

# Roher Brokkoli-Salat mit Feta, zweierlei Tomaten und Cashews



Diese Salat hat eine Freundin von uns zum Geburtstag meiner Ma mitgebracht, den wir im Juli gefeiert haben. Das Rezept mag etwas ungewöhnlich klingen, aber ich sage euch, dieser Salat ist eine wahre Geschmacksexplosion! So viele tolle Aromen kommen da zusammen und der rohe Brokkoli ist so wunderbar knackig – wir konnten nicht genug von dieser Kreation bekommen!

An dieser Stelle: Danke, Steffi (und Hannah), für das Rezept!



=)

Wenn ich jetzt nach draußen schaue, kann ich kaum glauben, dass Hochsommer ist und wir vor ein paar Wochen bei schönstem Wetter abends im Hof saßen und gefeiert haben. Solche unkomplizierten Sommerfeste, bei denen jeder noch eine Kleinigkeit zu essen mitbringt, mag ich einfach gerne. Wir hatten ein wunderbares Büffet und ein riesiger Braten kam in den Ofen. Der war leider, trotz genauer Befolgung der Anweisung, die mir die Verkäuferin gab, nicht ganz durch und musste in Scheiben noch mal kurz nach gegart werden. Aber man ist ja flexibel und am Ende wurden alle Gäste satt. Ein Sommerunwetter mit heftigen Blitzen machte dem Fest ein Ende und da alle Gäste mit anpackten, war der Hof blitzschnell aufgeräumt und wir hatten am nächsten Tag nicht mehr viel zu tun, außer das Geschirr zu versorgen. Nach Hause ging danach trotzdem kaum jemand, denn heftiger Sturm und Gewitter machten das Radeln zu gefährlich. Also standen wir mit unseren Gläsern unter dem Vordach, schauten den enormen Blitzen zu und verspeisten danach in der Küche noch einige Reste, bis das Unwetter nachgelassen hatte. So war die Feier zwar nicht geplant, aber solche unerwarteten Ereignisse sind ja dann oft die schönsten, oder? =)



Letzte Woche habe ich Steffis Salat dann selbst gemacht und

das war sicher nicht das letzte Mal. Leider hatten wir keine frischen kleinen Tomaten bekommen, aber es war auch so sehr lecker.

Der Salat lässt sich perfekt über Nacht vorbereiten, um ihn dann mitzunehmen – für ein Büffet, zur Arbeit oder man hat sein Abendessen schon im Kühlschrank, wenn man am nächsten Tag heim kommt.

Veganer können den Honig ersetzen und statt Feta vielleicht Räuchertofu oder eine mediterrane oder fruchtige Tofuvariante ausprobieren. Der Feta gibt der Soße natürlich ein tolles Aroma, aber ich denke, wenn man ihn ersetzt oder auch weglässt ist der Salat trotzdem ein Hit.

Ca. 500 g Brokkoli  
½ Dose geröstete, gesalzene Cashews  
200 g Feta  
½ Bund Frühlingszwiebeln  
1 große Handvoll getrocknete Tomaten (nicht eingelegt)  
1 große Handvoll Cocktailtomaten  
  
60 ml Rapsöl  
60 ml Olivenöl  
60 ml Essig  
1 Tl Honig  
1 TL milder Senf  
Pfeffer, Salz

Brokkoli, Frühlingszwiebeln und Tomaten waschen.

Brokkoli in ganz kleine Röschen zerteilen und in eine große Schüssel geben. Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden, Feta und getrocknete Tomaten würfeln.

Alles Gemüse bis auf die frischen Tomaten in der Schüssel mischen.

Die Zutaten für die Soße verrühren, abschmecken und über das Gemüse geben. Feta und Cashewkerne zufügen und mehrmals umrühren. Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen und optimalerweise vor dem Servieren noch mehrmals umrühren. Am nächsten Tag die halbierten Cocktailtomaten zugeben und noch

einmal eine Weile ziehen lassen.



