesundes veganes Essen und weizenfreie Desserts. Zusammen entwickelten wir ständig neue Gerichte und planten scheinbar endlose Menüfolgen für alle Arten von Events und Partys. In dieser höchst kreativen Zeit ging ich vollkommen in meiner Berufung als Profi-Köchin auf.

Ich folgte dieser Berufung weiter und zog nach New York City, in eine Wohnung, die nur einen Block vom Bio-Bauernmarkt auf dem Union Square entfernt ist. Obwohl ich mit selbst angebautem Gemüse aufgewachsen war, waren die Transportwege von Lebensmitteln und die ganz unterschiedlichen Reifezeiten, die es in jeder Saison gibt, noch Neuland für mich. So eine große Auswahl an regionalen Bio-Lebensmitteln wie auf dem Union Square Bauernmarkt hatte ich zuvor noch nie gesehen. Bis heute bin ich dank dieses Markts auf natürliche Weise mit den Jahreszeiten verbunden und unglaublich dankbar dafür, dass ich nur ein paar Schritte davon entfernt wohne.

Eine meiner ersten Mahlzeiten in New York City genoss ich in einem der berühmtesten und am längsten bestehenden veganen Restaurants der Stadt, dem Angelica Kitchen. Wenig später begann ich in genau diesem Restaurant zu arbeiten, erst als Konditorin und später als Küchenchefin. Meine Zeit dort war die herausforderndste und gleichzeitig die bereicherndste meiner bisherigen Karriere. Ich lernte von der Pike auf, nur regionale Produkte zu verwenden und bemühte mich, die Tagesgerichte mit saisonalen Zutaten

zuzubereiten und sie gleichzeitig gesund, lecker und zum Hineinbeißen verführerisch zu machen. Dabei erfuhr ich auch, wie wichtig es ist, gute persönliche Beziehungen zu den Landwirten aufzubauen, um ein ethisch funktionierendes Unternehmen am Laufen zu halten. Einige der Partner von Angelica Kitchen versorgten das Restaurant schon seit über 35 Jahren mit Bio-Obst und -Gemüse, -Tofu oder -Meeresalgen. Es war eine Ehre, mit ihnen zusammenzuarbeiten und mit den frischesten regionalen Zutaten zu kochen, die sich finden ließen. In dieser geschäftigen Restaurantküche, in der es sieben Tage die Woche rund um die Uhr hoch her ging, lernte ich von allen erfahrenen Köchen, die dort früher oder später arbeiteten, unschätzbar wertvolles Hintergrundwissen und Handwerkszeug. Die Herausforderungen, die im Angelica Kitchen auf mich warteten, spornten mich an und perfektionierten meine kulinarischen Fähigkeiten.

Nach meiner Zeit im Angelica Kitchen begann ich, selbstständig als Rezeptentwicklerin und private Chefköchin zu arbeiten. Ich habe das Glück, für Menschen zu kochen, die es wertschätzen, dass viel Liebe und Mühe in die Zubereitung ihrer Mahlzeiten mit hochwertigen und nährstoffreichen Bio-Zutaten einfließen. Nach wie vor ist der Bauernmarkt mein Dreh- und Angelpunkt, egal ob ich gerade etwas für eine Entgiftungskur oder ein mehrgängiges Menü vorbereite. Die Lebensmittel, die ich dort finde, sind mein Barometer und meine wichtigste Inspirationsquelle.

Das Beste an meiner Arbeit ist es, mein Wissen mit anderen zu teilen, egal ob bei einem meiner Kochkurse oder über meinen Blog. Ich liebe es, andere Menschen in die nächtlichen Rituale des Einweichens von Getreide, Bohnen und Nüssen einzuweihen und ihnen zu zeigen, wie Kochrituale nicht nur die Köche selbst inspirieren und begeistern, sondern auch alle anderen, die darin mit einbezogen werden. Ich

freue mich unglaublich darüber, wenn ich miterleben kann, wie sehr Leute nach einem Besuch auf dem Bauernmarkt begeistert sind, wie sie sich darauf freuen, etwas selbst zuzubereiten, wie gut es ihnen dabei geht und wie das Kochen ihr Leben bereichert.

Kochen war etwas, mit dem ich begann, um Geld zu verdienen und in verschiedenen Ecken der Welt heimisch zu werden, während ich nach der Beschäftigung suchte, die ich wirklich ausüben wollte. Damals war mir noch nicht klar, dass es das Kochen war, was für mich später Beruf und Berufung sein würde. Die Freude daran, Zutaten auszusuchen und leckere Gerichte daraus zu zaubern, war mein Anker, während ich versuchte, in vielen neuen Städten Fuß zu fassen, egal ob Sydney, Amsterdam, London oder New York. Damals wie heute war das Essen meine Verbindung zur Natur, zu meiner Vergangenheit und zu den Menschen, mit denen ich koche und esse. Je mehr ich über die Vorteile einer gesunden Ernährung mit einer Vielzahl an vollwertigen, frischen, „echten“ Lebensmitteln erfahre, umso mehr möchte ich kochen – und umgekehrt.

Die Rezepte in diesem Buch sind so wie meine eigene Ernährung zu über 90 % vegan. Ich gebe vollwertigen, echten Bio-Zutaten immer den Vorrang vor anderen weiterverarbeiteten Produkten. Lieber verzichte ich ganz auf Käse, als ihn durch ein industriell hergestelltes veganes Erzeugnis mit

fragwürdigen Inhaltsstoffen zu ersetzen. Wenn ich die Wahl habe, greife ich lieber zu Butter als zu einer stark verarbeiteten (veganen) Margarine. Ich verwende regional hergestellte Zutaten aus Ziegenmilch und ab und zu Joghurt, um meine Gerichte nahrhafter zu machen und zu garnieren. Auf diese Weise muss ich nicht immer auf Avocados, Nüsse und Samen zurückgreifen, die ich sonst bräuchte, die aber leider nicht aus der Region stammen, in der ich wohne. Eine vegetarisch-vegane Ernährung bedeutet im Vergleich zu einer rein veganen, dass ich mehrere Bio-Bauern und -Erzeuger aus meiner Region direkt unterstützen kann.

Mein Ziel mit diesem Buch ist es, Sie dazu zu inspirieren, Zutaten auszusuchen, die im Einklang mit der Natur und mit Respekt vor unserer Umwelt angebaut und erzeugt werden, eine tiefere Verbindung zur Natur zu entwickeln und besonders: mehr selbst zu kochen. Auf diese Weise können wir zu einem gesunden, nachhaltigen Kreislauf beitragen, der uns alle an Leib und Seele nährt. Dieses Buch ist die Quintessenz meines Lebens mit gutem Essen, und ich hoffe, dass es Sie zu Ihrer eigenen Entdeckungsreise in Sachen Essen und Genuss inspirieren wird.

Amy Chaplin

NEW YORK CITY



Meine wichtigsten Vorräte

Am besten lassen sich Vorräte in großen Gläsern aufbewahren. So lässt sich gleich sehen, was und wie viel man noch da hat. Eine Sammlung von Einweck-, Bügel- oder Schraubgläsern verschiedener Größen hilft dabei, verschiedene Lebensmittel in größeren Mengen zu kaufen, ist wirtschaftlich und gleichzeitig umweltfreundlich. Verwenden Sie einfach aufgebrauchte Marmeladen-, Senf- oder sonstige Gläser weiter. Um die alten Etiketten zu entfernen, weichen Sie die Gläser nur eine Weile in heißem Spülwasser ein. Manche lassen sich leicht abziehen, andere sind etwas resistenter. Eine Auswahl verschiedener Schraubgläser ist auch sehr praktisch für das Aufbewahren von Lebensmittel- und Essensresten im Kühlschrank, seien es eingeweichte Chiasamen, gehackte Petersilie, Mandelmilch, Suppen- oder Eintopfreste oder vielleicht gekochtes Getreide. Sie können ihr Essen darin auch mit zur Arbeit nehmen oder Ihren Freunden noch etwas von

dem leckeren Abendessen mitgeben, das nicht ganz aufgegessen wurde. Da Vollkornprodukte nährreicher als verarbeitete Getreideprodukte sind, fühlen sich Mehlmotten und andere Insekten darin besonders wohl. Fest verschließbare (Schraub-)Gläser sind daher eine sehr sinnvolle Investition.

Außer bei braunem Basmati- und braunem Jasminreis, die sich sehr ähnlich sehen, beschrifte ich meine Gläser nicht. Wenn Sie viele verschiedene Getreidesorten haben, die noch neu für Sie sind, ist das Beschriften aber eine gute Idee.

Getreide- und Nussmehle, die Sie nicht häufig benutzen, sollten Sie in wiederverwendbare Behälter packen, beschriften und im Gefrierfach aufbewahren, da die Kälte dafür sorgt, dass sie länger frisch und haltbar bleiben. Wenn Sie dann noch Platz haben sollten, können Sie auch Nüsse, die Sie nicht sehr oft benutzen, in Behältern verpackt darin lagern.



VOLLKORN

Schon vor Tausenden von Jahren begannen die Menschen damit, aus weit verbreiteten Gräsern Getreide zu züchten, das Nährstoffe enthält, die für die Entwicklung, Vitalität und den Erhalt der Gesundheit des menschlichen Körpers essentiell sind.

— PAUL PITCHFORD, HEALING WITH WHOLE FOODS
(„HEILEN MIT VOLLWERTKOST“)

Ich finde Vollkorngetreide spannend und lecker und bin noch nie auf eine Sorte gestoßen, die ich nicht mochte. Die Vielfalt an Farben, Geschmacksnoten, Konsistenzen und Nährstoffen, die verschiedene Getreidesorten zu bieten haben, sind überwältigend. Jedes Getreide hat ganz eigene Heilkräfte und enthält alle wichtigen Nährstoffgruppen – Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette, Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe –, die das Immunsystem und die Gesundheit stärken und den Körper im Gleichgewicht halten. Neben den hier aufgeführten Getreidesorten verwende ich außerdem ungeschälte Vollkorngerste, braunen Jasmin- und Basmati-Reis, roten Reis, Wildreis und Emmer bzw. Zweikorn, eine sehr alte und ursprüngliche Getreideart.

1. SCHWARZER REIS 2. AMARANTH 3. WEIZENKÖRNER
4. BUCHWEIZEN 5. TEFF 6. HIRSE 7. DINKELKÖRNER
8. SCHWARZE QUINOA 9. BRAUNER KLEBREIS
10. BRAUNER RUNDKORNREIS 11. MAISGRIESS
12. HAFERFLOCKEN 13. EMMER 14. WILDREIS
15. QUINOA

AMARANTH

Amaranth ist eigentlich eine Blütenpflanze, deren winzige Samen wie Getreide zubereitet und gegessen werden können. So wie Quinoa stammt auch Amaranth aus dem Andenhochland und ist ein äußerst nährreiches Lebensmittel, das besonders viel Eiweiß und Kalzium enthält. Es hat einen köstlichen süß-nussigen Geschmack mit einem bezaubernden maisähnlichen Aroma. Zusammen mit braunem Reis oder Quinoa gekocht hat es eine klebrige Konsistenz. Allein wird es am besten als Porridge oder Grütze serviert. Amaranth lässt sich genau wie Mais auch puffen und daher leicht in Müslis (siehe *Amaranth-Müsli*, Seite 134) oder Energieriegeln (*Goldene Amaranth-Superfood-Riegel*, Seite 353) verwenden. Nicht nur die Samen, auch die hübschen rosa Blätter der Amaranthpflanze sind essbar. Vielleicht finden Sie ja welche bei Ihrem nächsten Bauernmarktbesuch im Sommer oder Frühherbst.

BRAUNER KLEBREIS

Ich mische diese Reisart unter meinen normalen braunen Reis, wenn ich es etwas süßer und klebriger möchte. Süßer brauner Reis ist leicht verdaulich, stärkt die Nieren und den Magen und enthält mehr Eiweiß als brauner Rundkornreis. Süßer brauner Reis allein eignet sich am besten für Reisbrei, da er sehr feucht ist. Er kann nach dem Kochen auch zerdrückt und zu Mochi, kleinen süßen japanischen Reisküchlein, verarbeitet werden.

