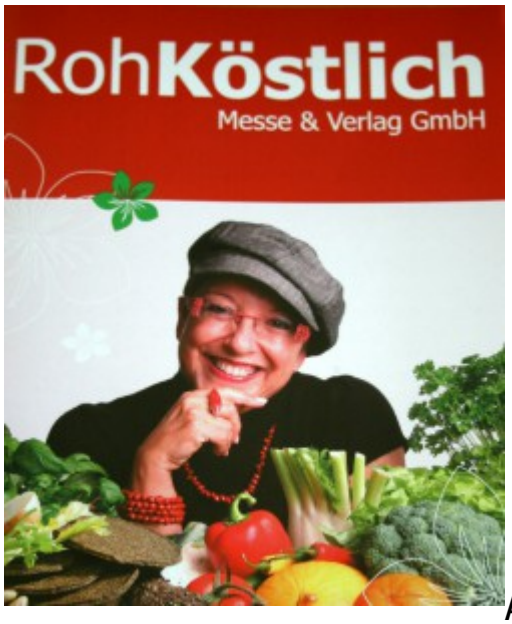
RohKöstlich: 3 leckere vegane Rohkost- Rezepte aus der kulinaRoh- Schule

Schon einige haben mich nach den Rezepten der Köstlichkeiten gefragt, die wir letzten Samstag im Einführungskurs in der

gezaubert und genossen haben.

Mit Nellys Erlaubnis (vielen Dank, liebe Nelly!) kann ich sie hier mit euch teilen.



Als Vorspeise gab es dieses wunderbare Paprikasüppchen:

Cremige Paprikasuppe

Zubereitung

1. Cashewkerne 1 Stunde in Wasser einweichen. Danach abtropfen und in den Küchenmixer geben.
2. Rote und gelbe Paprika entkernen, in grobe Stück würfeln und ebenfalls in den Küchenmixer geben.
3. Rote Zwiebel schälen und grob schneiden. Selleriestange grob schneiden und Tomaten vierteln. Das Gemüse in den Mixer geben.
4. Zitronensaft und die restlichen Zutaten dazu geben und solange verarbeiten, bis die Suppe eine sämige Konsistenz hat. Sollte die Suppe zu dickflüssig sein, kann man vorsichtig etwas Wasser unterrühren.
5. Anschließend Olivenöl, Salz und Pfeffer dazu geben und kurz mixen.
6. Suppe in einen Teller füllen und mi Sonnenblumenkerne und Oregano dekorieren.

So einfach geht es!

Dauer:
10 Minuten (ohne Einweichzeit)

Küchengerät:

Zutaten (für 6 Personen):
1 Tasse Cashewkerne
2 rote Paprika
1 gelbe Paprika
1/2 rote Zwiebel
1 Tomate
1/2 Selleriestange
1/2 Zitrone
1 Tasse Wasser
1 EL Agavennektar
1/2 TL Paprikapulver
1 Prise Chiliflocken
1 Prise Muskatnuss
2 EL Olivenöl
Salz
Schwarzer Pfeffer

Dekoration:
Sonnenblumenkerne
Frischer Oregano oder Thymian

Dann folgten Rohvioli:

Rote Bete-ROHvioli

Zubereitung:

1. Cashewkerne über Nacht in Wasser einweichen.
2. Cashewkerne abtropfen und in einem Mixer zu einer weichen Masse „Käse" verarbeiten. Getrocknete Kräuter, Würzhefe, Zitronensaft, Salz und Pfeffer dazu geben und weiter mixen bis die Masse cremig ist.
3. Frühlingszwiebeln fein schneiden und mit einer Gabel in die Masse unterheben.
4. Rote Bete schälen und mit einem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln. Scheiben mit etwas Salz und Olivenöl marinieren.
5. Einen Teelöffel „Käse" auf die Hälfte einer rote Bete-Scheibe geben, über der Füllung einschlagen und fest drücken oder zwei Scheiben übereinander legen. Diese Arbeit solange fortsetzen bis alle Süßkartoffelscheiben aufgebraucht sind.
6. Rote Bete-ROHvioli mit Olivenöl beträufeln und mit Schnittlauchröllchen oder Frühlingzwiebeln dekorieren.

