

# DETOX OHNE FASTEN

46 Rezepte



(c) Melanie Strohm-Beran



# Basische Suppe

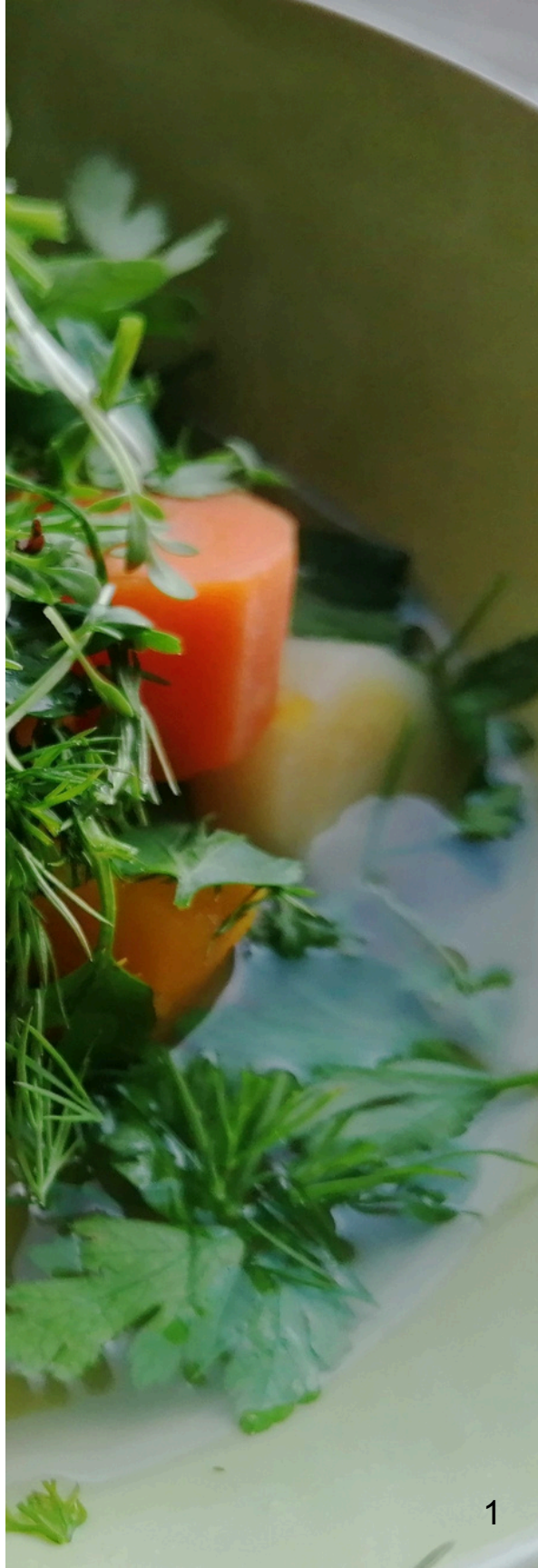
---

## Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Karotten
- 1 Petersilienwurzel
- 1/2 Sellerie
- 1 Stange Lauch
- 1 Kohlrabi
- Salz
- 1 Lorbeerblatt
- 1,5 Liter Wasser
- 1 Bund Petersilie/1 Schale Sprossen
- 1 EL Hanföl

Das ganze Gemüse in kleine Stücke schneiden und mit dem Wasser aufkochen, Lorbeerblatt hinzufügen. Für etwa 45 Minuten sanft köcheln.

Am Ende der Kochzeit etwas Salz hinzufügen und gut durchrühren. Du kannst die Suppe abseihen, auffangen und nur als Brühe trinken. Du kannst das Gemüse aber auch drin lassen und mitessen. Gib die Petersilie und/oder die Sprossen am Ende frisch darüber.