BRAUNER RUNDKORNREIS

Brauner Reis ist nicht nur meine persönliche Lieblings-, sondern auch eine der nahrhaftesten Getreidearten: Er enthält über siebzig Antioxidantien, alle wichtigen Aminosäuren, Magnesium, Eisen, Mineralien und den höchsten in Getreide auffindbaren Vitamin-B-Gehalt. Er hilft dabei, das Blut zu reinigen, Giftstoffe auszuschwemmen und den Blutzuckerspiegel auszugleichen. Brauner Rundkornreis ist nussiger und etwas klebriger als die Langkornvariante. Ich selbst könnte ihn jeden Tag essen.

BUCHWEIZEN

Buchweizen ist eigentlich kein Getreide, sondern der Samen einer mit Rhabarber verwandten Pflanze, wird aber wie Getreide verwendet. Buchweizen gibt es roh und geröstet (auch Kasha genannt). Ich mag beides, verwende aber meistens naturbelassenen Buchweizen, den ich einweiche, um seine Nährstoffe zu aktivieren (siehe Seite 62), oder selbst röste. Buchweizen ist glutenfrei, blutbildend und hilft dabei, die inneren Organe zu stärken und niedrigen Blutdruck auszugleichen. Er hat einen nussig-erdigen Geschmack, der perfekt mit der Süße von Zwiebeln harmoniert (Seite 67). Buchweizen gart schnell und hat eine überraschend geschmeidig-lockere Konsistenz.

DINKEL

Dinkel ist ein alte, nicht hybridisierte Weizenart, die reich an Eiweiß und Ballaststoffen ist, einen geringeren Glutengehalt hat (aber nicht glutenfrei ist) und leichter verdaulich ist als gewöhnlicher Weizen. Ich liebe die kernigere Konsistenz und den nussigen Geschmack ganzer Dinkelkörner in Salaten wie bspw. meinem *Dinkelkörner-Kräuter-Salat mit Erbsen und Feta* (Seite 187) oder in Eintöpfen wie meinem *Eintopf aus geröstetem Herbstgemüse mit Canellini-Bohnen, Dinkelkörnern und Grünkohl* (Seite 274). So wie Hirse zieht auch Dinkel Insekten stärker an als andere Getreidearten, also lagern Sie ihn in einem gut verschließbaren Glas oder Behälter.

HAFERFLOCKEN

Haferflocken beruhigen und stärken das Nervensystem, senken den Cholesterinspiegel und regulieren das Körpergewicht. In der traditionellen chinesischen Medizin werden sie als Qi bzw. Energie bildendes Tonikum verwendet. Ich verwende Haferflocken in sehr vielen Gerichten, hauptsächlich aber für verschiedene Frühstücksvarianten oder gemahlen oder ganz in Kuchenböden und Keksen. Kernige Flocken mit Biss mag ich lieber als zarte Flocken, die kleiner sind und schneller weich werden. Für einen Haferbrei mit etwas mehr Biss und Textur sollten Sie kernige Flocken nehmen. Haferflocken sind von Natur aus glutenfrei, werden aber oft in Produktionsstätten hergestellt, in denen auch Weizen oder andere glutenhaltige Getreidearten verarbeitet werden. Wenn Sie Gluten nicht vertragen, sollten Sie bei Haferflocken daher auf die Kennzeichnung „glutenfrei“ achten.

HIRSE

Hirse ist ein wunderbares, goldfarbenes und schnell garendes glutenfreies Getreide mit vielen Aminosäuren. Es hat einen nussig-erdigen Geschmack und ist das einzige Getreide, das wegen seines hohen Gehalts an alkalischer Asche eine alkalisierende Wirkung auf den Körper hat und dadurch auch leichter verdaulich ist. Hirse wirkt sich außerdem günstig auf die Nierenfunktion aus und enthält mehr Eisen als jede andere Getreideart. Sie lässt sich leicht und locker, z. B. in meinen *Pflaumen-Hirse-Muffins* (Seite 146), oder cremig wie in meinem *Hirse-Kürbis-Zuckermais-Pilaw* (Seite 142) kochen oder aber bei längerer Kochzeit mit etwas mehr Wasser in eine Art Polenta verwandeln. Bei Hirse achte ich besonders darauf das Schraubglas wieder fest zu verschließen, da Mehlmotten magisch von ihr angezogen werden. Vergessen Sie nicht, die Hirse vor dem Kochen zu spülen, da sie mit einer dünnen Schicht des pflanzenschützenden Bitterstoffs Saponin überzogen ist.



KÜRBISBROT MIT WALNUSS-ZIMT-WIRBEL

An einem kühlen Morgen gibt es nichts Schöneres, als in einer warmen Küche zu sitzen, die nach Zimt, Ahornsirup und Kürbis duftet. Da dieses süße Brot aus gekeimtem Mehl gemacht wird, ist es auch als Frühstück nicht zu schwer und eine wunderbare Begleitung zu einer frisch gebrühten Tasse Tee. Wenn Sie den Kürbis schon am Abend zuvor dünsten und alle Zutaten bereitstellen, ist das Brot schnell gemacht. Reste schneiden Sie am besten in Scheiben und toasten sie am folgenden Tag. Bewahren Sie das Kürbisbrot in einem luftdichten Behälter und am besten im Kühlschrank auf, wenn Sie es noch ein paar Tage länger aufheben möchten.

HINWEIS: Sie können fast jede Art von Winterkürbis verwenden, fleischige Sorten wie Kabocha oder roter Hokkaido eignen sich wegen ihres geringen Wassergehalts aber besonders gut dafür.

ERGIBT 1 LAIB (23 CM LANG)

WALNUSS-ZIMT-WIRBEL:

120 g geröstete Walnushälften
(Seite 80), gehackt
2 TL gemahlener Zimt
2 EL Ahornzucker
2 EL Ahornsirup

KÜRBISTEIG:

½ mittelgroßer Kabocha-Kürbis,
geschält, entsamt und in etwa
1 cm große Würfel geschnitten
200 g gekeimtes Dinkelmehl oder
Vollkorndinkelmehl
2 TL aluminiumfreies Backpulver
60 ml plus 2 EL natives Olivenöl
120 ml Ahornsirup
2 EL Mandelmilch oder ungesüßte
Sojamilch
½ TL Meersalz
2 TL Vanilleextrakt
1 Ei, verquirlt

FÜR DEN WALNUSS-ZIMT-WIRBEL:

Verrühren Sie Walnüsse, Zimt, Ahornzucker und -sirup in einer Schüssel und stellen Sie die Mischung beiseite.

FÜR DEN KÜRBISTEIG:

Dünsten Sie den Kürbis 10 bis 12 Minuten bzw. bis er weich ist. Geben Sie ihn in eine mittelgroße Schüssel und zerdrücken Sie ihn mit einer Gabel. Geben Sie 375 g davon in eine weitere Schüssel und stellen Sie sie beiseite.

Heizen Sie den Ofen auf 180 °C vor. Fetten Sie eine Kastenform leicht ein und kleiden Sie den Boden und die langen Innenseiten mit einer Lage Backpapier aus. Stellen Sie die Form beiseite.

Sieben Sie das Dinkelmehl und das Backpulver in eine große Schüssel und verrühren Sie es miteinander. Geben Sie Olivenöl, Ahornsirup, Mandelmilch, Salz, Vanilleextrakt und das verquirlte Ei in die Schüssel mit dem Kürbismus und verrühren Sie alles zu einer glatten Mischung. Rühren Sie mit einem Teigschaber den Mehlmix unter die Kürbismischung, bis ein glatter Teig entsteht. Streichen Sie die Hälfte des Teigs in die vorbereitete Kastenform. Geben Sie die Walnuss-Zimt-Mischung darüber und bedecken Sie dies mit dem restlichen Teig. Ziehen Sie für den Wirbel einen kleinen Teigschaber oder ein Buttermesser zickzackartig von vorn nach hinten durch den Teig und einmal in einer geraden Bewegung längs durch die Teigmitte.

Schieben Sie die Form in den Ofen und backen Sie das Kürbisbrot 45 bis 50 Minuten bzw. bis ein Zahnstocher nach dem Einstecken sauber wieder herauskommt. Nehmen Sie das Brot aus dem Ofen und lassen Sie es vor dem Stürzen aus der Form 5 Minuten abkühlen. Stürzen Sie es, schneiden Sie es in Scheiben und servieren Sie es warm.

VARIATION

BANANENBROT MIT WALNUSS-ZIMT-WIRBEL

Wenn gerade keine Kürbissaison ist, verwenden Sie stattdessen sehr reife, zerdrückte Bananen und backen Sie ein köstliches Bananenbrot. Sie brauchen dafür 4 große Bananen. Da Bananen wesentlich süßer als Kürbisse sind, können Sie die Menge an Ahornzucker und Ahornsirup im Walnuss-Zimt-Mix halbieren oder beides gleich ganz weglassen.

ZUCCHINIBLÜTEN-ORECCHIETTE

MIT GEREIFTEM SCHAFSKÄSE UND ROTEM CHILI

Sollten Sie das Glück haben, eine ordentliche Menge Zucchini Blüten in die Finger zu bekommen, machen Sie diese Pasta. Wenn Sie sie essen, fühlt es sich an, als würde eine Schüssel Sonnenschein in Ihrem Mund zerschmelzen. Die Blüten und die gelbe Zucchini lösen sich in eine butterähnliche Soße auf, der das Basilikum und der Chili ordentlich Pfiff geben. Da Chilischoten unterschiedlich scharf sein können, geben Sie die Stückchen nur nach und nach zu und kosten Sie beim Kochen immer wieder. Wenn es zu scharf wird, lassen Sie die Chiliflocken einfach weg.

Anne von Saxelby Cheesemongers aus dem New Yorker Stadtviertel Lower East Side ließ mich einmal einen in Vermont hergestellten halbfesten Coomersdale-Käse aus Schafsmilch kosten, der jungem Pecorino ähnelt, nach dem ich sofort süchtig wurde und der perfekt zu diesem Rezept passt. Sie brauchen für diese Pasta nur eine kleine Menge Schafskäse. Er schmilzt nicht zu viel, sondern gerade richtig, und ergänzt den zarten Zucchini geschmack mit einer köstlichen nussigen Note.

Dieses Rezept reicht für vier kleinere Pastaschüsseln aus, kann aber auch leicht von zwei recht hungrigen Leuten aufgegessen werden.

HINWEIS: Reiben Sie den Käse und die Zucchini auf der gröbsten Lochseite Ihrer Standreibe.

4 PORTIONEN

Meersalz

225 g Vollkorn-Orecchiette

3 EL natives Olivenöl

6 Knoblauchzehen, gehackt

1 große rote Chili, in dünne Scheiben geschnitten

3 mittelgroße gelbe Zucchini, geraspelt

¼ Handvoll (10 g) zerpfückte

Basilikumblätter

½ TL Chiliflocken, optional

230 g Zucchini Blüten, in 1 cm dicke

Streifen geschnitten (etwa 45 Blüten)

50 g geriebener halbfester Schafskäse, plus mehr zum Garnieren

Füllen Sie einen großen Topf mit gefiltertem Wasser und geben Sie eine großzügige Prise Salz hinein. Bringen Sie das Wasser auf hoher Flamme zum Kochen, geben Sie die Pasta hinein und kochen Sie sie 10 bis 12 Minuten bzw. bis sie al dente ist. Bereiten Sie in der Zwischenzeit die Soße vor.

Erhitzen Sie das Olivenöl in einer weiten Pfanne auf mittlerer Flamme. Geben Sie den Knoblauch und die frischen Chiliringe hinein und braten Sie beides 2 Minuten an bzw. bis der Knoblauch goldbraun ist. Rühren Sie die Zuchiniraspel und eine Prise Salz ein. Braten Sie sie 3 bis 4 Minuten bzw. bis sie weich und leicht zusammengeschrumpft sind. Rühren Sie das Basilikum und die Chiliflocken (falls verwendet) ein und braten Sie die Zutaten eine weitere Minute. Fügen Sie die Zucchini Blüten hinzu, rühren Sie um und braten Sie sie 3 bis 4 Minuten bzw. bis sie weich sind und zusammenfallen.

