

## ***Milchsauerer Allerlei***

**1.6**

- 400 g Milchsauerer Gemüse
- 2-3 EL Apfeldicksaft
- 150 g Cashewgrundmasse (siehe Rezept 2.1)

Alles in einer Schüssel vermischen und zu belegten Broten oder zu einer Hauptmahlzeit servieren.

Sollte das Gemüse zu groß sein, kann es nach Wunsch zerkleinert werden. Ist das Gemüse zu sauer, kann Frischgemüse dazugegeben werden z.B. Möhren, Kohlrabi, Salatgurke.

## ***Gurken-Broccoli-Salat***

**1.16**

- 120 g Broccoliröschen klein schneiden
- 1 kleine Salatgurke hobeln
- 1 Möhre fein reiben
- 1 EL Apfeldicksaft
- 1 EL Zitronensaft
- Kräutersalz

### **Joghurt Dip**

- 250 g Soja Joghurt (natur)
- 40 g Cashewmus
- 1 TL Zwiebelpulver
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Apfeldicksaft
- etwas Kräutersalz

Broccoli, Gurke und Möhre mit dem Dicksaft, Zitronensaft und Kräutersalz abschmecken und kurz durchziehen lassen. Dipzutaten gut mixen. Salat und Dip getrennt servieren.

## **Cashew-Grundmasse**

2.1

250 g Cashewbruch fein gerieben  
500-600 ml Wasser (Süß: Ananas-/Birnen-saft)  
etwas Salz

Die Cashewnüsse mit dem Wasser unter ständigem Rühren 2 Minuten kochen. Auf der ausgeschalteten Heizplatte abkühlen lassen. (Ab und zu durchrühren)

Diese Grundmasse läßt sich anstelle von „Einbrenne“ bei Gemüse verwenden.

### **Zutaten Mayonnaise:**

Kräutersalz  
Hefeextrakt  
Meerrettich  
Senf  
Speisewürze,  
Zitronensaft oder Sauerkrautsaft  
Apfelficksaft

Wunschmenge der Grundmasse mit den Mayonnaisezutaten gut mixen. Um einen Dip zu machen, die Mayo mit etwas Wasser oder Sojajoghurt verdünnen.

## **Mehrkornfladen mit Sesam**

3.6

50 g Weizen  
50 g Glutenmehl  
50 g Buchweizen  
50 g Dinkel  
50 g Amaranth  
50 g Hirse  
70 g Cashewkerne  
ca. 200 ml Wasser  
 $\frac{1}{2}$  Würfel Hefe  
1 TL Honig  
 $\frac{1}{2}$  TL Salz

Zum Bestreuen:

Sesam

Das Getreide und Cashewkerne fein mahlen und mit den restlichen Zutaten gut verkneten. 30 Minuten gehen lassen. Durchkneten, zwischen Backtrennpapier ausrollen, Kreise ausstechen und auf ein mit Backtrennpapier ausgelegtes Blech legen. Mit dem Rührlöffelstiel mehrere Vertiefungen eindrücken, mit Wasser bestreichen und mit Sesam bestreuen (nicht zu dick). Noch einmal ca. 20 Minuten gehen lassen. Auf der mittleren Schiene im Ofen 20-25 Minuten bei Mittelhitze backen.

## **Avocadomix**

**4.13**

- 1 große Avocado
- 1 TL Zitronensaft
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 TL Hefeextrakt

Die Knoblauchzehe durch die Presse drücken.. Avocado halbieren, Kern herausnehmen, das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel aus der Schale lösen und mit einer Gabel zerdrücken. Hefeextrakt und Zitronensaft zugeben und wieder gut vermischen. Sollte bald verzehrt werden, da die Avocado sehr schnell oxidiert (braun wird).

## **Zwiebeltofu**

**4.25**

- 300 g Tofu (natur)
- 1 Zwiebel
- 1 EL Speisewürze
- körnige Gemüsebrühe
- etwas Margarine

Die Zwiebel klein schneiden, mit etwas Wasser und Speisewürze kurz andämpfen. Den Tofu in mittelgroße Würfel schneiden mit etwas körniger Brühe bestreuen. Zu den Zwiebeln geben und einige Minuten mit „rösten“.

## **Brotaufstrich nach italienischer Art**

**4.K3**

- A)  $\frac{1}{2}$  l Wasser
- 1 TL italienische Kräutermischung
- $\frac{1}{2}$  Würfel Hefe
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL körnige Gemüsebrühe
  
- B) 2 große Zwiebeln
- etwas Sojasoße / Shoyu
- 2 EL Sojamehl
- 100 g Haferflocken (fein)
- 125 g Cashewkerne
- 5 EL Hefeflocken
- 2 Zehen Knoblauch
- Kräutersalz

A): alles vermischen und 5 Minuten kochen, dann das Lorbeerblatt entfernen.

B) die Zwiebeln würfeln und in der Sojasoße goldgelb rösten. Sojamehl darüber streuen und in die „Mischung A“ geben, ebenso die Haferflocken und fein gemahlene Cashewkerne. Alles unter Rühren kurz aufkochen lassen. Etwas abkühlen lassen und mixen. Die Hefeflocken sowie den zerdrückten Knoblauch gut untermischen.