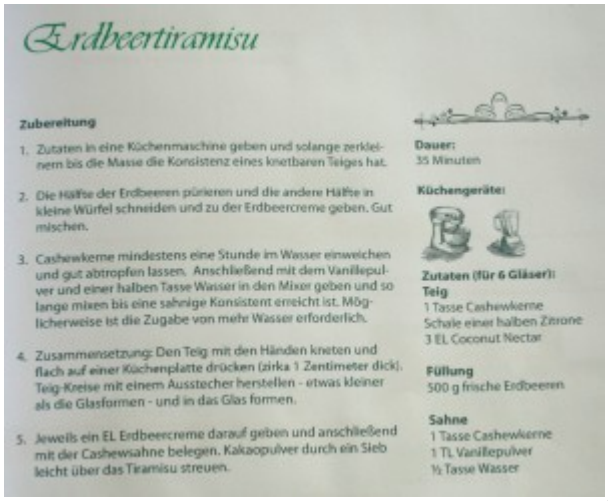
Dauer:
20 Minuten

Küchengerät:

Zutaten (für 4 Personen):
2 Rote Bete

Füllung:
1 Tasse Cashewkerne
Saft einer Zitrone
1 Tasser Wasser
2 Frühlingszwiebeln
3 EL getrocknetem Majoran (oder Oregano)
1 EL Würzhefe (optional)
Salz
Pfeffer

Und zum krönenden Abschluss das Erdbeertiramisù:



Erdbeertiramisu

Zubereitung

1. Zutaten in eine Küchenmaschine geben und solange zerkleinern bis die Masse die Konsistenz eines knetbaren Teiges hat.
2. Die Hälfte der Erdbeeren pürieren und die andere Hälfte in kleine Würfel schneiden und zu der Erdbeercreme geben. Gut mischen.
3. Cashewkerne mindestens eine Stunde im Wasser einweichen und gut abtropfen lassen. Anschließend mit dem Vanillepulver und einer halben Tasse Wasser in den Mixer geben und so lange mixen bis eine sahnige Konsistent erreicht ist. Möglicherweise ist die Zugabe von mehr Wasser erforderlich.
4. Zusammensetzung: Den Teig mit den Händen kneten und flach auf einer Küchenplatte drücken (zirka 1 Zentimeter dick). Teig-Kreise mit einem Ausstecher herstellen - etwas kleiner als die Glasformen - und in das Glas formen.
5. Jeweils ein EL Erdbeercreme darauf geben und anschließend mit der Cashewsahne belegen. Kakaopulver durch ein Sieb leicht über das Tiramisu streuen.

Dauer:
35 Minuten

Küchengeräte:

Zutaten (für 6 Gläser):
Teig
1 Tasse Cashewkerne
Schale einer halben Zitrone
3 EL Coconut Nectar

Füllung
500 g frische Erdbeeren

Sahne
1 Tasse Cashewkerne
1 TL Vanillepulver
½ Tasse Wasser

Alles Gerichte sind nicht nur Rohkost, sondern auch vegan und Rohvioli und Tiramisù können

auch Glutenintolerante sorgenlos genießen! =)

Wer noch nie solcherart Rohkostgerichte gekostet hat, der sollte es mal probieren! Es öffnen sich ganz neue Geschmackserlebnisse!