Gießen Sie die Pasta ab und bewahren Sie etwa 60 ml der Kochflüssigkeit auf. Rühren Sie die Pasta und die Kochflüssigkeit unter den Zucchini-Mix in der Pfanne. Nehmen Sie die Pfanne vom Herd, streuen Sie den geriebenen Käse darüber, rühren Sie kurz um und schmecken Sie die Pasta ab. Richten Sie die Pasta in Schüsseln an und garnieren Sie sie mit geriebenem Schafskäse.





SCHOKOLADEN-HASELNUSS-TORTE

MIT KIRSCHFÜLLUNG UND SCHOKOLADENGANACHE

Zum dreißigsten Geburtstag meiner Schwester planten mein Vater und ich heimlich eine Überraschung: Er sollte von Australien nach New York fliegen und sie bei ihrer Geburtstagsparty überraschen. Ich war so aufgeregt, dass es mir schwerfiel, nichts zu verraten, und freute mich unglaublich auf die bevorstehende Party und das Gesicht meiner Schwester. Für diesen Anlass machte ich eine extra große Version dieser Torte. Nach der gelungenen Überraschung und viel gemeinsamer Freude genossen wir alle diese köstliche, saftige und herrlich schokoladige Torte – ein perfekter Abschluss eines wunderbaren Abends. Die leicht säuerliche Kirschfüllung harmonisiert fantastisch mit der Schokolade und den Nüssen und gibt der Torte eine frische und fruchtige Note. Verwenden Sie wenn möglich frische Kirschen dafür und heben Sie ein paar zum Garnieren auf.

Der Teig wurde von dem Schokoladenkuchen aus Myra Kornfelds brilliantem Buch *The Voluptuous Vegan* inspiriert.

HINWEIS: Bereiten Sie die Schokoladenganache zum Überziehen der Torte am besten einen Tag im Voraus zu – so hat sie Zeit, kalt und fest zu werden. Stellen Sie die Torte erst dann zusammen, wenn alle Zutaten bzw. Bestandteile vollständig abgekühlt oder kalt sind. Setzen Sie den unteren Tortenboden vor dem Aufeinanderschichten und Überziehen am besten auf den Boden einer Springform oder eine Tortenpappscheibe. So können Sie mit einer Hand die Nüsse in den Überzug drücken, während Sie mit der anderen die Torte festhalten.

ERGIBT EINE HOHE TORTE MIT 20 CM DURCHMESSER

AUSRÜSTUNG: 2 RUNDE BACKFORMEN MIT 20 CM DURCHMESSER

SCHOKOLADENGANACHE:

2 Dosen (je 400 ml) ungesüßte Kokosmilch

60 ml Ahornsirup

5 EL Agar-Agar-Flocken

1 Prise Meersalz

100 g Zartbitterschokolade (70 Prozent), in Stücke gebrochen

120 ml frisch gepresster Orangensaft, gefiltert

4 TL Vanilleextrakt

FÜR DIE GANACHE:

Geben Sie Kokosmilch, Ahornsirup, Agar-Agar-Flocken und Salz in einen mittelgroßen Topf mit dickem Boden und verquirlen Sie alles gut miteinander. Bringen Sie die Flüssigkeit unter ständigem Rühren auf hoher Flamme zum Kochen. Decken Sie den Topf ab und stellen Sie die Flamme niedrig. Köcheln Sie die Flüssigkeit 20 Minuten und rühren Sie alle 5 Minuten um. Prüfen Sie, ob sich die Agar-Agar-Flocken vollständig aufgelöst haben (Seite 299). Nehmen Sie den Topf vom Herd, fügen Sie die Schokolade hinzu und decken Sie den Topf ab. Warten Sie 2 Minuten und quirlen Sie die Mischung danach gut durch, bis sie glatt und gleichmäßig ist. Gießen Sie sie in eine flache Schale oder Auflaufform und lassen Sie sie abkühlen. Stellen Sie die Mischung, sobald sie nicht mehr dampft, zum Abkühlen und Festwerden für 1,5 bis 2 Stunden in den Kühlschrank.

Schneiden Sie die Ganache grob in etwa 2 cm große Stücke, geben Sie sie zusammen mit dem Orangensaft und dem Vanilleextrakt in eine Küchenmaschine und pürieren Sie sie schön glatt. Schaben Sie ggf. die Innenwände mit einem Teigschaber nach unten frei und schauen Sie nach, ob es noch Klümpchen gibt, die püriert werden müssen. Sollte die Ganache sich teilen, pürieren Sie sie weiter, bis sie wieder sämig ist. Bis die gewünschte cremige Konsistenz erreicht ist, kann es bis zu 5 Minuten dauern. Geben Sie die Ganache in einen Behälter und stellen Sie sie bis zum Weiterverwenden kalt.

TORTENBODEN:

280 g geröstete Haselnüsse
(Seite 80), ohne Haut
200 g Dinkelvollkornmehl
2 TL aluminiumfreies Backpulver
1 TL Natron
60 g ungesüßtes Kakaopulver
240 ml kochendes gefiltertes
Wasser
45 g gemahlene Leinsamen
120 ml geschmolzenes natives
Kokosöl, plus mehr zum
Einfetten der Form
360 ml Ahornsirup
1 TL unpasteurisierter Apfelessig
1 EL Vanilleextrakt
½ TL Salz

FÜLLUNG:

340 g entsteinte Sauerkirschen,
frisch oder gefroren
1 EL Ahornsirup
¼ TL Zimt
1 Prise Meersalz
¾ TL Pfeilwurzpulver
2 TL gefiltertes Wasser
1 TL Vanilleextrakt
¼ TL Mandelextrakt
120 ml ungesüßte Kirschkonfitüre

FÜR DIE TORTENBÖDEN:

Heizen Sie den Ofen auf 180 °C vor. Fetten Sie die Backformen ein und legen Sie die Böden mit einem Kreis Backpapier aus. Stellen Sie die Formen beiseite.

Geben Sie 100 g der gerösteten Haselnüsse und danach 40 g Dinkelmehl in eine Küchenmaschine und vermahlen Sie die Zutaten etwa 30 Sekunden zu einem feinen Mehl. Geben Sie die Mischung in eine mittelgroße Schüssel. Sieben Sie das restliche Dinkelmehl, das Backpulver und das Natron in die Schüssel und vermischen Sie die Zutaten miteinander. Stellen Sie die Schüssel beiseite.

Verquirlen Sie in einer zweiten mittelgroßen Schüssel das Kakaopulver und das heiße Wasser zu einer glatten Flüssigkeit. Rühren Sie die gemahlenen Leinsamen, Kokosöl, Ahornsirup, Apfelessig, Vanilleextrakt und Salz ein. Geben Sie den Mehlmix zu und verrühren Sie die Zutaten zu einem Teig. Teilen Sie den Teig auf die zwei vorbereiteten Backformen auf und backen Sie die Tortenböden 35 bis 40 Minuten bzw. bis sich die Ränder langsam von der Form lösen und ein Zahnstocher nach dem Einstechen in die Mitte sauber wieder herauskommt. Nehmen Sie die Böden aus dem Ofen und lassen Sie sie in der Form auf einem Kuchengitter abkühlen.

FÜR DIE FÜLLUNG:

Geben Sie Kirschen, Ahornsirup, Zimt und Salz in einen kleinen Topf und bringen Sie die Zutaten auf hoher Flamme zum Kochen. Decken Sie den Topf ab und stellen Sie die Flamme niedrig. Köcheln Sie frische Kirschen 10 bis 15 Minuten bzw. bis sie saftig und weich sind, und gefrorene Kirschen 5 Minuten. Lösen Sie in einer kleinen Schüssel das Pfeilwurzpulver in Wasser auf und tröpfeln Sie es in den Topf mit den köchelnden Kirschen. Rühren Sie so lange um, bis die Mischung langsam eindickt und wieder köchelt. Nehmen Sie den Topf vom Herd und rühren Sie Konfitüre und Vanille- und Mandelextrakt ein. Geben Sie die Kirschmischung in eine große flache Schüssel und lassen Sie sie im Kühlschrank vollständig abkühlen, bis Sie die Torte damit füllen.

TORTE ZUSAMMENFÜGEN:

Geben Sie die restlichen 150 g gerösteten Haselnüsse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und zerdrücken Sie sie mit einem Nudelholz oder dem Boden eines schweren Einweckglases.

Fahren Sie zum Lösen der Tortenböden mit einem Buttermesser den Rand der Backformen entlang. Stürzen Sie einen Boden auf eine Tortenpappscheibe oder den Boden einer Springform mit 20 cm Durchmesser. Entfernen Sie das Backpapier und bestreichen Sie die Oberfläche des Bodens mit etwa einer Kaffeetasse der Ganache. Streichen Sie die Kirschfüllung darauf und lassen Sie dabei aber etwa 1 cm am Rand frei. (Dadurch wird die Füllung nicht herausgedrückt, wenn der zweite Tortenboden darübergelegt wird.) Stürzen Sie den zweiten Tortenboden auf eine flache Oberfläche. (Ich verwende dafür den Boden einer umgedrehten Tarteform. Dieser ist nicht nur gleichmäßig flach, sondern macht es auch einfach, den zweiten Boden auf den schon mit Ganache und Füllung bestrichenen Tortenteil zu heben.) Entfernen Sie das Backpapier und legen Sie den zweiten Tortenboden auf den mit Füllung und Ganache bestrichenen ersten Tortenboden. Bestreichen Sie die Oberfläche und die Seiten der Torte mit der restlichen Ganache und drücken Sie die zerdrückten Haselnüsse hinein. Garnieren Sie die Torte mit frischen Kirschen und stellen Sie sie bis zum Servieren in den Kühlschrank. Sie schmeckt nach einigen Stunden noch besser, wenn sich die Aromen setzen, und kann sogar eine Nacht lang im Kühlschrank aufbewahrt werden.



Über die Autorin



Amy Chaplin arbeitet seit über 20 Jahren als vegetarische Köchin. Als ehemalige Küchenchefin des renommierten veganen Restaurants Angelica Kitchen in New York entwickelt sie eigene Rezepte, leitet Kochkurse und ist als Caterer sehr begehrt. Zu ihren Klienten gehören Natalie Portman und Liv Tyler.

Amys köstliche vegane und vegetarische Rezepte wurden vielfach in der Presse veröffentlicht, darunter Martha Stewart Living, Vogue, Whole Living, New York, The Guardian und Fitness. Sie bloggt regelmäßig für das Food Network.

Amy wurde in Australien geboren und hat in Amsterdam, London, Sydney und New York als Küchenchefin gearbeitet. Zurzeit lebt und arbeitet sie in New York. Mehr ihrer Rezepte finden Sie auf **amychaplin.com**.



