

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 mit 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 Agavensirup
- 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 Kokuter, 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 roten Bete-Scheibe geben, über der Füllung einschlagen und fest drücken oder zwei Scheiben übereinander legen. Diese Arbeit solange fortsetzen bis alle Südkartoffelscheiben aufgebraucht sind.
6. Rote Bete-Rohvioli mit Olivenöl beträufeln und mit Schnittlauchblättchen oder Frühlingszwiebeln dekorieren.

Dauer:
20 Minuten

Küchengeräte:



Zutaten (für 4 Personen):
2 Rote Bete

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



Und zum krönenden Abschluss das Erdbeertiramisù:

Erdbeertiramisù

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 Konsistenz 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 Cashewmahlbelegen. Kakaopulver durch ein Sieb leicht über das Tiramisù 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
1/2 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



Share on Facebook

0

Share on Pinterest

0

Send email