

Bunter Rohkostsalat "Indische Art"



Wie versprochen gibt es heute einen Salat, den ich während meiner zweiwöchigen Ayurvedakur in Indien jeden Tag zu Mittag genießen durfte. Alle in unserer Truppe liebten den bunten Rohkostsalat, vielleicht auch, weil es sonst nichts Rohes gab außer frischem Obst zum Nachttisch (und das auch nur morgens und mittags).

Meist war das Gemüse ganz fein gewürfelt, manchmal auch in gröbere Streifen geschnitten. Fein mochten wir es alle lieber, denn dann konnte die leckere Soße besser einziehen.

Vom Koch erfuhren wir irgendwann das Geheimnis des Salats: eine indische Gewürzmischung namens Chat Masala. Üblicherweise besteht sie aus Mangopulver, Kreuzkümmel, Ingwer, Koriander, Steinsalz, Paprika, schwarzem Pfeffer, Asafoetida (was auch

immer das ist) und Granatapfelsamen. Chat Masala wird meist für Salate verwendet, die in Indien aus geschnittenem Gemüse, also Rohkost, bestehen.



Der Salat schmeckt herrlich würzig und frisch und kann gerne auch eine Weile durchziehen. Wer saisonaler essen möchte, kann mehr Zuckerhut nehmen und beispielsweise Fenchel statt Paprika. Ich gebe auch gerne ein paar Champignons in den Salat (zum Beispiel bei meinem [Wintersalat mit herzhaftem Dressing](#)), das passt hier sicher auch gut. Nehmt einfach, was verfügbar ist und schmeckt!

Für 4 Personen:

½ Gurke

1 kleine rote Paprikaschote

1 gelbe Karotte

1 orange Karotte

1 Handvoll Rotkraut

1 rote Zwiebel

1 große Tomate oder 6-8 Cocktailtomaten

Nach Belieben etwas Zuckerhut oder Endivien

3-4 EL Weißweinessig (oder frischer Limettensaft)

3 EL Olivenöl

1 gestr. EL Chat Masala

Weißer und schwarzer Sesam

Die Tomaten und die Paprika waschen. Die Tomaten vierteln oder sechsteln. Die Paprika in Streifen und dann in feine Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Gurke schälen, die Kerne herausschneiden und den Rest fein würfeln.

Die Karotten schälen und in feine Würfel schneiden. Nach Belieben den Zuckerhut ebenfalls in feine Stückchen schneiden. Das Rotkraut in feine Streifen und dann in feine Würfel schneiden.

Alles zusammen in eine Schüssel geben, das Chat Masala, Essig und Öl dazugeben und gut umrühren. Zum Schluss den Sesam darüber streuen.



Ich wäre ja nie auf die Idee gekommen, eine Gewürzmischung an einen Rohkostsalat zu geben, aber ich bin nach wie vor begeistert von diesem Salat!

In guten arabischen oder asiatischen Läden solltet ihr Chat Masala bekommen, ansonsten auf jeden Fall im Internet.

Habt ihr schon mal solch ein Gewürz für Salate verwendet? Und was ist eure „geheime Zutat“ in Salaten?

Ein genussvolles Restwochenende wünscht euch eure
Judith

Roher Brokkoli-Salat mit Feta, zweierlei Tomaten und Cashews



Diese n 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

Chinakohlsalat mit zitronigem Schmand-Kreuzkümmel-Dressing

Nach einem arbeitsreichen Tag in der neuen Wohnung, die vor dem Umzug geputzt, abgeklebt, gestrichen und noch mal geputzt

werden will, genieße ich nun einen ruhigen Abend. Draußen gluckert der Regen im Fallrohr neben dem Fenster und die Wolken hängen tief über den Hügeln meiner neuen Heimatstadt. Nun gut, es ist April und das Wetter darf das.

Eine gute Gelegenheit, um für euch meine neue Lieblings-Salat- Kreation zu bloggen.



Kennt ihr solche Tage, an denen man vielleicht unterwegs ist, irgendwie unregelmäßig und unausgewogen isst, zu viel Süßes oder Fettiges und kein Obst oder Salat?

Dann hat mein Naschkatzenbauch Bedürfnis nach Kompensation und ich muss den Tag abends ausgleichen. Ein tolles Rezept dafür ist dieser Salat, dem die Prisen Kreuzkümmel eine besondere herzhaftere Note geben. Er ist fix gemacht, herrlich frisch und auch am nächsten Tag noch genießbar, wenn man seinen Salat auch mal „gut durchgezogen“ mag. =)

Ihr braucht für 2 Portionen:

1 mittlerer Chinakohl

Saft einer halben Zitrone

2 Prisen Kreuzkümmel

1-2 EL Schmand

2 EL weißen Balsamicoessig

1 EL Olivenöl

1-2 TL Agavendicksaft (alternativ eine Prise Zucker)

Salz, Pfeffer

Den Salat waschen und in Streifen schneiden.

In einer Schüssel mit den Händen kurz etwas durchkneten.

Für das Dressing alle anderen Zutaten in einer Schüssel oder einem Dressing-Shaker verrühren und abschmecken. Mit dem geschnittenen Kohl vermengen und kurz ziehen lassen. [nurkochen]



Ferti

g!

Genießen! =)

Ich werde mich jetzt aufs Bett kuscheln und die Kontrolle über die Fernbedienung ausnutzen, denn mein Naschkater ist heute Abend auf sportlichem Streifzug. =)

Habt einen genussvollen Feierabend, ihr Lieben!

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!

Speisekarte

Wochenkarte 3. - 6. Febr. 2015

Vorspeise

Tomatencremesuppe	4,00 €
"P'tit" Salat	4,00 €

Hauptspeise

Nelly's Salatkreation	7,00 €
Salat-Tacos mit „Räucherhack“	8,00 €
Riesenpilze mit Spinat-„Rohcotta“	8,00 €

Dessert

Auswahl an Torten	4,00 €
Törtchen	5,00 €



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 kulinarischen 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

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 Schnittlauchröllchen 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 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
 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