Vielleicht kommt ja am Wochenende das Sommerwetter zurück und ihr könnt diesen Salat zum Grillen ausprobieren. Ich wünsche euch auf jeden Fall eine schöne und genussvolle Restwoche, macht es euch schön – trotz des Monsunregens! =)  
Eure Judith

---

## [Cashew-Schoko-Quader](#)



Diese gesunden Quader sind mal wieder eine Resteverwertung, denn ich hatte noch Cashews eingeweicht, die weg mussten. Da wir in letzter Zeit bei der Arbeit mal keine Schoki oder Kekse zum Naschen im Kaffeeraum stehen hatten, sehnten Naschkater und ich uns nach unserem Pausenbrot nach einer kleinen Süßigkeit. Also beschloss ich, dass mal wieder Zeit für einen gesunden Snack ist und warf die Cashews kurzerhand in den Mixbecher. Da ich nicht wie immer [Kugeln](#) drehen wollte, bekam die Nuss-Kakao-Masse dieses Mal eine andere Form. Die Oblaten waren aus der Weihnachtszeit übrig geblieben und ich dachte mir, warum nur an Weihnachten oder für Fruchtschnitten wie aus dem Bioladen?

Hübsch aussehen tut es auch noch, finde ich und lecker sind solche natürlichen Naschereien eh. Kater meinte neulich, er würde gerne mal Fruchtschnitte selbst machen, seine Ma hätte das früher immer getan. Vielleicht gibt es eine ähnliche Nascherei hier also auch mal in fruchtig. =)



Eigentlich wollte ich das ganze ja „Würfel“ nennen, es wurden

aber leider keine. Richtig schöne Würfel zu schneiden, war nicht ganz so leicht, wie ich dachte und so wurden es eher Quader. Wenn ihr da versierter seid, könnt ihr euch ja an Würfeln versuchen! ;)

170 g Cashews, einige Stunden eingeweicht

3 Datteln

25 g Kakaopulver

1 EL Kokosöl

2 EL Agavendicksaft oder Ahornsirup

6 rechteckige Oblaten

Alle Zutaten bis auf die Oblaten in den Mixer geben und zu einer fast homogenen Masse verarbeiten. Einige Oblaten damit bestreichen, diese dann stapeln. Dabei darauf achten, dass die Füllung bis zum Rand geht, aber nicht heraus quillt.

Der Stapel sollte so hoch sein, wie die Würfel breit sein sollen. Wenn man Quader machen möchte, ist das eher egal.

Die fertigen Schichten im Ganzen eine Weile in den Kühlschrank oder den Eisschrank legen, damit sie fester werden. Dann in Würfel oder beliebige Formen schneiden und im Kühlschrank in einer Dose aufbewahren.



Kater und ich sind übrigens gerade im Urlaub. Das erste Mal

Griechenland. Endlich mal wieder Meer, Sonne und gutes, mediterranes Essen. Wir freuen uns und sind sehr gespannt, was wir alles naschen und erleben werden. Ich werde natürlich berichten, aber die nächsten zwei Wochen wird es auf dem Blog trotzdem nicht ganz still werden, denn: Ich hab da mal was vorbereitet! =)

Ich wünsche euch eine genussvolle Zeit, macht euch schöne Sommertage!

Eure reiselustige

Judith

---

**Selbstgemachte Bounty-Riegel**  
**(vegan ♥ ohne Kristallzucker**  
**♥ roh)**



Letzt

e Woche brachte Naschkater zwei Kokosnüsse vom Einkauf mit. Kokosnüsse fallen bei mir in die Kategorie „Leberknödel-Phänomen“. Jetzt denkt ihr sicher: Häh?

Also, das ist so. Fleisch esse ich ja generell wenig und ich versuche, in Restaurants, wo ich seine Herkunft nicht kenne, generell keines zu essen. Ganz selten überkommt es mich, dann muss es mal sein. Noch seltener esse ich Leberknödel. Darauf habe ich vielleicht einmal in zwei oder drei Jahren Lust. Dann aber so richtig. Das nennt Kater Leberknödel-Phänomen.

Und genauso ist es bei mir mit Bounty oder generell Kokos. Frisch mag ich Kokosnuss auch richtig gerne, genauso wie Kokosmilch immer geht, aber alles, was mit Kokosraspeln zusammen hängt, rühre ich normalerweise nicht an. Schon witzig, wie das so ist mit den Geschmäckern.

Beim Anblick der frischen Kokosnuss kam dann mal wieder ein Bounty-Moment. Normalerweise gehe ich dann los und kaufe mir eins, futtere es genüsslich auf und habe dann wieder drei Jahre Ruhe vor diesen Gelüsten. In letzter Zeit fand ich solche konventionellen Riegel eh immer viel zu süß und hatte

keine Lust mehr drauf. Da kamen Naschkaters Einkauf und auch die Idee für gesunde selbstgemachte Riegel genau richtig. Das Rezept ist super einfach und ich finde, das Ergebnis schmeckt einfach bombig! Ab jetzt brauche ich nie wieder welche zu kaufen, diese hier sind nicht nur viel gesünder, sondern auch doppelt so lecker. Glaubt ihr nicht? Probiert es aus!