Index

A

Adzukibohnen 14
 Adzukibohnen-Klebreis 286
 Herzhafte Wintermisosuppe mit 159, 178, 365
Agar-Agar 31, 298
Ahornsirup-Kokos-Knusperstreusel 335
Alte Bohnensorten 14
 Bohnen Bourguignon mit Kartoffel-Sellerie-Stampf 289
 Spätsommereintopf mit alten Bohnensorten und
 Petersilien-Pistou 253
Aluminium, Vorsicht beim Gebrauch von 50
Amaranth 10
 Amaranth-Müsli mit gerösteten Samen 134
 Brauner Reis mit Amaranth 66
 Gepuffter Amaranth 134
 Goldene Amaranth-Superfood-Riegel 353
Angelica Kitchen (New York City) 172, 227, 232, 332
Apfelessig, unpasteurisierter 27
Apfel-Mandel-Schnitten 342
Apfelsaft 47
Aprikosen 46
 Aprikosenglasur 342
 Aprikosen-Kokos-Riegel 349
 Earl-Grey-Früchtekuchen 359
 Säuerliches Aprikosen-Chutney 257
Arame 31
 Arame mit Möhren und Sesam 109, 365
Artischocken
 Weiße-Bohnen-Artischocken-Aioli 219
Artischockenherzen 47
Auberginen
 Aromatisches Auberginen-Curry mit Kardamom-Basmati-
 Reis, säuerlichem Aprikosen-Chutney und Gurke-
 Limette-Raita 257
Ausrüstung, für die Küche 49
Avocados 34
 Reisröllchen mit Avocado-Blattgrün-Füllung und Möhren-
 Dip 214
 Tomatillo-Avocado-Salsa 270
Ayurvedische Medizin / Kochen 18, 26, 141, 228, 365

B

Backen 42
Backen, vegan 45, 344
Backformen 50
Backofengrill 212
Backpapier 50
Backpulver und Natron 42
Balsamico-Essig (rot und weiß) 27
Bananen
 Bananenbrot mit Walnuss-Zimt-Wirbel 145
 Schwarzer Frühstücksreispudding mit Kokosnuss und
 Banane 149
Basmati-Reis, braun
 Aromatisches Auberginen-Curry mit Kardamom-Basmati-
 Reis, säuerlichem Aprikosen-Chutney und Gurke-
 Limette-Raita 258
 Kitchari 179
Beeren 22
 als Snacks beim Entgiften 365
 gefroren 41
Bento Bowl 284
 Adzukibohnen-Klebreis 286
 Einfacher gepresster Salat 204
 Kabocha Nishime 287
 Klettenwurzel-Möhren-Kinpira 287
 Schnelle marinierte Gurke 286
Bergamotte 359
Berley, Peter 242
Bienenpollen 22
Billigessen 368
Biodynamische Landwirtschaft 367
Biologische Landwirtschaft und Lebensmittel 367
Birnen
 Geröstete Birnen-Tartelettes mit Birnencreme-Füllung 323
 Rösten 324
Blattgemüse 34
 Einfacher grüner Salat mit fein säuerlichem
 Hanfsamendressing 96
 Gedünstetes Blattgemüse mit würzigem
 Leinsamendressing 95
 Reisröllchen mit Avocado-Blattgrün-Füllung und Möhren-
 Dip 214
 Salat aus geröstetem Eichel- und Delicata-Kürbis mit
 Weizenkörnern und bitterem Blattsalat 199

Blumenkohl
 Cremige Blumenkohl-Sellerie-Suppe mit gerösteten Shiitake-Pilzen 172
 Hirse-Blumenkohl-Stampf 94
 Bohnen 12
 Adzukibohnen-Klebreis 286
 Bohnen Bourguignon 289
 Bohnen kochen 70
 Dosenbohnen 47, 270
 Einfache marinierte Bohnen 73
 Eintopf aus geröstetem Herbstgemüse und Cannellini-Bohnen mit Dinkelkörnern und Grünkohl 274
 Einweichen 69
 Gelbe und rote Bete-Tartelettes mit Mohnkruste und Weiße-Bohnen-Fenchel-Füllung 249
 Herzhafte Wintermiso-Suppe mit Adzukibohnen, Kürbis und Ingwer 178
 Keimen 69, 81
 Phytinsäure neutralisieren 60
 Pikanter Eintopf aus schwarzen Bohnen 270
 Spätsommereintopf mit alten Bohnensorten und Petersilien-Pistou 253
 Weiße-Bohnen-Artischocken-Aioli 219
 Brauner Reis 10
 Dinkelbrot mit braunem Reis und Sesam 138
 mit Amaranth 66
 Brauner Reissessig 27
 Brauner Reissalat mit Petersilie und Samen 99
 Brauner Reissirup 45
 Brauner Reis und Klebreis 65
 mit Maronen 65
 mit rotem oder schwarzen Quinoa 65
 mit Teff 65
 Brombeeren
 Brombeer-Maismehl-Muffins 137
 Brombeer-Zitronencreme-Tartelettes mit geröstetem Kokosraspelpoden 308
 Brot
 Bananenbrot mit Walnuss-Zimt-Wirbel 145
 Bruschetta 218
 Curry-Socca mit Koriander-Kokos-Chutney 212
 Dinkelbrot mit braunem Reis und Sesam 138
 Kürbisbrot mit Walnuss-Zimt-Wirbel 145
 Brownies, Mandelbutter- 346
 Bruschetta 218
 Buchweizen 10
 mit Zwiebeln 67
 Butternusskürbis
 Butternusskürbis-Lasagne mit Vollkornpasta und Salbei-Tofu-Ricotta 276

Französische Linsensuppe mit Rosmarin, Kürbis und buntem Mangold 171
 Pikanter Eintopf aus schwarzen Bohnen mit knuspriger Zuckermais-Polenta und Tomatillo-Avocado-Salsa 270

C

Cannellini-Bohnen 12
 Eintopf aus geröstetem Herbstgemüse mit Cannellini-Bohnen, Dinkelkörnern und Grünkohl 274
 Weiße-Bohnen-Artischocken-Aioli 219
 Cashewkerne 18
 Cashewkäse 223
 Cashew-Zimt-Creme 328
 Curry-Quinoa-Pilaw mit gerösteten Cashewkernen 111
 Kürbis-Tartelettes mit Cashew-Ingwer-Boden 316
 Vanille-Chiapudding 115
 Cayenne-Pfeffer 33
 Chiasamen 22
 als Eiersatz 38
 Brombeer-Maismehl-Muffins 137
 Eingeweichte Chiasamen 89
 Pflirsich-Chia-Frühstücksshake 141
 Pflirsich-Chiapudding 141
 Superfood-Haferbrei mit Gojibeeren, Chia und Maulbeeren 89
 Vanille-Chiapudding 115
 Chilischoten 33
 Chimichurri-Soße 122
 Feurige Möhrensuppe mit Kaffirblättern und Kokosmilch 180
 Kimchi 127
 Kokoscurry mit Tamarinden-Tempeh und schwarzem Reis 280
 Pâté aus gerösteten Paprika und Macadamianüssen 222
 Rote-Bete-Quinoa-Salat mit Feta, Chili, Knoblauch und geschmorten Rote-Bete-Blättern 195
 Zucchini-Blüten-Orecchiette mit gereiftem Schafskäse und roter Chili 244
 Chimichurri-Soße 122
 Chinesische Medizin
 Entgiften 363
 Verdauung 365
 Chutney
 Koriander-Kokos-Chutney 212
 Säuerliches Aprikosen-Chutney 257
 Ciya Sofrasi Restaurant (Istanbul) 93
 Congee, Quinoa- 150, 365
 Cranberry-Mandel-Tarte 320
 Cremige Blumenkohl-Sellerie-Suppe mit gerösteten Shiitake-Pilzen 172
 Cremige Polenta mit Brennesseln, Erbsen und Ziegenkäse 240

Cremiges Senfdressing 196
 Cupcakes, Zitrus-Kokosnuss- 344
 Curryblätter 179
 Currypulver, selbstgemachtes, Grundrezept 119
 Currys und Rezepte mit Currypulver
 Aromatisches Auberginen-Curry 257
 Curry-Quinoa-Pilaw 111
 Curry-Socca 212
 Feurige Möhrensuppe mit Kaffirblättern und
 Kokosmilch 180
 Kokoscurry 280

D

Dairy, Meredith 100, 120
 Dashi (japanische Brühe) 162
 Das Omnivoren-Dilemma (Pollan) 367
 Datteln 45
 Dattel-Pistazien-Pralinen-Tarte 318
 Earl-Grey-Früchtekuchen 359
 Mandelbutter-Brownies mit Meersalz 346
 Davis, Holly 359
 Delikatessen-Sandwich 112
 Desserts 293
 Cashew-Zimt-Creme 328
 Erdbeer-Rosen-Kanten 332
 Goldene Amaranth-Superfood-Riegel 353
 Granatapfel-Kanten 357
 Kokos-Vanille-Eiscreme mit gerösteten Pflaumen und
 Ahornsirup-Kokos-Knusperstreuseln 334
 Pfirsich-Chiapudding 141
 Schokoladige Pots de Crème 336
 Vanille-Chiapudding 115
 Vanillecreme 327
 Zimt-Karamell-Popcorn 350
 Devde, Leah 261
 Die Kunst des Fermentierens (Katz) 124
 Dijon-Senf-marinierter Tempeh 107
 Dill, frischer
 Dinkelkörner-Kräuter-Salat mit Zuckererbsen und
 Feta 187
 Eiertomaten-Dill-Tarte mit Pinienkernboden 242
 Rote-Bete-Kichererbsen-Taler mit Tzatziki 268
 Dimitriades, Melinda 100
 Dinkel 10
 Dinkelbrot mit braunem Reis und Sesam 138
 Dinkelkörner kochen (Grundrezept) 67
 Dinkelkörner-Kräuter-Salat mit Zuckererbsen und
 Feta 187
 Dinkelmehl, Vollkorn- 43
 Eintopf aus geröstetem Herbstgemüse mit Cannellini-
 Bohnen, Dinkelkörnern und Grünkohl 274
 Mom's Dinkel-Mandel-Waffeln 135
 Dinkelbrot mit braunem Reis und Sesam 138
 DiVittorio, Drew 363
 Drinks 207
 Dukkah, Pistazien-Kürbiskern- 221
 Dulse 31
 Dunkle Schokoladen-Trüffel-Tarte mit Paranussboden 326

E

Earl-Grey-Früchtekuchen 359
 Earl Grey Tee 359
 Eier, Eiersatz 38
 Einfache marinierte Bohnen 73
 Einfacher gepresster Salat 204
 Einfacher grüner Salat mit fein säuerlichem
 Hanfsamendressing 96
 Einfache Rote-Linsen-Suppe mit Spinat, Zitrone und
 Pfeffer 93
 Einfaches Quinoa 66
 Eingelegtes Gemüse 38
 Eingelegte Radieschen 187
 Kimchi 127
 Marinierte Rote Bete 106
 Rosa Kraut 125
 Schnelle marinierte Gurke 286
 Schneller marinierter Rotkohl 104
 Eingeweichte Haferflocken und Chia mit Mandelmilch,
 Leinsamen und Weizenkeimen 90
 Einmachgläser 53
 Eintopf aus geröstetem Herbstgemüse mit Cannellini-Bohnen,
 Dinkelkörnern und Grünkohl 274
 Einweichen
 Getreide 62
 von Getreide, Bohnen, Nüssen und Samen 60
 Erbsen 12
 Cremige Polenta mit Brennnnesseln, Erbsen und
 Ziegenkäse 240
 Dinkelkörner-Kräuter-Salat mit Zuckererbsen und
 Feta 187
 Rustikaler Erbsenaufstrich 218
 Erbsen, gefrorene 41
 Erdbeeren
 Erdbeer-Rosen-Kanten 332
 Erdbeer-Vanillecreme-Tarte 304
 Erdbeer-Vanillecreme-Tarte 304

F

Feigen-Himbeer-Tarte, geröstete, mit geröstetem
 Mandelboden 310
 Fein-cremige Nussmilch 76
 Fein säuerliches Hanfsamendressing 96

Fenchel
 Gelbe und rote Bete-Tartelettes mit Mohnkruste und
 Weiße-Bohnen-Fenchel-Füllung 249
 Rote-Bete-Fenchel-Salat mit Blutorange und gehackten
 Haselnüssen 200
 Fenchelsamen 250, 360
 Fermentierte Lebensmittel 124
 Dinkelbrot mit braunem Reis und Sesam 138
 Eingelegtes Gemüse 38
 Gepresste Salate 204
 Kimchi 127
 Rosa Kraut 125
 Feta
 Dinkelkörner-Kräuter-Salat mit Zuckererbsen und
 Feta 187
 Quinoa mit geröstetem Sommergemüse und Harissa-
 Marinade 191
 Rote-Bete-Quinoa-Salat mit Feta, Chili, Knoblauch und
 geschmorten Rote-Bete-Blättern 195
 Fettuccine, Vollkorn-, mit Grünkohl, karamellisierten
 Zwiebeln und mariniertem Ziegenkäse 100
 Feurige Möhrensuppe mit Kaffirblättern und Kokosmilch 180
 Fleming, Lynn 120
 Frische Nussmilch 76
 Frische Pfirsichtarte mit Walnussboden 306
 Frühlingsmisosuppe mit Zitrone 162
 Frühlingswiebeln 34
 Frühstück
 beim Entgiften 365
 Rezeptvorschläge 59

