

Zum Küssen gut: Grüner Couscous- Salat mit Gurke, Minze, Orangensaft und Chili (vegan)



„Wie heißt der Salat noch mal?“ fragte man mich am Wochenende auf einer Feier. Auf meine Antwort hin bekam ich prompt Kusslaute von meinem Gegenüber. Ob dies nun dem Alkohol, der Begeisterung für den Gaumengenuss oder einer kindlich-assoziativen Freude an lustig klingenden fremden Wörtern geschuldet war, das ließ ich dann mal außen vor.

Anschließend kann ich mich jedoch auf jeden Fall, was die Einstellung zu diesem Salat angeht: er ist eine Köstlichkeit! Zum Küssen gut. (Nur sollten alle davon essen, sonst wird es nichts mehr mit Küssen an dem Tag – des Knoblauchs wegen... ;))

Schon lange habe ich meine Liebe für Couscous entdeckt und zwar durch das Rezept von Alfred Biolek und Eckart Witzigmann in „Unser Kochbuch: Alternativen zu Fisch und Fleisch“, aus dem meine Mutter schon seit Jahren begeistert – und lecker! –

kocht.

Schon fast genauso lange gehört dieser Couscous- Salat bei uns zum Mitbring- Repertoire, wenn jemand eine Feier gibt, wenn irgendwo gegrillt wird oder wenn wir ein Picknick machen.

Der Salat ist recht fix gemacht, passt eigentlich zu fast allem und verbindet spannende Aromen miteinander: fruchtigen Orangensaft, herzhaften Knoblauch, pikante Chili und erfrischende Minze – eine Geschmacksreise in den Süden also!
=)



Zutat

en:

- 200 ml Gemüsesud
- 150 g Couscous
- 80 ml Pflanzenöl (Raps oder Sonnenblume)
- 100 ml Orangensaft, frisch gepresst
- 4 EL Weißweinessig
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel /Cumin
- 1 Prise Zucker
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 frische Chilischote
- Salz, Pfeffer
- 1 mittelgroße Salatgurke
- 1 kleines Bund frische Minze

Den Gemüsesud mit 1 EL von dem Öl aufkochen. Den Couscous

einstreuen und den Topf vom Herd nehmen. Den Couscous zugedeckt 5 bis 10 Minuten aufquellen lassen. Die Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne entfernen. Dann ganz fein würfeln. Aus O- Saft, Öl, Essig, Kreuzkümmel, Zucker eine Vinaigrette rühren, fein gehackten Knoblauch und Chili dazugeben. Den Couscous mit einer Gabel auflockern, die Gurkenwürfel und die Vinaigrette dazugeben und alles vorsichtig unterheben. Die Minze fein hacken und unterheben. [nurkochen]



Der Salat schmeckt auch noch nach Tagen gut – wenn etwas übrig bleibt ;) – und man kann ihn nicht nur zu vielen Anlässen mitbringen, sondern zum Beispiel auch mit zur Arbeit nehmen als gesundes Mittagessen.

Ich hoffe, ihr habt Appetit bekommen und würde mich freuen, von euch zu hören!

Was ist euer liebster Couscous-Salat, welche Zutaten gehören bei euch hinein?

Habt eine genussvolle Zeit,
eure Judith

Zucchini- Nudeln mit Tomaten- Kapern- Mandelcreme und Artischocken (vegan)



Seit ich meinen Spiralschneider besitze und ein Buch von Attila Hildmann stehe ich total auf Zucchini-
Nudeln. Sie sind perfekt im Sommer! Leicht, kalorienlos und spannend anders kann man sich mit ihnen vollfuttern und da sie wie Pasta auch recht neutral im Geschmack sind, kann man beliebige Soßen dazu machen.

Da ich zurzeit umziehe und natürlich versuche, Reste im Kühlschrank aufzubrauchen, gab es diese Woche noch einmal eine Nudel-
Kreation. Ich hoffe, sie schmeckt euch oder inspiriert euch, in euren Kühlschrank zu schauen und ein bisschen

auszuprobieren, was man schnell und einfach zu einem leckeren Essen zusammen werfen kann.

Dieses Rezept hier geht jedenfalls auch noch ruck zuck – perfekt wenn man nur kurz Nahrung braucht, um weitere Kisten mit Krams voll stopfen zu können (unglaublich, was man alles besitzt!).

