

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:

Kremige 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 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 roten 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 Frühlingszwiebeln dekorieren.

Dauer:
20 Minuten

Küchengerät:

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 Cashewsahne belegen. Kakaopulver durch ein Sieb leicht über das Tiramisù streuen.

Dauer:
35 Minuten

Küchengeräte:

Zutaten (für 6 Gläser):

Teig

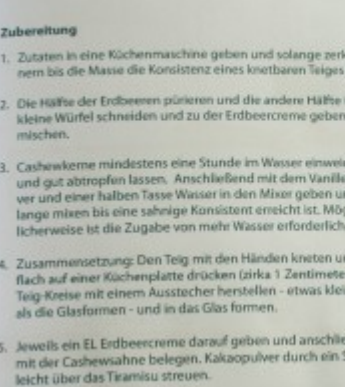
- 1 Tasse Cashewkerne
- Schale einer halben Zitrone
- 3 EL Coconut Nectar

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

Flammkuchen (vegan) mit Spinat & getrockneten Tomaten



„Früh

ling, ja du bist's! Dich hab ich geschmeckt!“ möchte man da glatt rufen. Tut man aber nicht, weil man den Mund voll hat mit knusprigem Boden und saftig-herzhaftem Belag.

Flammkuchen geht immer! Und geht auch super vegan!

Deswegen schlage ich euch heute auf die Schnelle ein leckeres Rezept vor:

Flammkuchen, ganz saisonal mit frischem Spinat, der eine sehr leckere Geschmackssymbiose mit den würzigen getrockneten Tomaten eingeht und ganz ohne tierische Zutaten für formvollendetes Aromenfeuerwerk sorgt! Veganes Essen ist ja ein absoluter Trend. Vegane Koch- und Backbücher schießen aus dem Boden wie Pilze und da auch Unverträglichkeiten wie Laktoseintoleranz immer mehr zunehmen, wird die vegane Ernährungsweise sicher weiterhin Thema bleiben.

Glücklicherweise bin ich nicht gezwungen, auf etwas zu verzichten.

Als leidenschaftliche Bäckerin und Naschkatze finde ich es aber trotzdem sehr interessant, Rezepte auszuprobieren, in denen „normale“ Zutaten wie Eier in Kuchen ersetzt werden und es ist für mich auch spannend, wie „Ersatzprodukte“, beispielsweise veganer Soja-„Frischkäse“, schmecken, da ich ja immer gerne Neues ausprobiere.

Und da in meinem Freundeskreis einige Veganer oder zumindest Halb- Veganer sind, habe ich auch Gelegenheiten, solche für mich neue Dinge kennen zu lernen und zu kosten.

Das braucht man:

400 g Mehl, am besten 405er

$\frac{1}{2}$ Würfel frische Hefe

150 ml lauwarmes Wasser

1 Prise Salz

100 ml Olivenöl

vegane Creme als Ersatz für Crème fraîche/ Schmand

frischen Spinat

2-3 rote Zwiebeln

getrocknete Tomaten in Öl

Salz, Pfeffer

(Knoblauch)

(veganen Käse)

Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde machen. Die Hefe im warmen Wasser auflösen und in die Mulde gießen. Salz und Öl

dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten.

45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

In der Zwischenzeit Spinat waschen und die Stiele entfernen.

Die Zwiebeln fein schneiden und zusammen mit dem Spinat (und wenn man mag Knoblauch) in einer Pfanne kurz dünsten, bis das Grün zusammenfällt. Mit Pfeffer und etwas Salz abschmecken und beiseite stellen.

Backpapier auf zwei Bleche legen. Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Den Teig noch einmal durchkneten, vierteln und vier Fladen ausrollen. Fladen auf die Bleche legen, mit der Creme bestreichen, pfeffern und mit dem Gemüse und fein geschnittenen getrockneten Tomaten belegen.

Nach Belieben mit veganem Käse bestreuen und ca. 20 Minuten knusprig backen.[nurkochen]

Guten Appetit und genussreiche Momente wünscht euch
eure Judith

Bärenstarker Genuss: Bärlauchbutter & Bärlauchpesto

Geht man zurzeit durch die Wälder, sieht man ihn überall den Boden mit seinem Grün zieren und fängt oft auch einen Hauch seines Duftes auf: Bärlauch.



Das

gesunde Kraut mit feinem Knoblaucharoma hat gerade Hochsaison und ist unglaublich vielfältig in der Verwendung. Er kann Nudeln oder Spätzle, Omlettes und Saucen einen grünen Frühlingslook verpassen und mit seinem Aroma bereichern und tut dabei noch gut, denn er fördert die Verdauung und wirkt positiv auf viele Organe, den Cholesterinspiegel und den Blutdruck.

Beim Sammeln sollte man jedoch aufpassen, dass man ihn nicht mit dem Maiglöckchen, Herbstzeitlosen oder ungeflecktem Aronstab verwechselt, die alle sehr ähnlich aussehen. Dann wäre der Genuss sehr viel weniger gesund...