G

Ganache, Schokoladen- 339
 Gasflammsieb 54
 Gazpacho mit alten Tomatensorten 167
 Gebräunte Zwiebelringe 262
 Gedünstetes Blattgemüse mit würzigem Leinsamendressing 95
 Gefiltertes Wasser 54
 Gemüse
 Rösten 82
 Gemüsebrühe
 Herbstliche Gemüsesuppe mit Rübenblättern 176
 Reinigen / Entgiften 365
 Gemüsebürste, japanische (Tawashi) 52
 Gemüse, eingelegtes / fermentiertes 38
 Gemüsehobel mit keramik Klinge 50
 Gemüsevorräte 34
 Gepresster Salat 204
 Gepuffter Amaranth 134
 Geröstete Birnen-Tartelettes mit Birnencreme-Füllung 323
 Geröstete Feigen-Himbeer-Tarte mit geröstetem
 Mandelboden 310

Geröstete Haselnüsse 80
 Geröstete Kürbis- und Sonnenblumenkerne 79
 Geröstete Mandelbutter 116
 Geröstete Mandeln 78
 Geröstete Paprika und Macadamianüsse, Pâté aus 222
 Geröstete Pecannüsse 80
 Geröstete Pflaumen 335
 Geröstete Pistazien 80
 Gerösteter Eichel- und Delicata-Kürbis mit Weizenkörnern
 und bitterem Blattsalat, Salat aus 199
 Geröstete Sesamsamen 79
 Geröstetes Gemüse 85
 Geröstetes Gemüse, Brühe aus 289
 Geröstetes Herbstgemüse mit Cannellini-Bohnen,
 Dinkelkörnern und Grünkohl, Eintopf aus 274
 Geröstete Shiitake-Pilze 172
 Geröstetes Kirschtomatenkompott 265
 Geröstetes Wintergemüse und Rucola mit Senfdressing, Salat
 aus 203
 Geröstete Walnüsse 80
 Getränke
 beim Entgiften 365
 Gekühlter Rhabarber-Rosen-Tee 227
 Hibiskus-Zitrus-Eistee mit Ingwer 232
 Kurkuma-Limonade 228
 Trauben-Limetten-Drink 231
 Warmer Gewürztraubensaft 235
 Getreide, Vollkorn-, aufwärmen 67
 Gewürze 32
 Chimichurri-Soße 122
 Currypulver 119
 Geröstete Mandelbutter 116
 Gewürz-Sumach 221
 Harissa 118
 Mariniertes Ziegenkäse 120
 Miso-Mayonnaise 118
 Schwarzes Sesam-Gomasio 119
 Superfood-Frühstückstopping 116
 Tahini aus ungeschältem Sesam 121
 Tahini-Soße 121
 Gewürzmühle 50
 Ghee 26
 Glasbehälter 51
 Gojibeeren 22
 Superfood-Haferbrei mit Gojibeeren, Chia und
 Maulbeeren 89
 Goldene Amaranth-Superfood-riegel 353
 Gomasio, schwarzes Sesam- 119
 Granatapfel 22
 Granatapfel-Kanten 357
 Granatapfelsaft 22
 Grüner Tee 360

Grünkohl 34, 59
Eintopf aus geröstetem Herbstgemüse mit Cannellini-
Bohnen, Dinkelkörnern und Grünkohl 274
Vollkorn-Fettuccine mit Grünkohl, karamellisierten
Zwiebeln und mariniertem Ziegenkäse 100

Gurken

Gurke-Limette-Raita 257
Schnelle marinierte Gurke 286
Tzatziki 268

H

Haferflocken 10
Eingeweichte Haferflocken und Chia mit Mandelmilch 90,
365

Superfood-Haferbrei 89, 365

Hanfsamen 23

Hanfsamendressing, fein säuerliches 96

Harissa

Grundrezept 118
Quinoa mit geröstetem Sommergemüse und Harissa-
Marinade 191

Haselnüsse

Earl-Grey-Früchtekuchen 359
Geröstete Haselnüsse 80
Rote-Bete-Fenchel-Salat mit Blutorange und gehackten
Haselnüssen 183, 200
Schokoladen-Haselnuss-Torte mit Kirschfüllung und
Schokoladenganache 339

Hayes, Rosada 222, 320

Heidelbeeren

beim Entgiften 365

Heidel- und Blaubeeren 41

Herbstliche Gemüsesuppe mit Rübenblättern 176

Herzhafte Wintermisosuppe mit Adzukibohnen, Kürbis und
Ingwer 178

Hibiskus-Zitrus-Eistee mit Ingwer 232

Himbeeren

Geröstete Feigen-Himbeer-Tarte mit geröstetem
Mandelboden 310

Hirse

10
gesundheitliche Vorteile 142
Hirse-Blumenkohl-Stampf 94
Hirse kochen 146
Hirse-Kürbis-Zuckermais-Pilaw mit Tamari-gerösteten
Kürbiskernen 142
Pflaumen-Hirse-Muffins 146

Hülsenfrüchte

I

Ingwer

Herzhafte Wintermisosuppe mit Adzukibohnen, Kürbis
und Ingwer 178

Hibiskus-Zitrus-Eistee mit Ingwer 232

Kürbis-Tartelettes mit Cashew-Ingwer-Boden 316

Ingwersaft 178

Ingwertee 360

J

Jacecko, Maria 261

Joghurt

Gurke-Limette-Raita 258
Kapern-Knoblauch-Joghurt-Dip 211
Tzatziki 268

K

Kabocha-Kürbis

Kabocha-Maronen-Suppe mit Nori-Sesam-\ 174
Kabocha-Nishime 287

Kanten

Erdbeer-Rosen-Kanten 332
Granatapfel-Kanten 357

Kapern-Knoblauch-Joghurt-Dip 211

Kardamom

Brauner Kardamom-Basmati-Reis 258
Pistazien-Sultaninen-Kekse mit Kardamom 354

Kartoffeln

Knusprige zerdrückte Babykartoffeln mit Kapern-
Knoblauch-Joghurt-Dip 211

Käse

Butternusskürbis-Lasagne mit Vollkornpasta und Salbei-
Tofu-Ricotta 276

Cashewkäse 223

Cremige Polenta mit Brennesseln, Erbsen und
Ziegenkäse 240

Dinkelkörner-Kräuter-Salat mit Zuckererbsen und
Feta 187

Marinierter Ziegenkäse 120

Quinoa mit geröstetem Sommergemüse und Harissa-
Marinade 191

Rote-Bete-Fenchel-Salat mit Blutorange und gehackten
Haselnüssen 200

Rote-Bete-Quinoa-Salat mit Feta, Chili, Knoblauch und
geschmorten Rote-Bete-Blättern 195

Salat aus geröstetem Eichel- und Delicata-Kürbis mit
Weizenkörnern und bitterem Blattsalat 199

Vollkorn-Fettuccine mit Grünkohl, karamellisierten
Zwiebeln und mariniertem Ziegenkäse 100

Zucchini-Blüten-Orecchiette mit gereiftem Schafskäse und
roter Chili 244

Käse, veganes Ersatzprodukt xii

Käse, Ziegen- 40

Kasha (gerösteter Buchweizen) 10

Katz, Sandor 124

Keimen 81

Kenton, Leslie 297
 Kichererbsen 14, 47, 59
 Einfache marinierte Bohnen 73
 Kichererbsenmus 72
 Rote-Bete-Kichererbsen-Taler mit Tzatziki 268
 Salat aus geröstetem Wintergemüse und Rucola mit Senfdressing 203
 Scharfer Kichererbseneintopf und Quinoa-Pilaw mit Sultaninen und Mandeln 278
 Kichererbsenmehl
 Curry-Socca mit Koriander-Kokos-Chutney 212
 Kidneybohnen 15
 Kimchi 127
 Kinpira (Zubereitungsmethode) 287
 Kirschen
 Kirsch-Pecannuss-Cookies 356
 Kirschen, getrocknet, ungesüßt
 Kirsch-Kokos-Knuspermüsli mit nativem Olivenöl 155
 Kitchari 179, 365
 Klettenwurzel 360
 Klettenwurzel-Möhren-Kinpira 287
 Knabbereien 207
 Knoblauch 36
 Gazpacho mit alten Tomatensorten 167
 Kapern-Knoblauch-Dip 211
 Knoblauchpresse 51
 Mit Knoblauch und Tamarisoße geschmorter Tofu 113
 Rote-Bete-Quinoa-Salat mit Feta, Chili, Knoblauch und geschmorten Rote-Bete-Blättern 195
 Knuspermüsli, Kirsch-Kokos- 155
 Knusprige zerdrückte Babykartoffeln mit Kapern-Knoblauch-Joghurt-Dip 211
 Knusprige Zuckermaispolenta 272
 Kohl
 Kimchi 127
 Palmkohlsalat mit cremigem Senfdressing 196
 Rosa Kraut 125
 Schneller mariniertes Rotkohl 104
 Kohl, Weiß- und Rot- 36
 Kokosblütensirup 45
 Kokosblütenzucker 45
 Dattel-Pistazien-Pralinen-Tarte 318
 Kokosmilch 47
 Feurige Möhrensuppe mit Kaffirblättern und Kokosmilch 180
 Kokos-Vanille-Eiscreme 334
 Schokoladenganache 339
 Schwarzer Frühstücksreispudding mit Kokosnuss und Banane 149
 selbst machen 280
 Zitrus-Kokosnuss-Cupcakes 344

Kokosmus 26
 Pfirsich-Chia-Frühstücksshake 141
 Vanille-Chiapudding 115
 Kokosnuss 43
 Aprikosen-Kokos-Riegel 349
 Brombeer-Zitronencreme-Tartelettes mit geröstetem Kokosraspelboden 308
 Kokoscreme-Tarte mit geröstetem Kokosraspelboden 312
 Kokoscurry mit Tamarinden-Tempeh und schwarzem Reis 280
 Kokosflocken rösten 149
 Kokos-Quinoa-Pancakes 151
 Kokos-Vanille-Eiscreme mit gerösteten Pflaumen und Ahornsirup-Kokos-Streuseln 334
 Koriander-Kokos-Chutney 212
 Schwarzer Frühstücksreispudding mit Kokosnuss und Banane 149
 Zitrus-Kokosnuss-Cupcakes 344
 Kokosöl, unraffiniert 26
 Kombu 31
 Kompostieren 37
 Koriander
 Chimichurri-Soße 122
 Feurige Möhrensuppe mit Kaffirblättern und Kokosmilch 180
 Gazpacho mit alten Tomatensorten 167
 Kokoscurry mit Tamarinden-Tempeh und schwarzem Reis 280
 Koriander-Kokos-Curry 212
 Pikanter Eintopf aus schwarzen Bohnen mit knuspriger Zuckermais-Polenta und Tomatillo-Avocado-Salsa 272
 Sommerrollen mit Macadamia-Limetten-Soße 210
 Tomatillo-Avocado-Salsa 273
 Vollkornweizen-Udon-Nudel-Salat mit gebratener Paprika, Zuckermais und Sesammarinade 192
 Kornfeld, Myra 339
 Kräuter
 Dinkelkrüner-Kräuter-Salat mit Zuckererbsen und Feta 187
 frische Kräuter 34
 Schwarze Quinoa-Kräuter-Muffins mit Süßkartoffel und karamellisierten Zwiebeln 156
 Kräutertee 360
 Kreuzkümmelsamen, selbst rösten und mahlen 272
 Küchenmaschine 51
 Kudzu 43
 Kukicha-Tee 360
 Kürbis
 Kürbisbrot mit Walnuss-Zimt-Wirbel 145
 Kürbiskerne 18
 als Snack beim Reinigen / Entgiften 365
 Geröstete Kürbiskerne 18
 Würzige Kürbiskerne 79

Kurkuma 33
Kurkuma-Limonade 228

L

Labneh 220
Lactobacillus acidophilus 124
Lahey, Jim 138
Lasagne
Butternusskürbis-Lasagne mit Vollkornpasta und Salbei-
Tofu-Ricotta 276
Leinsamen 23
als Eiersatz 38
Eingeweichte Haferflocken und Chia mit Mandelmilch,
Leinsamen und Weizenkeimen 90
gemahlene Leinsamen 116
Leinsamenöl 25, 26
Fein säuerliches Hanfsamendressing 96
Schwarzes Sesam-Leinsamen-Dressing 95
Würziges Leinsamendressing 95
Leitlinien und Ansätze zum Reinigen und Entgiften 364
Limabohnen, Baby- 14
Limette
Sommerrollen mit Macadamia-Limetten-Soße 210
Trauben-Limetten-Drink 231
Linsen 15
Französische (Puy-)Linsensuppe mit Rosmarin, Kürbis und
buntem Mangold 171
Zitronenmarinierte Linsen 73
Lorbeerblätter 33
Löwenzahnwurzel, Tee aus 360

