

Apfelmus (roh)

1.1

500 g Äpfel
125 ml Birnen- oder Ananassaft
1 TL Zitronensaft

Äpfel grob zerkleinern und zusammen mit den anderen Zutaten im Mixer pürieren. Das Apfelmus sollte sofort serviert werden. (Der Zitronensaft verhindert das schnelle „Braunwerden“.)

Wirsing-Salat

1.13

¼ Kopf Wirsing
(die äußeren Blätter können besser zum Gemüse verwendet werden.)

Marinade:

½ Avocado
1 Zehe Knoblauch
1 TL Hefeextrakt
Zitronensaft
etwas Kräutersalz
Apfelficksaft

Wirsing ganz fein zerkleinern. Avocado zerdrücken. Mit den restlichen Marinadezutaten vermischen. Mit dem Wirsing vermengen und durchziehen lassen.

Möhrenrohkost

1.KA1

200 g Möhren
100 g Äpfel
2 Orangen
1-2 EL Haselnussmus
1/8 l Sojamilch (süß)
evtl. etw. Zitronensaft

Möhren fein raspeln, Äpfel grob raspeln, Orangen schälen und klein schneiden.

Alle Zutaten gut vermischen und eventuell auf großen Kopfsalatblättern servieren.

Hefemischbrot

3.1

300 g Dinkel
200 g Weizen
150 g Nacktgerste
50 g Glutenmehl
1 geh. TL Salz
½ Würfel Hefe
ca. 550 ml lauwarmes Wasser

Dinkel, Weizen, sowie die Nacktgerste (nach Wunsch mit Brotgewürzen), mahlen. Die restlichen Zutaten dazugeben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. In eine leicht gefettete Brotform geben und ca. 30 Minuten gehen lassen. (Teig muß gut aufgegangen sein) Backzeit: 15 Minuten 250°C, 40 Minuten 180°C. Aus der Form nehmen und im abgeschalteten Ofen noch 10 Minuten ausdampfen lassen

Variationen:

Zum Brotbacken eignen sich ideal: Weizen, Buchweizen, Dinkel, Nacktgerste, Nackthafer, Es können auch in kleinen Mengen Amaranth, Hirse und Quinoa zugegeben werden. Auch Leinsamen kann in größeren Mengen verwendet werden (dann muß die Getreidemenge entsprechend reduziert werden). Beim Backen von Roggenbrot sollte man Sauerteig verwenden, der Roggen kann so am besten aufgeschlossen werden. Sesam, Sonnenblumen- und Kürbiskerne können ganz oder gehackt sowohl im Teig oder als Belag verwendet werden.

Nußmus

4.2

Cashewnußmus:

500 g Cashewnüsse

Mandelmus, braun:

500 g Mandeln

Mandelmus, weiß:

500 g Mandelblättchen

Haselnußmus:

500 g Haselnüsse

Nüsse/Mandeln auf einem Backblech 15 Minuten bei 100°C Heißluft rösten. Zwischendurch kontrollieren.!

Braune Mandeln/ Haselnüsse, in einem Küchenhandtuch* abreiben.

Die Nüsse im Mixer (am besten gelingt dies mit dem Thermomix siehe Seite 168) mahlen und zu Mus mixen,

* Die Farbe der abgeriebenen Nußschalen läßt sich durch Waschen nicht mehr ganz entfernen. Das Tuch bleibt braun!

Meerrettichbutter

4.14

- 100 g frische Meerrettichwurzel fein gerieben
- 3 EL Apfeldicksaft
- 2 EL Zitronensaft
- 200 g Cashewmus
- 100 ml Wasser
- ½ TL Salz

Alle Zutaten kräftig mixen und in ein Schraubglas füllen. Im Kühlschrank aufbewahren.

Mandeltartar

4.19

- 100 g Mandeln
- 1 Zwiebel
- 200 g Tomatenmark
- Kräutersalz
- Apfeldicksaft
- Speisewürze
- 1 TL Majoran und Basilikum (nach Geschmack)

Mandeln fein reiben. Die Zwiebel ganz klein würfeln Alle Zutaten kräftig vermischen.

Wenn Sie zu dem „Tartar“ Sojamilch oder Gemüsebrühe geben und die Masse kurz erwärmen, dann können Sie die Soße gut zu Reis oder Nudeln servieren.

Variation:

Anstelle der Mandeln 250 g Seitan verwenden.

