

## **Rosenkohl-Salat**

**1.9**

200 g Rosenkohl

### **Marinade:**

1 Avocado  
Zitronensaft  
Apfeldicksaft  
Kräutersalz

Rosenkohlröschen in ganz feine Ringe schneiden (eventuell in einem Mixer) Avocado mit dem Zitronensaft zerdrücken und zum Rosenkohl geben. Mit Apfeldicksaft und Kräutersalz abschmecken.

## **Paprika-Tofu-Salat**

**1.KA2**

½ rote Paprika  
½ gelbe Paprika  
½ grüne Paprika  
100 g Tofu  
4 Blätter Kopfsalat

### **Marinade:**

1 Avocado  
Zitronensaft  
Apfeldicksaft  
Kräutersalz  
ca. 50 ml Wasser

Zuerst die Marinade herstellen: Avocado zerdrücken und mit den restlichen Zutaten gut vermischen. Tofu in Würfel schneiden und in der Marinade einige Minuten ziehen lassen. Paprika in kleine Würfel schneiden, zugeben, vermischen und auf den Salatblättern verteilen.

2. Abend

## **Soja-Joghurt-Salat-Dip**

**2.6**

250 g Soja Joghurt (natur)  
1-2 Zehen Knoblauch  
Sauerkraut-/Zitronensaft  
Salatkräuter  
Apfeldicksaft

Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken und mit den übrigen Zutaten kräftig mixen.

## **Cashewrahmsoße**

**2.KA2**

1-2 gekochte Kartoffeln (ca. 200 g auch vom Vortag)  
40 g Cashewnussbruch  
Strunk XXX<sup>\*)</sup>  
½ l Wasser  
1 - 2 TL körnige Gemüsebrühe  
Hefeextrakt zum Abschmecken

Die Kartoffeln (und falls vorhanden der Strunk) in grobe Stücke teilen. Soll die Soße etwas gelb werden, einige Scheiben Möhren dazugeben. Zusammen mit dem Wasser und der körnigen Gemüsebrühe kurz aufkochen, danach fein pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz noch Wasser oder Kartoffeln zugeben und mit Hefeextrakt abschmecken.

<sup>\*)</sup> Meist wird diese Soße zu gedämpftem Gemüse gereicht. Bei Blumenkohl oder Broccoli kann sehr gut der „Strunk“ (geschält) mit verwendet werden. Je nach Gemüsesorte variiert so auch der Geschmack.

2. Abend

## ***Falsche Käsesoße***

**2.9**

- 100 g Cashewbruch
- 20 g Sesam ungeschält
- 30 g Hefeflocken
- 200 ml Wasser
- 2 EL Zitronensaft
- 2 TL Trocomare
- 2 TL Zwiebelgranulat
- ½ TL Knoblauchgranulat

Die Cashewnüsse ganz fein reiben. Die anderen Zutaten dazugeben und cremig mixen.

Diese Soße kann man über eine Pizza geben, bei Dips, Frikadellen, Aufläufen usw. mit verwenden.

## ***Goldene Soße***

**2.11**

- 2 Kartoffeln
- 2 Möhren
- 1 Zwiebel
- ½ l Wasser
- 50 g Cashewkerne
- 3 EL Sauerkrautsaft
- 1 TL Hefeextrakt
- etwas Speisewürze

Kartoffeln, Möhren und Zwiebel in Stücke schneiden und zusammen mit den Nüssen und Wasser weich kochen. Die übrigen Zutaten zugeben und fein pürieren.

Nach Geschmack mehr Wasser zugeben und nochmals abschmecken.

## ***Sesam Mix***

**2.12**

### **Pikant:**

- 400 g Sesam
- 2 TL Kräutersalz
- 160 g Hefeflocken

Sesam und Kräutersalz in einer Pfanne (ohne Fett) leicht rösten und danach abkühlen lassen. Zusammen mit den Hefeflocken kräftig mixen.