# Grüne Suppe

---

## Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Brokkoli
- 4 Wirsingblätter (ohne Strunk)
- 3 Stangen Sellerie
- 2 Handvoll Spinat
- 1 Petersilienwurzel
- 1 Zwiebel
- 1 Prise Muskatnuss
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Leinöl + 1 EL Rapsöl
- Saft einer halben Zitrone

Gemüse klein schneiden. Rapsöl in einem weiten Topf erhitzen und das Gemüse kurz anbraten. Dann mit 1,5 Liter Wasser aufgießen. Eine halbe Stunde köcheln lassen und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Dann nach Belieben pürieren (oder nicht) und mit Zitronensaft beträufelt servieren.

Du kannst immer frische Kräuter nach Belieben hinzufügen.



# Radieschensuppe

---

## Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Frühlingszwiebeln
- 1/4 Knollensellerie
- 2 Bd. frische Radieschen (mit Grün)
- 1 EL Rapsöl
- 1 L Wasser (oder Basische Suppe, am besten selbst gekocht)
- 2 - 3 EL Tahin
- etwas gemahlener, schwarzer Pfeffer
- etwas Muskatnuss
- etwas Salz
- Saft einer halben Zitrone



Die Frühlingszwiebeln, den Sellerie kleinschneiden. 5 Radieschen blatteln und beiseite stellen, den Rest (inkl. Radieschengrün auch klein schneiden. Auch vom Grün etwas für die Deko aufheben. Das Rapsöl in einem Topf erhitzen, zuerst Frühlingszwiebeln und dann das ganze Gemüse kurz anbraten. Mit Wasser/basischer Suppe aufgießen und etwa 15 Minuten sanft köcheln lassen.

Dann die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und fein pürieren. Danach das Tahin einrühren und Zitronensaft, den Radieschenscheiben und dem Radieschengrün servieren.



# Detox-Pilzsuppe

---

## Zutaten für 4 Portionen:

- 25g getrocknete Shitakes
- 5-600g frische gemischte Pilze
- 1 l Wasser oder basische Suppe
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL Olivenöl
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Prise Kurkuma
- Salz und Pfeffer
- Saft einer Zitrone

Getrocknete Shitakes mit ca. 100 ml heißem Wasser bedecken und mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Dann die Pilze rausnehmen (Einweichwasser aufheben) und klein hacken. Dann die frischen Pilze und auch die Zwiebel und den Knoblauch klein schneiden.

Olivenöl in einem weiten Topf sanft erhitzen und zuerst die getrockneten Pilze anbraten, die frischen Schwammerl dazugeben weiterbraten, dann Zwiebeln und Knoblauch dazugeben, kurz mitbraten und dann mit Wasser (Suppe) aufgießen. Rosmarin, Thymian, Lorbeer und Zitronensaft dazugeben und 10-15 Minuten leicht köcheln lassen.

Am Ende mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Schnittlauch bestreut servieren.



# Miso-Mungbohnen-Suppe

---

## Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 EL geriebener Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 100g Weißkraut
- 1 Liter Wasser oder basische Suppe
- 2 EL Misopaste
- 1 EL Rapsöl
- 1-2 EL Reis- oder Apfelessig
- 170g Mungbohnen (gegart)
- 200g Reis (gegart)
- 140g Tofu (geräuchert oder natur)
- etwas gemahlener, schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Kurkuma
- 1 EL Sojasauce



In einem weiten Topf das Wasser, die Misopaste, den Essig, die Sojasauce, den Ingwer und den Knoblauch verrühren und erhitzen. Kraut in Streifen schneiden und dazugeben, 5-10 Minuten köcheln lassen.

Dann die Mungbohnen und den Tofu dazugeben und weiterköcheln lassen. Wenn alles gut durch und heiß ist, nochmal abschmecken, den erwärmten Reis in Schüsseln verteilen, die Suppe drüber gießen und genießen. Mit geringerten Frühlingszwiebeln bestreuen. (Falls die Frühlingszwiebel im rohen Zustand schlecht verträglich sind, die Ringerl einfach am Anfang mit dem geschnittenen Kraut reingeben und mitköcheln lassen.)