Auch im Garten meiner Eltern breitet er sich seit Jahren großflächig aus und verfeinert unsere Salate, wird zu Pesto für Pasta und dieses Jahr auch zu Kräuterbutter verarbeitet, um die früh gestartete Grillsaison noch genussvoller zu machen. Bärlauchbutter ist blitzschnell hergestellt und lässt sich wunderbar einfrieren und in der benötigten Portion wieder auftauen.

Ich habe mit zwei Teelöffeln kleine Nocken geformt, die nun im Gefrierfach darauf warten, Nudeln, Gemüse oder gegrillte Steaks zu verfeinern.



Für

die Butter braucht man:

250 g Butter

100 g Bärlauch

abgeriebene Zitronenschale

Salz, evtl. Pfeffer

Den Bärlauch waschen, etwas trocknen lassen. Die Butter zimmerwarm werden lassen. Die Zitrone waschen und die Schale fein abreiben und zur Butter geben. Wenn man sie zitronig mag, die ganze Zitrone nehmen, ansonsten höchstens die Hälfte oder weniger. Den Bärlauch ganz fein hacken und unter die Butter mischen, alles gut vermengen. Mit Salz und evtl. Pfeffer abschmecken. Man kann sicher auch alle Zutaten im Mixer kurz verrühren, dann wird die Butter grüner und homogener. Kleine Nocken oder eine Rolle formen oder die Butter in Silikonförmchen für Pralinen füllen und einfrieren. Ist die Butter hart, kann man sie gut umfüllen in einen Beutel oder eine Dose und sie so im Tiefkühler aufbewahren.[nurkochen]



Ein

weiterer grüner Vorrat für die nächsten Monate wurde in Form von Pesto angelegt.

Da sich mit Knoblauch und Pinienkernen oder Nüssen die Haltbarkeit verkürzt, haben wir eine Basispaste hergestellt, die wir je nach Geschmack mit Käse oder anderen Zutaten verfeinern können, wenn wir sie verwenden.

Für das Pesto braucht man:

300 g Bärlauch

200 ml Olivenöl

Salz (ich habe etwa einen halben TL genommen)

Pfeffer

etwa 150 ml Olivenöl zum Bedecken

Kleine Gläschen und die Deckel in Wasser 5- 10 Minuten auskochen, damit sie steril sind.

In der Zwischenzeit den Bärlauch waschen und trocknen.

Das bärige Grün mit dem Öl fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Paste in die Gläschen füllen, das geht am besten mit einem Messbecher mit Ausguss; darauf achten, dass der Rand sauber bleibt und über das Pesto noch ein Zentimeter Öl passt.

Dann mit dem restlichen Olivenöl das Pesto bedecken, so dass keine Luft dran kommt und es somit haltbarer wird. Die Gläschen fest zudrehen und an einem kühlen und dunklen Ort

aufbewahren. [nur kochen]



Was
auch immer ihr aus dem grünen Reichtum zaubert, ich wünsche
euch bärigen Genuss!
eure
Judith



PS: Man kann selbstgemachtes Pesto natürlich auch toll
verschenken. Etwas saisonales aus eigener Herstellung kommt
meistens gut an!

Herzhaftes Hefe-Zupfbrot



Viele von euch kennen es vielleicht schon. In mehreren Zeitschriften hat es schon, mit Zimt-Zucker oder mit Roter Beerenkonfitüre zwischen den Schichten, meinen Naschkatzengaumen wässrig gemacht und den Vorsatz verfestigt, es auf jeden Fall zu backen.

Da ich letztes Wochenende zum Kaffee geladen hatte und selbst manchmal nach viel Süßem auch wieder etwas Herzhaftes brauche, kam mir die Idee, etwas schnelles aus Hefeteig zu backen, wie etwa Pizzaschnecken oder Minipizzen.

Dann fiel mir das Zupf-Brot ein und ich dachte mir: warum nicht herzhaft mit Kräuterbutter oder Pesto?? Und warum habe ich DAS noch nirgendwo gelesen??

Google belehrte mich dann, dass natürlich schon vor mir jemand auf die Idee gekommen war. Bei Chefkoch fand ich mehrere Rezepte mit Kräuterbutter.

Aber keine mit Pesto und so machte ich mich ans Ausprobieren, setzte einen Hefeteig mit Olivenöl und Kräutern an und öffnete ein Glas Pesto, das ich noch im Schrank hatte.

Überhaupt braucht man für dieses Brot nichts, was man nicht eh als Vorrat im Haus haben sollte. Trockenhefe, Mehl, Gewürze nach Belieben, Öl und Pesto. Alles da, oder? Außer vielleicht das Pesto, aber man kann auch einfach ein Kräuterbrot machen und nur Butter zwischen die Schichten geben. Oder man macht schnell eine Knoblauch-Butter selbst... Der Fantasie sind ja

keine Grenzen gesetzt.

Es ist also ein prima Brot wenn spontan Gäste kommen oder für ein Grillfest und die Grillsaison kann man bei diesem frühen und milden Frühjahr ja schon fast einläuten, oder?