### **Süß:**

- 100 g Sesam
- 100 g Kokosraspeln
- 3 EL Rohrohrzucker

Sesam und Kokosraspeln in einer Pfanne (ohne Fett) unter ständigem Rühren hellbraun rösten. (Vorsicht, verbrennt sehr leicht) Zum Schluss 3 EL Rohrohrzucker untermischen und kurz mixen.

## **Hirsebutter**

**4.1**

250 g gekochte Hirse \*  
60 g Cashewnüsse oder Cashewmus  
1 TL Johannisbrotkernmehl  
etwas Salz  
ca. 100 ml Wasser

Die Hirse am besten noch heiß weiter verarbeiten: Die restlichen Zutaten zugeben und unter Rühren aufkochen. In geeignete Behälter füllen und erkalten lassen. Der Aufstrich ist im Kühlschrank mehrere Tage haltbar.

Dieser Aufstrich lässt sich auch gut einfrieren.

\* Hirse im Verhältnis 1:4 in leichtem Salzwasser kochen und ausquellen lassen.

## **Trockenfruchtmarmelade**

**4.6**

250 g Trockenpflaumen (ohne Kerne!)  
200 - 250 ml Wasser

Trockenpflaumen über Nacht in Wasser einweichen (Pflaumen sollten ganz bedeckt sein). Die aufgequollenen Früchte mit etwas Einweichwasser (je nach gewünschter Konsistenz) kräftig mixen.

Anstelle der Trockenpflaumen können auch getrocknete säuerliche Aprikosen oder Trockenfeigen verwendet werden.

## **Bulgur-Nuß-Bratlinge**

**4.28**

(Vorratsmenge ca. 15 Stück)

170 g Bulgur  
200 g Paranüsse  
70 g Haferflocken  
450 ml Wasser  
400 g Zwiebel  
50 g Speisewürze  
1 TL Selleriesalz

Nüsse halbieren, bei Oberhitze ca. 30 Minuten hellbraun rösten (am besten einen Tag vorher), abkühlen lassen und fein reiben. Zwiebeln klein würfeln, Wasser zum Kochen bringen, Bulgur einrieseln lassen, aufkochen und ½ Stunde quellen lassen. Nun alle Zutaten zugeben und vermischen. Bratlinge formen und bei Mittelhitze 20 Minuten im Backofen auf einem Backblech mit Backtrennpapier leicht braun backen.

## **Weizenauflauf**

5.7

- 300 g Weizen
- 1 l Wasser
- 100 g getrocknete Pflaumen
- 150 g Trockenobst (Aprikosen, Äpfel, Birnen)
- ¼ l Birnensaft
- 2 EL Sojamehl
- ½ TL Delifrut
- etwas Salz

Die ganzen Weizenkörner und auch das Trockenobst über Nacht mit je 500 ml Wasser bedeckt einweichen (in 2 getrennten Schüsseln!).

Den Weizen mit dem eigenen Einweichwasser, dem Birnensaft und dem Einweichwasser des Trockenobstes fast weich kochen, Salz zugeben, verrühren und erkalten lassen. Die Weizenkörner durch einen Fleischwolf drehen oder in einem Mixer grob zerhacken. Sojamehl und Delifrut dazu mischen. Sollte die Masse zu trocken sein, etwas Birnensaft zugeben. Die Hälfte in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Auflaufform geben, das Trockenobst darüber verteilen (eventuell vorher klein schneiden) und die restliche Weizenmasse darüber geben.

Mit Alufolie abdecken und ca. 40 Minuten bei guter Mittelhitze backen.

Dazu schmeckt am besten ein Obstsalat und Vanillesoße (Rezept 2.13)

## **Asbacher Vollkornwaffeln**

5.11

- 400 g Dinkel
- 60 g Maisstärke
- 1 l Sojadrink (ungesüßt) \*
- 1 TL Salz
- 100 g Cashewnüsse fein gemahlen
- 100 g Rübensirup

### **Belag:**

Trockenpflaumenmarmelade Rezept 4.6  
nach Wunsch Kokossahne

Dinkel fein mahlen und mit den restlichen Zutaten gut durchmischen. 15 Minuten quellen lassen. Noch einmal gut durchmischen und im Waffeleisen backen. Pflaumenmus auf die Waffeln geben und mit Kokossahne verzieren.