# Würzige Rote Linsensuppe

## Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 1-2 Stangen Sellerie
- 150g rote Linsen
- 220g gehackte Tomaten (aus dem Glas)
- 800ml Wasser oder basische Suppe
- je 1 TL Kreuzkümmel, Fenchel- und Koriandersamen, edelsüßer Paprika
- 1 EL geriebener Ingwer
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Rapsöl
- Saft einer halben Zitrone
- frische Petersilie oder Koriander

Zwiebel, Karotte, Sellerie und die Knoblauchzehe kleinschneiden. Die Gewürze im Mörser kurz anstoßen. Rapsöl im Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer kurz anbraten, die Gewürze dazugeben und sanft mitbraten bis sie duften. Dann das Gemüse, die Tomaten und die Linsen dazugeben. Mit Wasser/Suppe aufgießen und etwa 20 Minuten halb zugedeckt sanft köcheln.

Falls die Suppe zu dick geworden ist, noch etwas Wasser/Suppe nachgießen. Mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken und mit gehackten Kräutern bestreut servieren.

Dazu passen Getreide (Hirse, Quinoa, Reis,...) oder gekochte Kartoffeln.



# Kartoffeln und Radieschen mit Pesto

## Zutaten für 2 Portionen:

- 400g Kartoffeln
- 2 Bund Radieschen
- 2 EL Rapsöl
- 2 Zweige Thymian
- Salz, Pfeffer
- 1/2 Bund frische Kräuter oder Sprossen
- 1 Prise Kurkuma
- das Radieschenkraut
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1/4 Bund Petersilie
- 4 EL Olivenöl
- Saft einer halben Zitrone
- 1 TL Tahin

Backrohr auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Je nachdem, ob die Kartoffeln bio sind und die richtige Größe haben entweder ungeschält und halbiert oder geschält und in mundgerechte Stücke geschnitten verwenden. Einen Thymianzweig abrebeln. In eine Schüssel (mit existierendem Deckel) geben, Rapsöl, Kurkuma, Salz und Pfeffer dazu, Deckel drauf und gut durchschütteln, so dass alles gut geölt und gewürzt ist. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für etwa 30-40 Minuten backen. Währenddessen die Radieschen putzen, waschen und halbieren. Das gleiche Spiel wie mit den Kartoffeln. Mit Öl, Salz, Pfeffer, Kurkuma und Thymian in eine Schüssel mit Deckel und gut schütteln und für die letzten 10-15 Minuten zu den Kartoffeln geben.

Für das Pesto das Radieschengrün, das Olivenöl, die Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer in einen starken Mixer geben und gut pürieren. Danach Tahin und Zitronensaft unterrühren.

Kartoffeln und Radieschen nach dem Backen mit Pesto und den Kräutern/Sprossen bestreut servieren.





# Kartoffeln mit Gemüse-Haschee

---

## Zutaten für 2 Portionen:

- 4 große Kartoffeln
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Karotten
- 1 Zucchini
- 2-3 EL gemahlene Haselnüsse
- 1 EL Rapsöl
- Salz, Paprika edelsüß
- Saft einer halben Zitrone
- 1/2 Bund Petersilie/1 Schale Sprossen



Die Kartoffeln weichkochen. Währenddessen die Zwiebeln in feine Ringe schneiden und die Karotten und die Zucchini grob reiben. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelringe kurz anrösten, dann Karotten, Zucchini, Paprika, Salz und Pfeffer dazugeben und so lange garen, bis das Gemüse durch ist. Am Ende die gemahlene Nüsse und den Zitronensaft unterrühren.

Das Gemüsehaschee entweder mit den ganzen Kartoffeln servieren oder die Kartoffeln in Stücke schneiden und zum Haschee geben. Am Ende mit Kräutern/Sprossen bestreuen.