M

Macadamianüsse 16, 75
Erdbeer-Vanillecreme-Tarte 304
Macadamia-Limetten-Soße 210
Pâté aus gerösteten Paprika und Macadamianüssen 222
Sommerrollen mit Macadamia-Limetten-Soße 210
Macawurzel 23
Superfood-Frühstückstopping 116
Maisgrieß 11
Brombeer-Maismehl-Muffins 137
Cremige Polenta mit Brennesseln, Erbsen und
Ziegenkäse 240
Mandelmehl 43
Apfel-Mandel-Schnitten 342
Brombeer-Maismehl-Muffins 137
Cranberry-Mandel-Tarte 320
Geröstete Birnen-Tartelettes mit Birnencreme-Füllung 323
Mom's Dinkel-Mandel-Waffeln 135
Pistazien-Sultaninen-Kekse mit Kardamom 354
Mandelmilch
Eingeweichte Haferflocken und Chia mit 87, 90, 365

Grundrezept 76
Verwendungsmöglichkeiten 76
Mandeln 18
Apfel-Mandel-Schnitten 342
beim Entgiften 365
Cranberry-Mandel-Tarte 320
Geröstete Feigen-Himbeer-Tarte mit geröstetem
Mandelboden 310
Geröstete Mandelbutter 116
Geröstete Mandeln 78
Mandelbutter-Brownies mit Meersalz 294, 346
Mom's Dinkel-Mandel-Waffeln 135
Quinoa-Pilaw mit Sultaninen und Mandeln 278
Mandoline, japanische Gemüse- 50
Marinade
Harissa-Marinade 191
Sesammarinade 192
Marinierte Bohnen, Einfache 73
Marinierte Rote Bete 195
Marinierter Ziegenkäse 120
Maronen
Brauner Reis und Klebreis mit Maronen 65
frische Maronen kochen 174
getrocknete Maronen kochen 174
Kaboche-Maronen-Suppe mit Nori-Sesam-\ 174
Matcha 360
Maulbeeren, getrocknete 22
Mayonnaise, Miso- 118
Medjool-Datteln 45
Meeresalgen 29
Arame mit Möhren und Sesam 109
Bento Bowl 284
Kabocho-Maronen-Suppe mit Nori-Sesam-\ 174
Kombu 31
Meersalz 28
Mandelbutter-Brownies mit Meersalz 346
Mehl, gekeimtes 42
Mehl, Vollkorndinkel- 43
Melnyk, Georgia 353
Messer 51
Milch, Nuss- 76
Mirin 28
Miso 38
Frühlingsmiso- und Wintermiso-
suppe mit Zitronen- und Ingwer 162
Herzhafte Wintermiso- und Wintermiso-
suppe mit Adzukibohnen, Kürbis
und Ingwer 178
Miso-Mayonnaise 118
Mittagessen
beim Reinigen / Entgiften 365
Menüvorschläge 59

Mohnkruste und Weiße-Bohnen-Fenchel-Füllung, Gelbe und rote Bete-Tartelettes mit 249

Möhren 36

Arame mit Möhren und Sesam 109

Feurige Möhrensuppe mit Kaffirblättern und Kokosmilch 180

Julienne schneiden 109

Möhren-Dip 214

Möhren-Petersilie-Salat 104

Mom's Dinkel-Mandel-Waffeln 135

Muffins

Brombeer-Maismehl-Muffins 137

Pflaumen-Hirse-Muffins 146

Schwarze Quinoa-Kräuter-Muffins mit Süßkartoffel und karamellisierten Zwiebeln 156

Mungbohnen 14

Müsli

Amaranth-, mit gerösteten Samen 134

N

Nesseln

Cremige Polenta mit Brennesseln, Erbsen und Ziegenkäse 240

Tee 360

Nishime, Zubereitungsmethode 287

Nori-Algen 31

Nori-Blätter rösten 214

Nori-Sesam-\ 175

Nudeln / Pasta, Vollkorn- als Zutat 11

Butternusskürbis-Lasagne mit Vollkornpasta und Salbei-Tofu-Ricotta 276

Ume-Shiso-Bouillon mit Soba-Nudeln 164

Vollkorn-Fettuccine mit Grünkohl, karamellisierten Zwiebeln und mariniertem Ziegenkäse 100

Vollkornweizen-Udon-Nudel-Salat mit gebratener Paprika, Zuckermais und Sesammarinade 192

Zucchini Blüten-Orecchiette mit gereiftem Schafskäse und roter Chili 244

Nüsse und Samen 16

Dörren 75

Einweichen 75

Nussbutter 40

Nussmilch, frische 76

Nussmilchtrester 76

Phytinsäure neutralisieren 60

Rösten 78

Nussmilch, frische 76

O

Ofenthermometer 54

Öle 25

Olivenöl, natives 26

Kirsch-Kokos-Knuspermüsli mit nativem Olivenöl 155

Orange

Hibiskus-Zitrus-Eistee mit Ingwer 232

Rote-Bete-Fenchel-Salat mit Blutorange und gehackten Haselnüssen 183, 200

Zitrus-Kokosnuss-Cupcakes 344

Orecchiette, Zucchini Blüten-, mit gereiftem Ziegenkäse und roter Chili 244

P

Pancakes, Kokos-Quinoa- 151

Paprika

Pâté aus gerösteten Paprika und Macadamianüssen 222

Vollkornweizen-Udon-Nudel-Salat mit gebratener Paprika, Zuckermais und Sesammarinade 192

Paranüsse 18

Dunkle Schokoladen-Trüffel-Tarte mit Paranussboden 326

Passier- oder Absehtücher 51

Pecannüsse

Geröstete Pecannüsse 80

Kirsch-Pecannuss-Cookies 356

Petersilie 36

Brauner Reissalat mit Petersilie und Samen 99

Möhren-Petersilie-Salat 104

Petersilien-Pistou 254

Pfanne, gusseiserne 51

Pfeffer, schwarzer 33

Einfache Rote-Linsen-Suppe mit Spinat, Zitrone und Pfeffer 93

Pfeilwurz 43, 299

Pfirsiche

Frische Pfirsichtarte mit Walnussboden 306

Pfirsich-Chia-Frühstücksshake 141

Pfirsich-Chiapudding 141

Pflaumen

Geröstete Pflaumen 335

Pflaumen-Hirse-Muffins 146

Physalisbeeren 23

Phytase, aktivieren 60

Phytinsäure 60

Pikanter Eintopf aus schwarzen Bohnen mit knuspriger

Zuckermais-Polenta und Tomatillo-Avocado-Salsa 270

Pilze

Cremige Blumenkohl-Sellerie-Suppe mit gerösteten Shiitake-Pilzen 172

Dashi 162

Tempeh-Portobello-Burger 261

Ume-Shiso-Bouillon mit Soba-Nudeln 164

Pinienkerne

Eiertomaten-Dill-Tarte mit Pinienkernboden 242

Zucchini-Salat mit Portulak und Zitrone-Pinienkern-Dressing 188

Pistazien
 Dattel-Pistazien-Pralinen-Tarte 318
 Geröstete Pistazien 80
 Pistazien-Kürbiskern-Dukkah 221
 Pistazien-Sultaninen-Kekse mit Kardamom 354
 Pistou 254
 Pitchford, Paul 9, 363
 Plastik vermeiden 55
 Polenta
 Cremige Polenta mit Brennnesseln, Erbsen und Ziegenkäse 240
 Knusprige Zuckermaispolenta 272
 Pollan, Michael 367, 368
 Popcorn, Zimt-Karamell- 350
 Portobello-Burger, Tempeh- 261
 Portulak 188
 Zucchini-Salat mit Portulak und Zitrone-Pinienkern-Dressing 188
 Pots de Crème, schokoladige 336
 Pralinen-Decke 318
 Pudding
 Pfirsich-Chiapudding 141
 Schokoladen-Chiapudding 115
 Schwarzer Frühstücksreispudding mit Kokosnuss und Banane 149
 Vanille-Chiapudding 115
 Puy-Linsen 15
 Französische Linsensuppe mit Rosmarin, Kürbis und buntem Mangold 171

Q

Quinoa 11
 Brauner Reis und Klebreis mit rotem oder schwarzem Quinoa 65
 Curry-Quinoa-Pilaw 111
 Einfaches Quinoa 66
 Kokos-Quinoa-Pancakes 151
 Quinoa-Congee 150
 Quinoa mit geröstetem Sommergemüse und Harissa-Marinade 191
 Quinoa-Pilaw 279
 Rote-Bete-Quinoa-Salat mit Feta, Chili, Knoblauch und geschmorten Rote-Bete-Blättern 195
 Schwarze Quinoa-Kräuter-Muffins mit Süßkartoffel und karamellisierten Zwiebeln 156

R

Radieschen 36
 als Snack beim Reinigen / Entgiften 365
 Eingelegte Radieschen 187
 Raita
 Gurke-Limette- 258

Reiben 51
 Reis 11
 Brauner Kardamom-Basmati-Reis 258
 Brauner Reissalat mit Petersilie und Samen 99
 Brauner Reis und Klebreis 65
 Brauner Reis und Klebreis mit Amaranth 66
 Brauner Reis und Klebreis mit Maronen 65
 Brauner Reis und Klebreis mit rotem oder schwarzem Quinoa 65
 Brauner Reis und Klebreis mit Teff 65
 Dinkelbrot mit braunem Reis und Sesam 138
 Kitchari 179
 Schwarzer Frühstücksreispudding mit Kokosnuss und Banane 149
 Schwarzer Reis 11
 Schwarze-Sesam-Reis-Cracker 224
 Reisröllchen mit Avocado-Blattgrün-Füllung und Möhren-Dip 214
 Rhabarber-Rosen-Tee, gekühlter 227
 Rosa Kraut 125
 Rosenblüten
 Erdbeer-Rosen-Kanten 332
 Gekühlter Rhabarber-Rosen-Tee 227
 Rosmarin 34
 Französische Linsensuppe mit Rosmarin, Kürbis und buntem Mangold 171
 Rösten, Nüsse und Samen, allgemeine Informationen 78
 Rote Bete 37
 Gelbe und rote Bete-Tartelettes mit Mohnkruste und Weiße-Bohnen-Fenchel-Füllung 249
 Geschmorte Rote-Bete-Blätter 195
 Marinierte rote Bete 106
 Rösten 85
 Rote-Bete-Fenchel-Salat 200
 Rote-Bete-Kichererbsen-Taler mit Tzatziki 268
 Rote-Bete-Quinoa-Salat 195
 Süßsauerliche Rote-Bete-Marmelade 220
 Rotklee, Tee aus 360
 Rübenblätter, Herbstliche Gemüsesuppe mit 176
 Rührschüsseln 51
 Rustikaler Erbsenaufstrich 218

S

Saisonales Kochen 238
 Salatdressing
 Dressing zum Salat aus geröstetem Eichel- und Delicata-Kürbis mit Weizenkörnern und bitterem Blattgemüse 199
 Salatdressings
 Cremiges Senfdressing 196
 Fein säuerliches Hanfsamendressing 96
 Schwarzes Sesam-Leinsamen-Dressing 95