**Für 5-10 Riegel, je nach Größe:**  
150 g frische Kokosnuss  
6 Datteln (ca. 40 g)

etwas geriebene Tonkabohne oder Vanille

1 EL Kokosöl

2 EL Kokosöl

2 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft

4 EL Rohkakaopulver

Alle Zutaten in einen Mixbecher wiegen und mit der Impulstaste so lange mixen, bis die Masse klebrig wird und zusammenklumpt. Sie ist dann relativ fein. (Falls es gar nicht klumpen will, einen Esslöffel Wasser zu geben).

Am besten und sehr viel schneller geht es sicher mit einem Hochleistungsmixer.

Die Masse zu kleinen Riegeln formen oder optimalerweise in die Mulden einer Riegelform drücken, die zuvor mit Frischhaltefolie ausgelegt wurden.

In einem kleinen Topf das Kokosöl bei niedriger Temperatur schmelzen. Ahornsirup unterrühren, dann den Kakao. Die flüssige Schokolade über die Riegeln in die Formen gießen und glatt streichen. Im Kühlschrank fest werden lassen und dann vorsichtig heraus lösen. In einer Dose im Kühlschrank aufbewahren.



Unsere Riegel waren schneller weg, als man Kokosnuss sagen konnte. Ich nehme an, dass demnächst wieder welche in der Küche liegen oder Naschkater sich plötzlich klopfend auf dem

Balkon zu schaffen macht...

Habt genussvolle Tage, ihr Lieben!

Eure Judith

---

## Gesund snacken: Aprikose-Mandel-Energiekugeln



Als kleinen gesunden Snack während der Arbeit haben Naschkater und ich Energiekugeln, oder neudeutsch *bliss balls*, für uns entdeckt. Zu Beginn habe ich ein Rezept aus Bear Grylls „Bärenstarke Rezepte“ und ein weiteres aus einem australischen Buch ausprobiert. Diese schokoladigen Varianten mit Kakao finde ich weiterhin grandios, aber ein bisschen Abwechslung

muss dann doch hin und wieder sein. Mittlerweile experimentiere ich auch selbst und habe da offenbar ein Händchen für, denn mein erster ganz eigener Versuch ohne Rezept als Orientierung wurde gleich perfekt. Die Mengen passten, die Konsistenz war prima – und vor allem waren sie total lecker, schön fruchtig und nussig durch die Mandeln!



Allerdings würde ich zukünftig gleich die doppelte Menge machen und die Kugeln auch etwas größer portionieren, denn diese kleinen Kerlchen sind so unglaublich schnell

aufgefuttert... naja, ihr kennt das ja sicher auch. =)  
Ruckizucki geht das Rezept auf jeden Fall. Abwiegen, mixen,  
rollen – fertig!

**Für ca. 15 trüffelgroße Kugeln:**

100 g getrocknete Aprikosen

40 g Datteln

50 g Mandeln (geröstet)

10 g Hanfpulver/Hanfmehl

1 Prise Salz

1-2 EL Erdmandeln, gerieben oder gemahlene Mandeln

Alle Zutaten in einen Mixbecher wiegen und mit der Impulstaste  
fein mixen, so dass man noch Mandelstückchen erkennt, die  
Masse aber recht homogen und klebrig ist. Sollten die  
Aprikosen trockener sein als meine und die Masse sich gar  
nicht mixen lassen, dann 1 Esslöffel Wasser zugeben.

Die Erdmandeln/Mandeln in einen tiefen Teller geben. Mit einem  
Löffel Portionen von der Masse abstechen, mit den Händen  
(eventuell ganz leicht angefeuchtet) zu Kugeln rollen und in  
den Teller mit Mandeln legen. Den Teller rotieren, so dass die  
Kugeln darin hin und her rollen und rundum mit Mandeln  
überzogen werden.

Ich bewahre solche Kugeln immer in einem gespülten Schraubglas  
oder einer Tupperdose im Kühlschrank auf. Im Glas nehme ich  
sie auch mit zur Arbeit. Sogar mein oft spottender Kollege  
(ich ernähre mich seiner Meinung nach zu gesund) greift da hin  
und wieder gerne zu.