# Kartoffel-Rauner-Salat

---

## Zutaten für 2 Portionen:

- 3 große gekochte Kartoffeln
- 3 gekochte Rote Beten
- 150g Ruccola
- 2 Orangen
- 1 EL Umeboshi
- 1 EL Senf
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- optional 1 EL frisch geriebener Kren (Meerrettich)

Kartoffeln und rote Beeten in mundgerechte Stücke schneiden und leicht salzen und pfeffern. Eine Orange auspressen und eine filetieren. Umeboshi mit Orangensaft, Senf und Olivenöl verrühren.

Die Marinade gut mit Kartoffeln und roten Beeten vermischen, dann die Orangenfilets und den Ruccola unterheben und servieren. Wenn Du es gerne scharf magst, streu den kren drüber. :)

Tipp: Falls der Salat vorbereitet wird, die Marinade erst kurz vor dem Essen druntermischen. Zum Salat passt auch gut gebratener Räuchertofu oder in Nicht-Fastenzeit Räucherfisch.





# Kartoffel-Kohlsprossen-Mix

Zutaten für 2 Portionen:

- 4 mittelgroße gekochte Kartoffeln
- 300g Kohlsprossen (Rosenkohl)
- 2 EL Olivenöl
- Saft einer Orange
- 1 EL Apfelessig
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund frische Kräuter oder Sprossen
- 2 Handvoll Vogerlsalat (Feldsalat)
- 1 Handvoll Walnüsse

Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die geputzten und halbierten Kohlsprossen darin anrösten und sanft weichgaren. Danach die geschnittenen Kartoffeln dazugeben und kurz Farbe nehmen lassen. Währenddessen Orangensaft, Essig und das restliche Olivenöl verrühren.

Vogerlsalat auf den Tellern verteilen, den Kartoffel-Kohlsprossen-Mix darauf geben und mit der Marinade übergießen. Die Walnüsse hacken und drüber streuen.



# Geschmorte Schwarzaugenbohnen mit Artischockensalat

## Zutaten für 2 Portionen:

- 1 rote Paprika
- 1 Stange Sellerie
- 2 Frühlingszwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 125g  
Schwarzaugenbohnen
- 300ml Wasser oder  
basische Suppe
- 1 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Paprika edelsüß
- 1 TL Majoran
- 1 Prise Cayennepfeffer  
(oder 2 oder 3 :)
- 1 Lorbeerblatt
- 1 halber Kopfsalat
- 1 Glas Artischocken
- 1/2 Bund Petersilie
- 2-3 EL Apfelessig
- 1 EL geriebener Kren  
(Meerrettich)
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Nussmus
- 1 Birne



Schwarzaugenbohnen am Vorabend über Nacht einweichen. Am nächsten Tag Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, die Stange Sellerie auch klein würfeln, die Paprika in mundgerechte Stücke schneiden. Das Rapsöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Paprika und Selleriewürfel darin bei schwacher Hitze weichrösten, nach ein paar Minuten den Knoblauch dazugeben. Das Paprikapulver dazu geben und kurz mitrösten. Dann die Bohnen und das Wasser/die Brühe, das Lorbeerblatt und den Majoran dazugeben und das ganze etwa 40 Minuten kochen, bis die Bohnen weich waren. Falls es zu sehr zusammenreduziert, einfach Flüssigkeit nachgießen.

Währenddessen den Salat waschen und zerpfücken, die Artischocken abtropfen lassen, vierteln und zum Salat geben. Die Birne entkernen und in Spalten und dann in Stücke schneiden und dazu geben. Apfelessig, Kren, Olivenöl, Nussmus verrühren und über dem Salat verteilen. Die Bohnen mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken (evtl noch mehr Cayenne?) und mit der gehackten Petersilie und dem Salat servieren.

Tipp: Dazu passt Getreide wie Reis oder Quinoa.