Auch zum Einfrieren geeignet.

## **Glutenschnitzel**

**4.K3b**

- A) 1 kg Weißmehl (Typ 405)  
ca ½ l Wasser
- B) ½ l Wasser  
½ kleine Flasche flüssige Kräuterwürze  
1 EL körnige Gemüsebrühe  
½ TL Zitronensaft  
200 g Zwiebeln  
4 Zehen Knoblauch  
2 – 4 Lorbeerblätter  
6-8 Wacholderbeeren  
2-3 Pimentkörner  
etwas Thymian, Paprika, Muskat

A) Aus den Zutaten einen nicht zu festen Teig herstellen. Mit kaltem Wasser übergießen und über Nacht (mindestens 8 Stunden) stehen lassen. Nun wäscht man den Mehlkloß in kaltem Wasser so lange, bis das Wasser klar bleibt (wie man Wolle wäscht). Den fertig gewaschenen Gluten schneidet man in Scheiben und gibt in folgende Brühe:

B) Zwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauch in feine Scheiben hobeln. Alles zusammen vermischen. (Die Brühe muss sehr scharf sein, sonst schmecken die Schnitzel fade!) Die Schnitzel einlegen und ca. 20 Minuten kochen.

Die Schnitzel können nun mit der Soße (mit „Alpro Cuisine“ sowie Ketchup verfeinern) serviert oder ohne Soße paniert werden.

## **Pfannkuchen**

**5.1**

- 400 g Hartweizen  
1 l Sojadrink (ungesüßt)  
1 TL Salz

Den Hartweizen fein mahlen, mit Sojadrink und Salz vermischen und kräftig mixen. Mindestens 20 Minuten quellen lassen. Mit wenig Fett in der Pfanne dünne Pfannkuchen backen

## **Sabines Traumcreme**

**5.30**

- 60 g Cashewnüsse fein gemahlen  
80 ml Wasser  
1-2 EL Zitronensaft  
2-3 EL Ahornsirup  
1 TL Vanille  
etwas Salz  
40 g Mondamin  
1 Dose ungesüßten Ananassaft (540 ml)  
60 g getrocknete Ananasstücke

Alle Zutaten außer den getrockneten Ananas mixen und einige Minuten kochen. Ananasstücke dazugeben, 10 Minuten quellen lassen und in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Form geben (läßt sich stürzen).

Mit buntem Obst servieren.

## ***Krautpfanne***

**6.4**

800 g Weißkraut  
700 g Pellkartoffeln  
250 g Frikadellen(reste) oder Räuchertofu  
ca. 600 ml Wasser  
Hefeflocken  
Kräutersalz  
Selleriesalz  
Endoform

Soße:

200 g Sandwichcreme mit Pilzen  
2 - 3 EL Sauerkrautsaft  
200 g Tomatenmark  
2 EL Speisewürze

Weißkraut nicht zu fein hobeln und fast gar dämpfen.

Für die Soße: Sandwichcreme, Tomatenmark, Speisewürze und Sauerkrautsaft mixen. Auflaufform mit Wasser ausspülen und wie folgt belegen:

1. Pellkartoffeln in Scheiben schneiden und mit Kräutersalz und Hefeflocken bestreuen.
2. Halbe Weißkrautmenge mit Selleriesalz und Endoform bestreuen.
3. Frikadellen oder Räuchertofu in Stückchen geschnitten darüber verteilen.
4. Restliches Weißkraut mit Selleriesalz und Endoform bestreuen.
5. Soße darübergeben

Ca. 45 Minuten bei Mittelhitze backen. Dazu schmeckt am besten ein knackiger, grüner Salat.

3. Abend

## ***Kürbissuppe***

**6.19**

500 g Kürbis  
300 g Kartoffeln  
150 g Lauch  
1 EL Speisewürze  
½ - 1 l Gemüsebrühe  
50 g Cashewnüsse

Kürbis, Kartoffeln und Lauch klein schneiden. Mit den Cashewnüssen und ½ l Gemüsebrühe weich dämpfen. Nun alles gut durchmixen. Nach Wunsch mehr Gemüsebrühe dazugeben, mit Kräutersalz abschmecken und servieren.

Zu dieser Suppe schmecken als Einlage Vollkornbackerbsen, geröstete Sonnenblumen- oder Kürbiskerne (siehe Rezept 2.4).

## ***Fruchtpunsch***

**7.2**

½ l roter Traubensaft  
½ l Apfelsaft  
½ l Birnensaft  
2 - 3 EL Glühgewürz  
½ l Orangen- oder Ananassaft  
1-2 EL Zitronensaft

Trauben-, Apfel- und Birnensaft auf ca 60°C Grad erhitzen, Glühgewürz dazugeben und auf der ausgeschalteten Heizplatte 10-15 Minuten ziehen lassen. Abseihen, Orangen-/Ananassaft und Zitronensaft dazugeben und heiß servieren.

3. Abend