Zutaten:

500 g Mehl

1 Tl Salz

20 g frische Hefe oder 1 Tütchen Trockenhefe

190 ml lauwarmes Wasser

2 EL Öl

1 Paket Kräuterbutter, ca. 125 g

ODER 1 Gläschen grünes oder rotes Pesto [vegan]

ODER

(selbstgemachte Knoblauch-) Butter

Aus den ersten 5 Zutaten einen Teig kneten und mindestens eine halbe Stunde gehen lassen.

Dann rechteckig ausrollen und mit Pesto oder Butter bestreichen.

Den Teig in viele kleine Vierecke schneiden, so dass sie sich gut aufrecht nebeneinander in eine Kastenform schichten lassen. Noch einmal gehen lassen.

Währenddessen den Ofen auf 175° C vorheizen.

Das Brot 20-30 Minuten backen, bis es goldbraun und gar ist (im Zweifel Stäbchenprobe machen).[nurkochen]



Das Ergebnis war superlecker, ein bisschen wie eine originelle Art von Pizza und theoretisch kann man ja auch klein gehackte Pizzazutaten zwischen die Schichten oder besser noch in den Teig backen. Aber der Reiz des Brotes ist ja doch eher das unkomplizierte Zerpflücken und Essen, da wäre noch mehr Inhalt... naja, wahrscheinlich einfach zu viel des Guten. =)

Demnächst wird das Ganze aber auch noch süß mit Zimt ausprobiert, es geht eben doch nichts über Kuchen!

Ich wünsche euch einen genussvollen Start in den Frühling! ♥
Eure
Judith

Asia-Nudelpfanne **(mit**
Steakstreifen **oder**

vegetarisch/vegan mit Lupinenfilet)

Im Arbeitsalltag muss es oft schnell gehen. LECKER sollte es aber auch sein. Da hilft erfolgreich gleichnamige Zeitschrift, in der nicht nur unter der Kategorie „Für jeden Tag“ und „Blitzschnell“ feine Gerichte zu finden sind, die wirklich flott gezaubert werden können, sondern auch die „Pasta des Monats“ kann ein solches Rezept sein.

Heute habe ich zum zweiten Mal die Pasta des Monats November 2013 gekocht und bin immer noch schwer begeistert von der herrlich herzhaften asiatischen Komposition.



Da ich ein Fan saisonalen Kochens bin, finde ich dieses Rezept doppelt gut, denn es verwendet Brokkoli und Kohl, wobei man auch variieren kann, und ansonsten hat man die Zutaten eigentlich fast alle immer im Haus, oder sollte das zumindest haben.



Das

braucht man für 4 Portionen:

- 400 g Brokkoli
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 3 kleine Paksoi (ersatzweise wird 1 kleiner Spitzkohl vorgeschlagen, ich habe Lauch genommen oder Karotte)
- 1-2 Knoblauchzehen
- 400 g Hüftsteak ODER Lupinenfilet (es geht sicher auch Tofu)
- 100 g Mie-Nudeln
- 80 g Cashewkerne
- 4 EL Öl, Pfeffer, Salz
- 1-2 TL Sambal Oelek
- ca. 6-8 EL Sojasauce

Gemüse waschen und alles in mundgerechte Stücke schneiden bzw. den Brokkoli in kleine Röschen teilen.

Die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Knoblauch fein hacken.

Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.

Die Mie- Nudeln nach Packungsanweisung garen. Die Cashewkerne in der Pfanne oder dem Wok ohne Fett rösten und herausnehmen.

2 EL Öl erhitzen, das Fleisch (oder die vegane Alternative) portionsweise darin 1-2 Minuten kräftig anbraten, mit Pfeffer

und etwas Salz würzen und herausnehmen.

2 EL Öl erhitzen, Brokkoli einige Minuten unter Wenden braten, dann Paksoi zugeben und 2 Minuten mitbraten.

Dann Lauchzwiebeln, Knoblauch, Sambal Oelek und Sojasauce zugeben und alles aufkochen. Fleisch, Nudeln und Cashews unterheben und erhitzen.

Mit Soja und Sambal Oelek noch mal nach Belieben abschmecken.[nurkochen]



Ich habe etwas weniger Soja genommen als im Rezept, weil das leicht zu salzig wird. Das Gemüse habe ich vorgedünstet, weil ich keinen Wok habe und es so schneller geht und man nur noch alles in der Pfanne vermengen muss. Die Nudeln habe ich während des Dünstens im Gemüsesud gar ziehen lassen.

Hoffentlich schmeckt euch das Gericht so gut wie mir und vielleicht wandelt ihr es ja auch ein wenig ab und nehmt Gemüse, das ihr gerade da habt. Ich bin sicher, es ist mit fast allem lecker!

Genussreiche Momente wünscht euch
eure Judith

Die asiatischen Mie- Nudeln sind perfekt für ein schnelles Essen und solche Pfannen-Bratgerichte oder auch Suppen, weil man sie nebenbei in heißem Wasser in ca. 5 Minuten gar ziehen lassen kann. Ich habe mir vorgenommen, nun immer welche im Haus zu haben, genau wie Miso- Paste. So hat man immer eine Notfall- Suppen- Möglichkeit, die Wärme in wintermüde Knochen zaubert und sowohl Seele als auch Zunge herzhafte schmeichelt.