# Würziges Bohnen-Curry

---

## Zutaten für 2 Portionen:

- 1-2 Karotten
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL geriebener Ingwer
- 1 Dose große weiße Bohnen (Saubohnen)
- 100ml Wasser oder basische Suppe
- 200ml Kokosmilch
- 1 EL Curry
- je 1 TL Kurkuma, Koriandersamen, Bockshornklee, Kreuzkümmel
- 1 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer,
- Saft einer halben Zitrone
- 1 EL Rapsöl oder Kokosöl
- 1/2 Bund Koriander

Zwiebeln würfeln, Karotte halbieren und in Scheiben schneiden, Zucchini in runde Scheiben schneiden und diese vierteln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Karotten darin anrösten, die Gewürze, das Tomatenmark, Knoblauch und Ingwer dazugeben kurz mitrösten, bis alles gut duftet. Dann mit Wasser aufgießen, kurz köcheln.

Die Bohnen abtropfen lassen, spülen und mit den Zucchini-Stücken in den Topf geben, mit 150ml Kokosmilch aufgießen und alles kurz zusammenköcheln lassen, bis es sämig ist. Dann mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

In tiefen Tellern anrichten und mit dem geschnittenen Koriander servieren.

Tipp: Dazu passt jedes Getreide oder auch Kartoffeln.



# Gefüllte Melanzani

## Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Melanzani (Aubergine)
- 1 Zwiebel
- 1 Dose Polpa (Tomaten, geschält und gewürfelt)
- 1-2 EL Tahin
- je 1 TL Oregano, Majoran, Thymian (getrocknet)
- 1/2 TL Salbei (getrocknet)
- Salz, Pfeffer
- 120g Hirse
- 1/2 Bund Basilikum

Backblech mit Backpapier auslegen und den Backofen auf 200°C O/U-Hitze vorheizen. Melanzani längs in Scheiben schneiden (etwa 1/2 cm dick). Auf das Backblech legen, salzen und etwa 15 Minuten im Backrohr braten. Hirse in der doppelten Menge Wasser oder basischer Suppe weichkochen.

Zwiebel fein würfeln. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin anbraten. Dann Hirse dazugeben und kräftig mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und den getrockneten Kräutern würzen und mit den Tomatenwürfeln aufgießen. 15-20 Minuten sanft köcheln lassen.

Melanzani mit Fülle belegen (nicht zu viel), einrollen und nebeneinander in eine Auflaufform stellen. Bei nur noch 180 Grad für ca. 20 Minuten backen.

Danach schön auf dem Teller platzieren und mit dem Tahin beträufeln und mit zerpfücktem Basilikum bestreuen.





# Bohnen-Nuss-Kuglerl mit Kohlsprossensalat

## Zutaten für 2 Portionen:

- 200g weiße Bohnen (Saubohnen, gegart)
- 6 EL Hanfsamen ganz
- 6 EL Hanfsamen gemahlen
- 30ml Getreidemilch
- 6 EL Tahin/Mandelmus
- 1/2 TL Kardamom gemahlen
- 1/2 TL Koriandersamen gemahlen
- 1 Prise Kurkuma
- 4-5 EL feine Haferflocken
- Salz, Pfeffer
- 150g Kohlsprossen (Rosenkohl)
- 1 Karotte
- 2 EL Rapsöl
- 3 Orangen
- 1 Chicorée
- 4 Blätter Chinakohl
- 1 TL Umeboshi
- 1 TL Olivenöl



Backrohr auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Bohnen abspülen, abtropfen und mit gemahlenen Hanfsamenmehl, Getreidemilch, Mandelmus und Gewürzen mit einem Stabmixer/einer Küchenmaschine zu einem weichen Teig verkneten. Haferflocken und ganze Hanfsamen dazugeben, salzen und pfeffern. Mit feuchten Händen 12 kleine Bällchen formen und im vorgeheizten Backofen etwa 15–20 Minuten goldbraun backen. Kuglerl nach der halben Zeit umdrehen.