- Senfdressing 203
- Umeboshi-Vinaigrette 186
- Zitrone-Pinienkern-Dressing 188
- Salate
 - aus regionalen Zutaten 184
 - Brauner Reissalat mit Petersilie und Samen 99
 - Dinkelkörner-Kräuter-Salat mit Zuckererbsen und Feta 187
 - Einfacher gepresster Salat 204
 - Einfacher grüner Salat mit fein säuerlichem Hanfsamendressing 96
 - Möhren-Petersilien-Salat 104
 - Palmkohlsalat mit cremigem Senfdressing 196
 - Quinoa mit geröstetem Sommergemüse und Harissa-Marinade 191
 - Rote-Bete-Fenchel-Salat mit Blutorange und gehackten Nüssen 200
 - Rote-Bete-Quinoa-Salat mit Feta, Chili, Knoblauch und geschmorten Rote-Bete-Blättern 195
 - Salat aus geröstetem Eichel- und Delicata-Kürbis mit Weizenkörnern und bitterem Blattsalat 199
 - Salat aus geröstetem Wintergemüse und Rucola mit Senfdressing 203
 - Sprossensalat mit gerösteten Sonnenblumenkernen und Umeboshi-Vinaigrette 186
 - Vollkornweizen-Udon-Nudel-Salat mit gebratener Paprika, Zuckermais und Sesammarinade 192
 - Zucchini-Salat mit Portulak und Zitrone-Pinienkern-Dressing 188
- Salbei-Tofu-Ricotta 276
- Salsa
 - Tomatillo-Avocado- 273
- Samen 16
 - als Eiersatz 38
 - Keimen 81
 - Phytinsäure neutralisieren 60
- Sandwich, Delikatessen- 112
- Säuerliches Aprikosen-Chutney 258
- Sauerrahmbutter 41
- Saxelby Cheesemongers (Anne Saxelby) 244
- Scharfer Kichererbseneintopf und Quinoa-Pilaw mit Sultaninen und MAndeln 278
- Schnelle marinierte Gurke 286
- Schneller geschmorter Tempeh 110
- Schneller marinierter Rotkohl 104
- Schnellkochtopf 52
- Schnittlauch 34
- Schokolade, Kakao
 - Dunkle Schokoladen-Trüffel-Tarte mit Paranussboden 326
 - Mandelbutter-Brownies mit Meersalz 346
 - Schokoladen-Chiapudding 115
 - Schokoladen-Haselnuss-Torte mit Kirschfüllung und Schokoladenganache 339
 - Schokoladige Pots de Crème 336
- Schwarze Bohnen 15
 - Pikanter Eintopf aus schwarzen Bohnen mit knuspriger Zuckermais-Polenta und Tomatillo-Avocado-Salsa 270
- Schwarzer Pfeffer 33
- Schwarzer Reis 283
 - Schwarzer Frühstücksreispudding mit Kokosnuss und Banane 149
 - Schwarze Sesam-Reis-Cracker 224
- Schwarzer Sesam
 - Schwarze Sesam-Reis-Cracker 224
- Sellerie 37
 - Cremige Blumenkohl-Sellerie-Suppe mit gerösteten Shiitake-Pilzen 172
 - Kartoffel-Sellerie-Stampf 291
- Senf
 - Delikatessen-Sandwich 112
 - Dijon-Senf-marinierter Tempeh 107
 - Senfdressing 203
- Senf, Dijon- 28
- Sesamöl, geröstet 26
- Sesamöl, unraffiniert, ungeröstet 26
- Sesamsamen 19
 - Arame mit Möhren und Sesam 109
 - Brauner Reissalat mit Petersilie und Samen 99
 - Geröstete Nori-Sesam-\ 175
 - Rösten 79
 - Schwarze Sesam-Reis-Cracker 224
 - Schwarzes Sesam-Gomasio 119
 - Schwarzes Sesam-Leinsamen-Dressing 95
 - Tahini aus ungeschältem Sesam 121
 - Tahini-Soße 121
- Shiitake-Pilze 31
 - Cremige Blumenkohl-Sellerie-Suppe mit gerösteten Shiitake-Pilzen 172
 - Dashi 162
 - Ume-Shiso-Bouillon mit Soba-Nudeln 164
- Shiso-Bouillon, Ume- 164
- Shizen Restaurant (Amsterdam) 284, 287
- Shoyu (Sojasoße) 28
- Snacks 207
- Soba-Nudeln (Buchweizen) 164
- Socca, Curry-, mit Koriander-Kokos-Chutney 212
- Soja
 - Butternusskürbis-Lasagne mit Vollkornpasta und Salbei-Tofu-Ricotta 276
 - Dijon-Senf-marinierter Tempeh 107
 - Herzhafte Wintermiso-Suppe mit Adzukibohnen, Kürbis und Ingwer 178
 - Miso-Mayonnaise 118

Mit Knoblauch und Tamarisoße geschmorter Tofu 113
 Schneller geschmorter Tempeh 110
 Shoyu (Sojasoße) 28
 Sojamilch 46
 Tamari (Sojasoße) 28
 Tempeh 40
 Tofu 40
 Zuckermais-Tofu-Frittata mit geröstetem
 Kirschtomatenkompott 266
 Sommerrollen mit Macadamia-Limetten-Soße 210
 Sonnenblumenkerne 19
 Brauner Reissalat mit Petersilie und Samen 99
 Rösten 79
 Sprossensalat mit gerösteten Sonnenblumenkernen und
 Umeboshi-Vinaigrette 186
 Spätsommereintopf mit alten Bohnensorten und Petersilien-
 Pistou 253
 Spinat, Zitrone und Pfeffer, einfache Rote-Linsen-Suppe
 mit 93
 Springform (Backformen) 50
 Sprossensalat mit gerösteten Sonnenblumenkernen und
 Umeboshi-Vinaigrette 186
 Standmixer 52
 Stoffbeutel, wiederverwendbare 53
 Sultaninen 46
 Kirsch-Kokos-Knuspermüsli mit nativem Olivenöl 155
 Pistazien-Sultaninen-Kekse mit Kardamom 354
 Quinoa-Pilaw mit Sultaninen und Mandeln 279
 Superfoods 20
 Goldene Amaranth-Superfood-Riegel 353
 Superfood-Frühstückstopping 116
 Superfood-Haferbrei mit Gojibeeren, Chia und
 Maulbeeren 89
 Suppen, Brühen 159
 beim Reinigen und Entgiften 365
 Brühe aus geröstetem Gemüse 290
 Cremige Blumenkohl-Sellerie-Suppe mit gerösteten
 Shiitake-Pilzen 172
 Dashi (japanische Brühe) 162
 Feurige Möhrensuppe mit Kaffirblättern und
 Kokosmilch 180
 Französische Linsensuppe mit Rosmarin, Kürbis und
 buntem Mangold 171
 Frühlingsmiso-Suppe mit Zitrone 162
 Gazpacho mit alten Tomatensorten 167
 Gemüsebrühe 176
 Gemüsebrühen beim Reinigen / Entgiften 365
 Herbstliche Gemüsesuppe mit Rübenblättern 176
 Herzhafte Wintermiso-Suppe mit Adzukibohnen, Kürbis
 und Ingwer 178
 Kabocha-Maronen-Suppe mit Nori-Sesam-\ 174
 Meeresalgen in 29

Rote-Linsen-Brühe mit Spinat, Zitrone und Pfeffer 93
 Ume-Shiso-Bouillon mit Soba-Nudeln 164
 Zuckermasssuppe mit schwarzem Sesam-Gomasio und
 Schnittlauch 168
 Suribachi (japanischer Mörser und Stößel) 54
 Sushimatte 54
 Süßkartoffel
 Schwarze Quinoa-Kräuter-Muffins mit Süßkartoffel und
 karamellisierten Zwiebeln 156
 Süßungsmittel, natürliche 45

T
 Tahini, aus ungeschältem Sesam 121
 Tahini-Soße 121
 Tamari-geröstete Kürbiskerne 142
 Tamarinden-Tempeh 283
 Tamarisoße, natürlich fermentierte 28
 Tarteböden 300
 Tarteletteformen 50
 Tartes, Tartelettes 300
 Brombeer-Zitronencreme-Tartelettes mit geröstetem
 Kokosraspelnboden 308
 Cranberry-Mandel-Tarte 320
 Eiertomaten-Dill-Tarte mit Pinienkernboden 242
 Erdbeer-Vanillecreme-Tarte 304
 Frische Pfirsichtarte mit Walnussboden 306
 Gelbe und rote Bete-Tartelettes mit Mohnkruste und
 Weiße-Bohnen-Fenchel-Füllung 249
 Geröstete Birnen-Tartelettes mit Birnencreme-Füllung 323
 Geröstete Feigen-Himbeer-Tarte mit geröstetem
 Mandelboden 310
 Kokoscreme-Tarte mit geröstetem Kokosraspelnboden 312
 Kürbis-Tartelettes mit Cashew-Ingwer-Boden 316
 Tawashi-Bürste (Gemüsebürste) 52
 Teff 11
 Brauner Reis und Klebreis mit Teff 65
 Teig
 Cashew-Ingwer-Boden 316
 für Cranberry-Mandel-Tarte 320
 für Dattel-Pistazien-Pralinen-Tarte 318
 für Erdbeer-Vanillecreme-Tarte 304
 für Geröstete Birnen-Tartelettes mit Birnencreme-Füllung,
 glutenfrei 324
 für gerösteten Kokosraspelnboden 308
 für Gerösteten Mandelboden 310
 für Mohnkruste 250
 für Pinienkernboden 242
 für Walnussboden 306
 Grundlagen 300
 Paranussboden 326
 Tempeh 40
 Dijon-Senf-marinierter Tempeh 107

Schneller geschmorter Tempeh 110
 Tamarinden-Tempeh 280
 Tempeh-Portobello-Burger 261
 Terra 47 (New York City) 353
 The Modern Vegetarian Kitchen 242
 The New Whole Foods Encyclopedia 227
 Thermometer, Ofen- 54
 The Voluptuous Vegan 339
 Tofu 40
 Butternusskürbis-Lasagne mit Vollkornpasta und Salbei-Tofu-Ricotta 276
 Eiertomaten-Dill-Tarte mit Pinienkernboden 243
 Mit Knoblauch und Tamarisoße geschmorter Tofu 113
 Tofukäse 265
 Zuckermais-Tofu-Frittata mit geröstetem Kirschtomatenkompott 265
 Tofukäse 265
 Tomaten 47
 Aromatisches Auberginen-Curry mit Kardamom-Basmati-Reis, säuerlichem Aprikosen-Chutney und Gurke-Limette-Raita 257
 Eiertomaten-Dill-Tarte mit Pinienkernboden 242
 Gazpacho mit alten Tomatensorten 167
 Scharfer Kichererbseneintopf und Quinoa-Pilaw mit Sultaninen und Mandeln 278
 Spätsommereintopf mit alten Bohnensorten und Petersilien-Pistou 254
 Zuckermais-Tofu-Frittata mit geröstetem Kirschtomatenkompott 265
 Tomatillo-Avocado-Salsa 273
 Töpfe und Pfannen 52
 Tortillas 41
 Traditionelle chinesische Medizin 14, 15, 19, 22, 141, 363, 365
 Trauben, dunkle
 Trauben-Limetten-Drink 231
 Warmer Gewürztraubensaft 235
 Trockenfrüchte 46

U

Udon-Nudel-Salat, Vollkornweizen-, mit gebratener Paprika, Zuckermais und Sesammarinade 192
 Umeboshi-Aprikosen oder -Paste
 Umeboshi-Vinaigrette 186
 Ume-Shiso-Bouillon mit Soba-Nudeln 164
 Umeboshi-Aprikosen oder -Paste 28
 Ume-Essig (Ume Su) 27

V

Vanille
 Erdbeer-Vanillecreme-Tarte 304
 Kokos-Vanille-Eiscreme 334
 Vanille-Chiapudding 115

Vanillecreme 327
 Vegane Desserts 298
 Veganes Backen 297
 Vitamix Blender 49, 52, 223
 Vollkorn 9
 Phytinsäure neutralisieren 60
 Vollkorn-Fettuccine mit Grünkohl, karamellisierten Zwiebeln und mariniertem Ziegenkäse 100
 Vollkornweizen-Udon-Nudel-Salat mit gebratener Paprika, Zuckermais und Sesammarinade 192
 Vollkorngetreide 9
 Einweichen, Kochen und Aufbewahren 62
 in Tarteböden 300
 Keimen 81
 Phytinsäure neutralisieren 60
 Reisröllchen mit Avocado-Blattgrün-Füllung und Möhren-Dip 214
 Vorräte 1
 Vorrats- und Schraubgläser 53