\*wird gesüßter Sojadrink verwendet, etwas weniger Salz zugeben. Ebenso den Rübensirup bis zur Hälfte reduzieren.

## ***Leinsamen-Dessert***

**5.19**

- 100 g Leinsamen (braun)
- 1/2 l Ananas- oder Birnensaft
- 1 Prise Salz
- 50 g Haselnüsse oder Mandeln fein gemahlen
- 2 Bananen
- 1 großer Apfel
- 150 g Ananasstückchen
- 100 g Sojadessert Vanille

### **Zum Garnieren:**

Kiwischeiben, Sauerkirschen, Ananasringe, ...

Leinsamen schroten. Saft und Salz zugeben, einige Minuten kochen und ausquellen lassen. Banane cremig mixen. Den Apfel in Stückchen schneiden. Alle Zutaten vermischen. In Dessertschüsselchen anrichten und mit Kiwischeiben, einigen Sauerkirschen und/oder ... garnieren.

Dazu schmecken am besten selbstgebackene Vollkornbrötchen.

## ***Kichererbsenkasserole***

**6.3**

- 1.000 g Pellkartoffeln
- 200 g Kichererbsen
- 100 g Räuchertofu
- 750 ml Wasser
- 3 Zwiebeln
- 2 EL Haferflocken
- 150 g Sandwichcreme
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Speisewürze
- Hefeflocken
- Kräutersalz

Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen. Einweichwasser abgießen. Zwiebeln klein hacken. Mit 750 ml Wasser und den abgetropften Kichererbsen fast weich kochen. Speisewürze zugeben und gar dämpfen. Mit Haferflocken, Sandwichcreme und Tomatenmark verrühren. Kartoffeln in Scheiben schneiden und in eine mit Wasser ausgespülte Auflaufform schichten. Mit Kräutersalz überstreuen. Kichererbsenmischung darüber verteilen und mit Hefeflocken und Räuchertofu bestreuen. Bei Mittelhitze ca. 30 Minuten backen.

Mit viel grünem Salat servieren.

## ***Gemüse mit Cashewrahmsoße***

**6.33**

- ½ Blumenkohl
- Broccoli
- 3 Möhren
- ca. 500 g Kartoffeln
- ¾ l Wasser
- 1 - 2 TL körnige Gemüsebrühe
- 3-4 gekochte Kartoffeln (ca. 200 g)
- 50 g Cashewbruch fein gemahlen
- Hefeextrakt zum abschmecken

Kartoffeln kochen. Blumenkohl und Broccoli in Röschen teilen, den Strunk vom Broccoli schälen und vierteln, die Möhren in Scheiben schneiden und das Gemüse bissfest garen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. In das kochende Wasser (es sollte ein guter halber Liter sein) den fein gemahlene Cashewbruch und körnige Gemüsebrühe geben. Einige Male aufkochen lassen. Ca. 200 g Kartoffeln und den Blumenkohlstrunk dazu mixen. Wenn die Soße etwas gelb sein soll, einige Scheiben Möhren mitmixen. Je nach gewünschter Konsistenz noch Wasser oder Kartoffeln zugeben und mit Hefeextrakt abschmecken. Das Gemüse wieder in die Soße geben und durchziehen lassen.

## ***Kokos-Mandel-Milch***

**7.4**

- 100 g Mandeln (geschält)
- 150 g Kokoscreme
- 650 ml Wasser
- 20 g Gerstenmalz oder Agavendicksaft
- 1 Prise Salz

Die Mandeln fein mahlen. Mit Kokoscreme, Salz, Gerstenmalz und Wasser kräftig vermischen.

Diese Milch schmeckt gut zu Brei oder Müsli. Sie eignet sich aber auch gut zum „einfach so“ trinken; dazu sollte man sie allerdings noch durch ein Stofftuch sieben.