Währenddessen Kohlsprossen putzen, waschen und halbieren. Karotte putzen und schräg in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne 1 EL Rapsöl erhitzen. Kohlsprossen und Karotten darin bei mittlerer Hitze weichdünsten. Mit Salz und Pfeffer und einer Prise Kurkuma abschmecken. In der Zwischenzeit eine Orange filetieren, eine andere Orange halbieren, Saft auspressen. Chicorée und Chinakohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Mit 1 EL Rapsöl und Orangensaft mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salat auf Tellern verteilen, Kohlsprossengemüse, Bohnen-Nuss-Kuglerl und Orangenfilets daraufgeben und mit Sprossen/Kresse bestreuen. Dazu einen Dip aus dem Saft der letzten Orange, 1 TL Umeboshi und 1 TL Olivenöl reichen (evtl. mit einer Prise Pfeffer).

# Kürbisgemüse mit Tofu/Tempeh

---

## Zutaten für 2 Portionen:

- 100g Kürbiskerne
- 200g Tofu/Tempeh
- Sojasauce
- Salz, Pfeffer
- Rapsöl, Olivenöl
- 400g Kürbis (zB. Hokkaido)
- 1 Zwiebel
- Petersilie und Basilikum (frisch)
- 1 Spritzer Zitronensaft

Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten, auskühlen lassen und hacken. Tofu oder Tempeh in Scheiben schneiden und mit Sojasauce, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft marinieren und kurz stehen lassen.

Währenddessen den Kürbis in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und klein würfeln. In einem Topf das Olivenöl erhitzen, Zwiebel darin anbraten, Kürbis dazu mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas Wasser dazugeben und ca. 10 Minuten weich dünsten.

In dieser Zeit Tofu/Tempeh-Scheiben in einer Pfanne von beiden Seiten kurz anbraten.

Petersilie und Basilikum waschen, hacken und zum Kürbisgemüse geben. Tofu/Tempeh mit den gehackten Kürbiskernen bestreuen und dazu reichen. Dazu passen Kartoffeln oder jedes beliebige Getreide.





# Hirsesalat mit Brokkoli und Weintrauben

---

## Zutaten für 2 Portionen:

- 100 g Hirse
- 1 kleiner Brokkoli (ca. 200g)
- ½ gelber Paprika
- 100 rote Weintrauben (kernlos)
- 1/2 Bund Petersilie
- Saft einer halben Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 gute Prise Sumach

Hirse gut heiß waschen, in der doppelten Menge Salzwasser nach Packungsanleitung 10–15 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Anschließend im offenen Topf auskühlen lassen, dazwischen ab und zu mit einer Gabel auflockern.

Inzwischen Brokkoli putzen, waschen, Röschen von den Stielen trennen; Stiele schälen und klein würfeln. Brokkoli in kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten garen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in Würfel schneiden. Trauben waschen und abzupfen, nach Belieben halbieren. Petersilie waschen, trocken schütteln, etwas zum Garnieren zur Seite legen; den Rest fein hacken.

Hirse mit Brokkoli, Paprika und Trauben in einer Schüssel mischen. Zitronensaft und Olivenöl dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. In Schalen verteilen, mit beiseitegelegter Petersilie garnieren und mit etwas Sumach bestreut servieren.

Tipp: Eiweißquelle hinzufügen.



# Wirsing mit Maroni

---

## Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Karotten
- 300g Wirsing
- 250g Maroni (vorgekocht, aus dem Sackerl)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL geriebener Ingwer (frisch)
- 1 Zwiebel
- 1 Spritzer Zitrone
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Kurkuma
- 1 EL Rapsöl



Den Wirsing waschen und die dicken Strünke aus den Blättern schneiden. Wirsing in grobe Stücke schneiden oder reißen und in kochendem Salzwasser für ein paar Minuten blanchieren. Danach mit wirklich kaltem Wasser abschrecken, damit die Blätter die Farbe behalten. Gut trocken schütteln und abtropfen lassen.

Karotten waschen und grob reiben. Zwiebel schälen und hacken oder in in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und ganz klein hacken. 1 halben Zentimeter Ingwer schälen und fein reiben. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Karotten und Ingwer darin anbraten, dann den Wirsing dazugeben und alles zusammen gut goldgelb braten. Maroni und den Knoblauch dazu geben und noch ein paar Minuten in der Pfanne schwenken. Mit Salz, Pfeffer, Kurkuma und Zitrone abschmecken und servieren.