Gemüsesülze

4.21

- 200 g gekochtes Gemüse (Möhren, Erbsen, Mais, ...)*
- 100 g Tofu / veget. Wurst / veget. Grillscheibe
- 1 süßsaure Gurke
- 2 TL Agar Agar
- ¼ l Gemüsebrühe
- ¼ l Sauerkrautsaft
- etwas Hefeextrakt
- etwas Apfeldicksaft

Sülzförmchen mit kaltem Wasser ausspülen. Das gekochte Gemüse, die Gurke und den Tofu in kleine Stückchen schneiden und in die Förmchen verteilen. Die restlichen Zutaten 3 Minuten kochen. Kräftig abschmecken und vorsichtig über das Gemüse geben. Nach dem Erkalten stürzen.

Sollte die Sülze nicht fest genug sein, alles mit ca. ½ TL Agar Agar überstreuen, nochmals 2 Minuten aufkochen lassen. Wieder in die Förmchen geben und erkalten lassen.

Himmlische Hirse

5.3

1. Schicht:

250 g Hirse
1 l Wasser
1 TL Salz

2. Schicht:

100 g Mandeln fein gemahlen
50 g Kokosraspeln
10 Datteln ohne Kerne

Je trockener die Datteln sind, desto besser lassen sie sich reiben.

3. Schicht:

750 g Äpfel

4. Schicht:

500 g Sojadessert (Vanille)

Die Datteln fein reiben und mit den Mandeln und Kokosflocken mixen. 1 l Wasser zum Kochen bringen. Hirse dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Salz zugeben, kurz durchrühren und ausquellen lassen. Auf 4 flache Teller geben und die Mandelmischung darüber verteilen. Die Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen, grob raspeln. Über die Mandelmischung geben, nach Wunsch mit Soja Dessert garnieren und gleich servieren.

Müsli exquisit

5.KA1

3 EL Buchweizen (gekeimt)
3 EL Hafer (gekeimt)
3 EL Sonnenblumenkerne (gekeimt)
2 EL Kürbiskerne (gekeimt)
1 EL Mandeln
2 Äpfel
4 EL Weinbeeren
3 Stück Trockenobst (Pflaumen, Aprikosen, Feigen, ...)
4 EL Jofu (Sojajoghurt)

Mandeln fein reiben, Äpfel grob raspeln, Trockenobst klein schneiden. Alles gut vermischen.

Keimdauer 2-3 Tage

Kartoffelgratin

6.9

1 kg Kartoffeln, roh
250 g Zwiebeln, roh
¼ TL Knoblauchpulver
½ TL Kräutersalz
250 g Cashewkerne
½ l Wasser

Nach Wunsch:

1-2 Tomaten

Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden, Zwiebeln fein würfeln und mit etwas Kräutersalz vermischen. In eine flache, mit Wasser ausgespülte Auflaufform geben. Cashewkerne fein mixen, das Wasser, Knoblauchpulver und Kräutersalz zugeben und noch einmal kräftig vermischen. Die Nußmilch über die Kartoffel-Zwiebelmischung geben, mit Folie abdecken und 1½ Stunden bei 190°C backen. Nach Wunsch Tomaten in Ringe schneiden und darauf verteilen und ca. 10 Minuten weiterbacken.

Tomatensuppe (roh)

6.20

750 g Tomaten
1 EL körnige Gemüsebrühe
100 g Räuchertofu
eventuell Backerbsen oder Sprossen

Räuchertofu reiben. Rohe Tomaten mit der Schale vermischen. Räuchertofu und körnige Gemüsebrühe zugeben und nur erwärmen.

Mit Backerbsen oder Sprossen (Alfalfa- Rettich- Radieschensprossen, o.ä.) überstreuen und servieren.

Milch-Melasse-Drink

7.KA1

1 l Sojamilch
1 EL Melasse
1-2 EL Sanddorn
etwas Salz

Die Milch etwas erwärmen und alle Zutaten zusammen mixen.

Schwarze Zuckerrohr-Melasse enthält wertvolle Nährstoffe, Mineralien, Vitamine und Spurenelemente. Besonders hoch ist der Gehalt an Eisen.

Ausprobieren: Melasse auch mal im Tee oder aufs Brot

Oma's alkoholfreie Fruchtbowle

3 Scheiben Ananas
oder
1 kl Dose Mandarinen
1 l Apfelsaft
1 l Ananassaft
1 l Traubensaft, weiß
1 l Sprudel, spritzig
1 Orange
1 Zitrone
100 g Honig/Agavendicksaft
nach Wunsch
frische Erdbeeren

Orange und Zitrone auspressen und mit dem Honig vermischen. Obst klein schneiden und zugeben. Ca. 3 Stunden ziehen lassen. Alle übrigen Zutaten (nach Möglichkeit gekühlt) zugeben und servieren.