Ich wünsche euch eine genussreiche Zeit – ob roh, gekocht oder gebacken! ;)
eure Judith

Roh- köstlicher Samstag in Speyer: Ein Einführungskurs in der „kulinaRoh Schule für Rohkost“

Was fällt euch zu Rohkost ein? Möhrchen und Quarkdipp? So ähnlich ging es meiner Freundin Ines und ich muss gestehen, dass ich das Ganze auch höchstens um diverse Salate erweitert hätte. Ines hatte über eine Freundin von einer Rohkostschule mit tollen Kursen gehört und wollte darüber einfach mehr erfahren. Spontan fragte sie mich und genauso spontan beschloss ich, dass so ein Einführungskurs doch spannend sein könnte und sagte zu.
Und? Ich habe es nicht bereut! =)

Die vier Stunden bei Nelly Reinle- Carayon und ihrem Kollegen Lars waren… rundum sinnliche! In herzlicher und offener Atmosphäre wurde gequatscht, Wissen vermittelt, gefragt, geknabbert und geschleckt und dabei viel gelacht. Wir erfuhren nicht nur viel über uns bisher unbekannte Nüsse, Früchte und Süßungsmittel, die in der Rohkost Verwendung finden, sondern durften auch von allem kosten und bekamen nebenbei sogar immer mal noch andere Kreationen vorgesetzt, die einer der beiden aus den Dörrgeräten hervorzauberte.

Der Kurs stand unter dem Motto „Spargel küsst Erdbeere“ und die uns erwartende Rezeptemappe enthielt neben einer Liste mit verschiedenen Lebensmittelgruppen ein Vier- Gänge- Menü:

Alle Rezepte sind auch für Veganer geeignet und recht schnell zubereitet, sofern man einen guten Gemüsehobel, scharfe Messer und einen leistungsstarken Mixer und Küchenmaschinen hat. Nach einer ersten Einweisung wurde

dann auch fleißig geschnippelt und püriert, gemischt und probiert.

Die Suppe wurde im Mixer sogar lauwarm püriert und wärmte zudem gut durch einen Hauch Chili, sodass sie gar nicht wie erwartet eine „kalte" Angelegenheit war.
Die Rohvioli bestanden aus dünnen Scheiben Rote Beete und Süßkartoffel, die wir mit einer Mischung aus Cashewkernen und Gewürzen füllten und liebevoll garnierten mit schwarzem Sesam, Frühlingszwiebeln und gehackten Kürbiskernen.
Der Spargel war über Nacht in Orangensaft mariniert worden und wurde nun von einer feinen Sauce aus Mandelpüree, Tamari, Senf, Gewürzen und Orangensaft umarmt und dann von Erdbeeren geküsst. Die verliebte Symbiose sank auf ein weißes Bett aus Rübchen- Rüschen.
Der krönende erhebende Abschluss, das Tiramisù, bestand aus einem Cashewkern- Boden mit Zitronenschale und Coconut Nectar, worauf eine Schicht Erdbeeren kam (ein Teil wurde püriert, ein Teil klein geschnitten) und das Ganze wurde getoppt mit Cashewsahne aus Nüssen, Wasser, Vanillepulver und einem Hauch Baobab.

Das ganze Menü war unglaublich lecker und ich möchte auf jeden Fall demnächst mal als Gast in das Bistro kommen, das unter der Woche dort rohe Leckereien anbietet und an manchen Sonntagen sogar einen Brunch, der schon Wochen vorher ausgebucht ist und sich somit ebenfalls lohnen sollte.

Ich kann jedem, der sich für Rohkost oder gesunde (und vegane) Ernährung interessiert, nur ans Herz legen, einmal im Birkenweg 2 in Speyer vorbei zu schauen oder einen Kurs in der kulinaroh- Schule zu besuchen.

Auch wenn man wie ich sicher niemals reiner Rohköstler werden wird, kann sie spannende neue Ideen liefern, wie man aus rohem

Gemüse tolle Gerichte zaubern kann.
Sie kann eurem Gaumen neue Eindrücke vermitteln und ihm neue Geschmäcker bescheren. Und sie kann vor allem neue Impulse geben, damit Ernährung nicht nur gesünder, sondern vor allem immer wieder vielfältiger, kreativer und (roh?)köstlicher wird!

In diesem Sinne wünsche ich euch eine köstliche Zeit!
eure Judith