Dazu passen: Kichererbsen, Fisch oder Hühnerfilet.



# Gebackenes Weißkraut mit Gewürzen

## Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Weißkraut-Kopf
- 60 g gehackte Walnüsse
- 1/2 Bund Petersilie gehackt
- 5 EL Olivenöl
- 2 EL Rosinen
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Apfelessig
- 1 EL Tahin
- je 1/2 TL Koriandersamen gem., Kreuzkümmel, Paprika edelsüß, evtl. Cayennepfeffer oder Chili
- Salz, Pfeffer
- 3 Knoblauchzehen, klein gehackt
- Saft einer halben Zitrone

Backofen auf 200 °C Heißluft vorheizen. in einer Schüssel 3 EL Olivenöl, Apfelessig, Gewürze, Salz, Pfeffer und Knoblauch vermengen.

Weißkraut in Spalten schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit der Marinade gut bestreichen und einpinseln. Dann für etwa 30 Minuten backen. Wenn das Kaut zu viel Farbe nimmt, Temperatur reduzieren und weiterbacken, bis der Strunk auch weich ist.

Währenddessen Walnüsse in einer Pfanne trocken rösten, bis sie duften, dann mit Rosinen, Olivenöl, Petersilie, Tahin und Zitronensaft mischen.

Weißkrautspalten auf Tellern anrichten und mit Walnuss-Rosinenmischung servieren.

Dazu passen gut Kartoffeln.



# Linsensalat mit Äpfeln und Ruccola

---

## Zutaten für 2 Portionen:

- 100g Beluga-Linsen
- 200g Ruccola
- 1 Apfel
- 1 Birne
- 2 EL Umeboshi
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Chili
- 1 EL Apfelessig

Die Beluga-Linsen heiß waschen und nach Packungsanleitung bissfest kochen und dann abkühlen lassen.

Den Rucola putzen, waschen und evtl. von harten Stielen befreien. Apfel und Birne vierteln, entkernen, in Spalten schneiden und in etwas Olivenöl weichdünsten. Dann alle Zutaten locker vermengen und auf Tellern anrichten.

Umeboshi, Öl, Essig und Pfeffer (evtl. Chili) gut vermischen, über den Salat geben und servieren.

Tipp: Dazu passen Kartoffeln, Naturreis oder Hirse.





# Hühnerfilet an saurem Gemüse

## Zutaten für 2 Portionen:

- 200g Hühnerfilets
- 200g Süßkartoffeln
- 100g Fisolen (grüne Bohnen)
- 2 große Karotten
- 1 EL Umeboshi-Paste
- 1 EL geröstetes Sesamöl
- 1 EL Sojasauce
- 1 Knoblauchzehe gehackt
- 3 EL Tahin
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 1 TL geriebener Ingwer
- 1 TL Sojasauce
- 1 Dattel, ohne Stein und in kleinen Stücken
- 1 EL Rapsöl
- Ruccola oder Vogelsalat



Backrohr auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Süßkartoffeln würfeln (ca. 2x2), Fisolen waschen, putzen und halbieren, Karotten waschen und in grobe Stifte schnitzen. Umeboshi-Paste mit Sesamöl, Sojasauce und gehacktem Knoblauch vermischen. Gemüse und Pastenmischung in eine Schüssel mit Deckel geben und so lange schütteln bis alles gut vermischt und benetzt ist. Alles auf ein Backblech (mit Backpapier) und für 30 Min ins Backrohr. Alle 10 Minuten gut durchrühren/umdrehen.

Währenddessen Tahin mit Sojasauce, Zitronensaft, gehacktem Ingwer, etwas Salz und Pfeffer und den Dattelstücken in einen starken Mixer geben (oder mit einem Stabmixer) und mit ansteigender Geschwindigkeit fein aufschlagen.