W

Waffeln, Mom's Dinkel-Mandel- 135
 Wakame-Algen 31
 Walnüsse 19
 Frische Pfirsichtarte mit Walnussboden 306
 Geröstete Walnüsse 80
 Kürbis- oder Bananenbrot mit Walnuss-Zimt-Wirbel 145
 Warmer Gewürztraubensaft 235
 Wasser, gefiltertes 54
 Weizenkeime 23
 Eingeweichte Haferflocken und Chia mit Leinsamen und Weizenkeimen 90
 Weizenkörner 67
 Salat aus geröstetem Eichel- und Delicata-Kürbis mit Weizenkörnern und bitterem Blattsalat 199
 Winterkürbis 36
 Butternusskürbis-Lasagne mit Vollkornpasta und Salbei-Tofu-Ricotta 276
 Herzhafte Wintermiso-Suppe mit Adzukibohnen, Kürbis und Ingwer 178
 Hirse-Zuckermais-Pilaw mit Tamari-gerösteten Kürbiskernen 142
 Kabocha-Maronen-Suppe mit Nori-Sesam- 174
 Kabocha Nishime 287
 Kürbis-Tartelettes mit Cashew-Ingwer-Boden 316
 Pürieren 276
 Salat aus geröstetem Eichel- und Delicata-Kürbis mit Weizenkörnern und bitterem Blattsalat 199
 Wood, Rebecca 151, 227
 Wurzel
 Kudzu 43
 Macawurzel 23

Wurzelgemüse

Klettenwurzel-Möhren-Kinpira 287

Würzige Kürbiskerne 79

Würziges Leinsamendressing 95

Würzmittel 28

Y

Yakonsirup 46, 301, 353

Z

Ziegenkäse 40

Marinierter Ziegenkäse 120

Vollkorn-Fettuccine mit Grünkohl, karamellisierten
Zwiebeln und mariniertem Ziegenkäse 100

Zimt 33

Cashew-Zimt-Creme 328

Kürbis- oder Bananenbrot mit Walnuss-Zimt-Wirbel 145

Zimt-Karamell-Popcorn 350

Zitrone

Brombeer-Zitronencreme-Tartelettes mit geröstetem
Kokosraspelboden 308

Einfache Rote-Linsen-Suppe mit Spinat, Zitrone und
Pfeffer 93

Frühlingsmiso-Suppe mit Zitrone 162

Kurkuma-Limonade 228

Zitronenmarinierte Linsen 73

Zitrone-Pinienkern-Dressing 188

Zitrus-Kokosnuss-Cupcakes 344

Zitrusfrüchte 37

Zitrus-Kokosnuss-Cupcakes 344

Zucchini

Zucchini-Blüten-Orecchiette mit gereiftem Schafskäse und
roter Chili 244

Zucchini-Salat mit Portulak und Zitrone-Pinienkern-
Dressing 188

Zucker, Kokosblüten- und Ahorn 45

Zuckermais 41

Hirse-Kürbis-Zuckermais-Pilaw mit gerösteten
Kürbiskernen 142

Knusprige Zuckermaispolenta 272

Popcorn 350

Vollkornweizen-Udon-Nudel-Salat mit gebratener Paprika,
Zuckermais und Sesammarinade 192

Zimt-Karamell-Popcorn 350

Zuckermais-Suppe mit schwarzem Sesam-Gomasio und
Schnittlauch 168

Zuckermais-Tofu-Frittata 265

Zuckermais-Suppe mit schwarzem Sesam-Gomasio und
Schnittlauch 168

Zuckermais-Tofu-Frittata mit geröstetem

Kirschtomatenkompott 265

Zwiebeln 37

Buchweizen mit Zwiebeln 67

Gebräunte Zwiebelringe 262

Karamellisierte Zwiebeln 276

Schwarze Quinoa-Kräuter-Muffins mit Süßkartoffel und
karamellisierten Zwiebeln 156

Vollkorn-Fettuccine mit Grünkohl, karamellisierten
Zwiebeln und mariniertem Ziegenkäse 100

Fotos Johnny Miller/Narayana Verlag
Text + Rezepte Amy Chaplin

ein absolut fabelhaftes Menu



Amy Chaplin sprüht nur so vor Ideen. Die Vollwertküche der Köchin aus New York ist berühmt - ihre Liebe zum Detail ebenfalls. In ihrem neuen Buch **'Celebrate Whole Food'** kocht sie sich lässig durch die Jahreszeiten - vegetarisch oder vegan versteht sich. Sie mixt Curry selbst - und schwört drauf - röstet Kürbiskerne mit dem gewissen Twist. LECKER! Wir stellen euch hier drei ihrer Rezepte vor, die für uns auch prima zu Weihnachten funktionieren: weil sie vegan sind, uns gut tun und abgesehen davon einfach absolut lecker sind

KURKUMA-LIMONADE

Wie viele andere Australier hat auch Amys Familie schon so lange sie denken kann eine tiefe Verbindung zu Bali. Als sie das letzte Mal dort war, gab es in ihrem Gästehaus in Ubud frischen Kurkumasaft, der mit Zitrone und Honig verfeinert war – ein wirkungsstarkes, neon-orangefarbenes Getränk, das auch in der ayurvedischen Medizin verwendet wird. Kurkuma wird schon seit Tausenden von Jahren wegen ihrer ausgleichenden und reinigenden Wirkung bei ayurvedischen Behandlungen für alle drei Doshas bzw. Körpertypen eingesetzt. Frische Kurkuma hat einen einzigartigen erdig-tropischen Geschmack, der jedes Gericht geschmacklich zum Strahlen bringt. Die frische Wurzel findest du in Bioläden, Reformhäusern oder in Asialäden. Wenn du keine bekommst, kannst du sie in diesem Rezept auch mit 1/2 bis 1 TL getrocknetem Kurkumapulver ersetzen



Eine wunderbare Sache: warm oder in Raumtemperatur serviert. Im Sommer natürlich gekühlt - WOW



FEURIGE MÖHRENSUPPE MIT KAFFIRBLÄTTERN UND KOKOSMILCH

FÜR 6 PORTIONEN

Das brauchst du:

2 Stängel Zitronengras, längs halbiert und in 5 cm breite Stücke geschnitten
6 Kaffirblätter
2 EL natives Kokosöl
2 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
6 Knoblauchzehen, gehackt
2 EL geschälter und fein gehackter frischer Ingwer
1 Serrano-Chilischote, entsamt und fein gehackt
1 1/2 TL Meersalz, plus mehr auf Wunsch
2 TL selbst gemachtes Currypulver - Rezept hier rechts
1 TL Kurkuma
3 EL fein gehackte frische Korianderstängel
10 mittelgroße Möhren (etwa 1 kg), in 1 cm große Würfel geschnitten
1,4 l gefiltertes Wasser
400 ml Kokosmilch
2 bis 4 Prisen Cayennepeffer, optional

ZUM GARNIEREN:

frische Korianderblätter rote Chilischeiben

So wird's gemacht:

Wickle das Zitronengras und die Kaffirblätter in ein dünnes Geschirrtuch, verschließe es fest und lege es beiseite.
Erhitze das Kokosöl in einem großen Topf auf mittlerer Flamme.
Gib die Zwiebeln hinein und brate sie 5 Minuten an bzw. bis sie goldbraun sind. Füge Knoblauch, Ingwer, die Serrano-Chilischote und Salz hinzu und brate alle Zutaten 2 bis 3 weitere Minuten.
Stelle die Flamme niedrig, falls die Mischung beginnt anzuhängen.
Rühre Currypulver, Kurkuma und die Korianderstiele ein.
Gib die Möhren, Wasser, 360 ml Kokosmilch und das Zitronengras-Kaffirblätterbündel in den Topf. Stelle die Flamme hoch und bringe die Zutaten zum Kochen.
Decke den Topf ab, stelle die Flamme niedrig und köchle die Suppe 20 Minuten bzw. bis die Möhren weich sind.
Nimm den Topf vom Herd und entferne das Zitronengras-Kaffirblätterbündel.
Püriere die Suppe in mehreren Durchgängen 1 bis 2 Minuten auf höchster Stufe in einem Standmixer, bis sie seidig glatt ist.
Gieße sie in den Topf zurück und würze sie nach Belieben.
Rühre wenn gewünscht den Cayennepeffer ein.
Gib die Suppe in Schüsseln und garniere sie mit ein paar Spritzern der aufbewahrten Kokosmilch, Korianderblättern und Chilischeibchen

Amy'sTIPP

Bei kaltem Wetter wird Kokosmilch bei etwas kühlerer Raumtemperatur fest. Stelle die Dose dann einfach einige Minuten in eine Schüssel mit heißem Wasser und schüttele sie vor dem Öffnen kräftig durch

CURRYPULVER

ERGIBT ETWA 50 G

Das brauchst du:

1 kleines Stück Zimtstange (2,5 cm), in kleine Stückchen gebrochen
20 g Koriandersamen
1 EL Kreuzkümmelsamen
1 TL Bockshornkleesamen
6 ganze Nelken
6 Kardamomkapseln
1 TL schwarze Pfefferkörner
2 EL Kurkuma
2 EL Ingwerpulver
1/4 TL Cayennepeffer, optional

So wird's gemacht:

Erhitze eine mittelgroße Pfanne auf mittlerer Flamme. Gib Zimt, Koriander-, Bockshornklee- und Kreuzkümmelsamen, Nelken und Kardamomkapseln hinein und röste die Gewürze unter ständigem Rühren 2 bis 3 Minuten bzw. bis sie aromatisch duften. Nimm die Pfanne sofort vom Herd, gib die gerösteten Gewürze zusammen mit den Pfefferkörnern in eine Kaffee- oder Gewürzmühle und mahle sie fein. Löffle das Pulver in eine Schüssel und verühre es mit dem Kurkuma, dem Ingwerpulver und, falls verwendet, dem Cayennepeffer. Gib das Currypulver in ein fest verschließbares Glas und brauche es innerhalb von drei Monaten auf

Amy'sTIPP

Immer, wenn ich beginne, für einen neuen Kunden zu kochen, bereite ich ein neues Glas mit diesem aromatischen Würzpulver zu, um es für schnelle Suppen und Eintöpfe zur Hand zu haben. Ich weiß, du hast es schon oft gehört aber es ist wirklich wahr: Sobald du anfängst, dein eigenes Currypulver zuzubereiten, wirst du nie wieder fertiges kaufen wollen! Der Geschmack und der Duft frisch gerösteter und gemahlener Gewürze ist eine kraftvolle und sinnliche Verführung. Das Currypulver hält sich außerdem gleich einige Monate lang

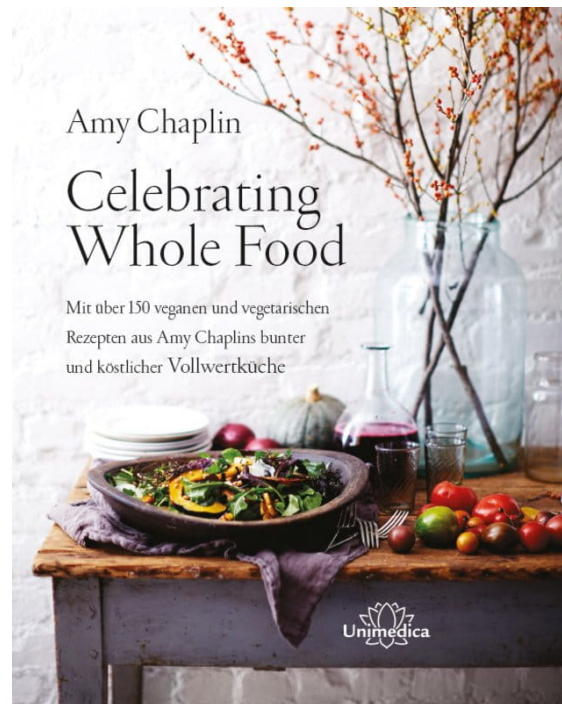
Amy Chaplin

Celebrating Whole Food

Mit über 150 veganen und vegetarischen Rezepten aus Amy Chaplins bunter und köstlicher Vollwertküche

408 Seiten, geb.
erscheint 2021

[Jetzt kaufen](#)



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