Mit den Zutaten kann man sicher gut variieren. Wenn ihr zum Beispiel lieber Feigen oder Nüsse mögt, probiert das aus! Die Datteln dienen der Süße und kleben natürlich auch sehr gut. Im

Hanfpulver steckt unglaublich viel Protein und gesund ist es außerdem, deswegen gebe ich immer gern eine Portion davon dazu. Geschmacklich merkt man es kaum, höchstens eine „grüne, erdige“ Note im Hintergrund. =)

Ich hoffe, euch Lust gemacht zu haben auf diese gesunde und unkomplizierte Nascherei und vielleicht probiert ihr das Rezept ja mal aus und berichtet mir, wie ihr es fandet!

Habt eine genussvolle Zeit,  
eure Judith

---

## [Roh-köstlich speisen in Nellys Bistroh in Speyer](#)

Hallo ihr Lieben!

Ich hatte euch letztes Jahr mal von meinem Rohkostkurs berichtet, den ich mit Ines zusammen besucht habe. Er fand in der [kulinaRoh- Schule](#) von Nelly Reinle- Carayon statt, die unter der Woche in ihrem [Bistroh](#) rohe vegane Küche anbietet. Schon lange hatte ich mir vorgenommen, dort einmal essen zu gehen, denn ich verfolge ihre Seite auch bei facebook und bewundere immer ihre Fotos von all den liebevoll hergerichteten Tellern, die sie ihren Gästen serviert. Am Freitag konnte ich dieses Vorhaben endlich in die Tat umsetzen. Meine gesundheits- und ernährungs- interessierte Ma und ich unternahmen mal wieder einen Mutter- Tochter- Ausflug und gingen im Bistroh Mittag essen.



Obwohl Nelly an vielen Wochenenden Kurse gibt, kam ihr mein Gesicht bekannt vor und nach einem kurzen Tipp konnte sie der Naschkatze sogar ihren Namen zuordnen, was mich wirklich sehr freute!



In dem großen, hellen Bistroh- Raum suchten wir uns einen Tisch am Fenster, durch das sogar vorfrühlingshaft die Sonne schien.

Auf der Karte standen eine Tomatencremesuppe und ein Salätchen als Vorspeisen und wir wählten beides und teilten, wie wir das so gerne tun. Man kann dann auch einfach mehr ausprobieren. Zwischen Vorspeise und Hauptgang bummelten wir ein bisschen durch den angegliederten Laden, wo Interessierte reichlich Literatur zur Rohkost finden und Überzeugte sich mit allerlei Leckereien oder Rohstoffen eindecken können.



Als Hauptgang hatten wir die gefüllten Pilze mit Spinat-„Rohcotta“ und Salatbeilage sowie die Salat- Tacos mit „Räucherhack“ und Tomatensalat geordert. Die Pilze waren sogar lauwarm, denn sie kamen aus dem Dörrgerät und ihre Füllung schmeckte fast wie richtige Ricotta.



Das Räucherhack entpuppte sich als Nussmischung mit Räucherpaprika und schmeckte würzig- nussig und sehr lecker.



Zum Abschluss teilten wir uns noch eine Himbeer- Creme- Rolle zum Espresso, der dann als einzige Komponente unseres Mahles nicht roh war sondern heiß gebrüht, wie sich das gehört. Nelly

reichte Kokosblütenzucker dazu statt normalem weißen Süßungskristall.

Ein Schokotörtchen nahmen wir noch mit nach Hause für den nächsten Tag; es schmeckte wie ein Törtchen aus Schoko-Mousse.



Was mich sehr begeistert am Bistrot: die Herzlichkeit und Energie der Besitzerin Nelly. Ihre Augen funkeln und man merkt in jeder Sekunde, dass sie mit Herzblut bei der Sache ist und ihren Platz im Leben, in der Rohkost und ihrem Geschäft mehr als gefunden hat. Das strahlt sie aus und man merkt es auch an ihren liebevoll angerichteten Tellern und den leckeren Kreationen, mit denen sie ihre Gäste verwöhnt.

Auch wenn ich als Naschkatze niemals Rohkostanhängerin werde, so komme ich doch gerne immer mal wieder auf einen Streifzug vorbei, um mehr Kostproben aus der kulinaroh- Welt zu genießen. Jedem, der neugierig ist auf neue kulinarische Eindrücke und leckeres, roh- veganes Essen, dem kann ich nur empfehlen, einmal im Birkenweg in Speyer vorbei zu schauen.

Habt ihr schon Erfahrung mit Rohkost? Oder dachtet ihr bisher auch, Rohkost = Karottensticks zum Nagen? Ich würde mich freuen, von euren Erfahrungen und Eindrücken zu hören! Habt eine genussvolle Zeit,

eure Judith