=)

Zutaten für 1 Portion:

2 Zucchini

4- 6 Tomaten

1- 2 Knoblauchzehen

1 EL Kapern

Salz, Pfeffer, Chili, Rosmarin, Thymian

1 EL Mandelmus

1- 2 TL Tomatenmark

2- 3 Artischockenherzen, in Öl und Kräuter eingelegt



Die Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider zu Nudeln verarbeiten. In einem Topf ohne Wasser oder Fett kurz bei mittlerer Hitze dünsten, bis sie „al dente“ sind, also noch knackig, aber nicht mehr ganz roh.

Die Tomaten waschen, in Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne ohne Öl andünsten. Knoblauch und Kapern hacken und dazu geben. Alles offen köcheln lassen, bis die

Tomaten sämig- cremig werden. Dann Tomatenmark und Mandelmus einrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

Über die Zucchininudeln geben, vermengen und die in Spalten geschnittenen Artischocken darüber geben.[nurkochen]



Ich hoffe, ihr genießt entspannt die Sommerzeit mit WM, Grillfesten und Badeausflügen! Ein paar Tage wird es bei mir noch recht stressig sein und dann werde ich noch wochenlang in halb leerer Wohnung zwischen Kisten leben, bis meine Möbel eintrudeln. Aber es wird immerhin wieder ruhiger und dann kann ich sicher auch wieder mehr genießen und produzieren. =)

Euch wünsche ich eine genussvolle und entspannte(re) Zeit!
eure Judith

**Schnelle Pasta „Puttanesse“
mit Oliven, Kapern, Tofu und**

Ruola (vegetarisch/ vegan)



Leider finde ich sie viel zu selten auf Karten italienischer Restaurants: die *Pasta alla puttanesca*, also nach Hurenart. Das Rezept aus Süditalien verwendet normalerweise Oliven, Kapern und Sardellen, um eine einfache Tomatensoße herzhaft aufzupeppen und ich liebe diese Verbindung starker Aromen des einfach und schnell zuzubereitenden Gerichts.

Heute gab es bei mir eine Kreation, die Norden und Süden zusammenführt, genauer gesagt Bolognas Pasta Bolognese mit der Pasta Puttanesca. Geht genauso schnell, ist genauso lecker und macht Lust auf Italienurlaub! Ich nenne sie Puttanese. =)

Ihr könnt sie wie ich vegetarisch/ vegan machen mit mediterranem oder geräuchertem Tofu, aber auch mit Hackfleisch. Die Zubereitung bleibt die gleiche, nur muss es mit Fleisch etwas länger köcheln.

Zutaten für 2 Personen:

- Ca 200- 300 g Pasta, am besten Spaghetti
- 170 g Tofu, fein gehackt
- 1 EL Tomatenmark
- 1 gehackte Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt

1 Dose Tomatenstücke
10 Oliven ohne Stein, grob gehackt
2 gehäufte TL Kapern, grob gehackt
Pfeffer, Chili
frischer Rucola nach Belieben zum Untermischen (und dazu
essen)

Nudelwasser aufsetzen und zum Kochen bringen.

Zwiebeln und Knoblauch in etwas Öl andünsten, Tofu dazugeben und braten.

Tomatenmark kurz mitrösten, dann die Tomaten dazu gießen und die Oliven, Kapern und Gewürze dazugeben. Kurz erhitzen, dann ausdrehen. Mit Pfeffer und Chili abschmecken.

(Da Kapern und Oliven meist sehr gesalzen sind und auch im mediterranen Tofu schon Salz ist, gebe ich keines in die Soße.)

Die Nudeln nach Anweisung *al dente* (bissfest) kochen, abgießen und mit der Soße mischen.

Rucola klein rupfen und darunter mischen und/ oder einen kleinen Rucola als Beilage essen.



Ich wünsche euch eine genussreiche (Mahl)Zeit, ihr Lieben!

Buon appetito!

eure Judith

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 Chalflocken
 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, Würzweife, Zitronensaft, Salz und Pfeffer dazu geben und weiter mixen bis die Masse cremig ist.
3. Frühlingzwiebeln 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 Südkartoffelscheiben aufgebraucht sind.
6. Rote Bete-Rohvioli mit Olivenöl beträufeln und mit Schnittlauchbällchen oder Frühlingzwiebeln dekorieren.



Dauer:
20 Minuten

Küchengerät:
 

Zutaten (für 4 Personen):
2 Rote Bete

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

Und zum krönenden Abschluss das Erdbeertiramisu:

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 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-Kneise 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 Cashew-Sahne 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
 1/2 Tasse Wasser

Alles Gerichte sind nicht nur Rohkost, sondern auch vegan und Rohvioli und Tiramisu 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 beschere. 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