Dann die Hühnerfilets waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Das Hühnerfilet sanft von beiden Seiten braten, bis es durch aber nicht trocken ist. Dann mit dem Gemüse auf dem Backrohr auf einem Teller anrichten und servieren.

Tipp: Dazu passt klein geschnittener bitterer Salat als Kräuter drübergestreut.



# Weißkraut-Wirsing-Lasagne mit Buchweizen

## Zutaten für 2 Portionen:

- 200g Weißkraut-Blätter (ohne Strunk)
- 200g Wirsing-Blätter (ohne Strunk)
- 250g Passata
- 1 große Karotte
- 1 Zwiebel
- 60 g gehackte Nüsse
- 200g Buchweizen (gekocht)
- 1/2 Bund Petersilie gehackt
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 4 EL Tahin
- Salz, Pfeffer, Oregano
- 1 Knoblauchzehen, klein gehackt
- Saft einer halben Zitrone

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kraut- und Wirsingblätter in kochendem Wasser kurz garen, rausnehmen und kalt abschrecken. Zwiebeln, Karotte und Knoblauch klein würfeln und mit dem Olivenöl in einer Pfanne glasig dünsten, dann Tomatenmark hinzufügen, sanft braten. Danach kommen der Buchweizen und die Nüsse dazu, mit Passata aufgießen, Oregano, Salz und Pfeffer dazugeben, sanft für etwa 5-10 Minuten etwas zusammenköcheln lassen, beiseitestellen.

Eine kleine Auflaufform nehmen und immer abwechseln überlappend mit Weißkraut-Blättern auslegen, dann Buchweizen-Tomatensauce drauf, dann eine Schicht Wirsingblätter, wieder Sauce - Weißkrautblätter - Sauce - Wirsingblätter (je nachdem wie groß die Auflaufform ist, ergibt es 2-4 Lagen. Letzte Schicht sollte aus Sauce bestehen. Dann die Auflaufform für etwa 30 Minuten in den Backofen schieben.

Währenddessen Tahin, Zitronensaft, Salz und Pfeffer gut verrühren und 10 Minuten vor Backende über der Lasagne verteilen.



# Ananas-Tempeh-Kartoffel-Spieße

---

## Zutaten für 2 Portionen:

- 300g Tempeh
- 1 kleine Ananas
- 4 nicht zu große Kartoffeln (gekocht)
- 1/2 Bund frischer Koriander
- 2 EL Umeboshi-Paste
- 1 EL geröstetes Sesamöl
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL 5-Gewürz (oder etwas Anis, Fenchel, Zimt, Nelke)
- Salz, Pfeffer, Chili
- 1 EL Apfelessig
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Rapsöl

Tempeh in große Würfel schneiden. Umeboshi-Paste, Sesamöl, Sojasauce, Essig, Knoblauch, evtl. Chili mit einem Stabmixer gut durchpürieren. Die Tempeh gut mit der Marinade vermischen und diese Mischung 20 Minuten stehen lassen.

Währenddessen Kartoffeln und Ananas in so große Würfel wie die Tempeh schneiden und Spieße bereit legen. Dann Tempeh, Ananas und Kartoffeln sehr vorsichtig und abwechselnd aufspießen. Je nach Größe der Spieße oder der Pfanne ergibt das 2, 4 oder 6 Spieße.

Eine Pfanne mit dem Rapsöl erhitzen und die Spieße sanft von allen Seiten braten, bis die Ananas schön Farbe genommen hat.

Die Spieße mit dem gehackten Koriander bestreut und übrig gebliebener Marinade als Dip servieren.

Tipp: Du kannst die Kartoffeln auch neben den Spießen in die Pfanne geben - sie neigen dazu, zu brechen.





# Brokkoli-Erbsen-Püree mit Fisch

## Zutaten für 2 Portionen:

- 300g Brokkoli
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Rapsöl
- 125 ml basische Suppe
- 200g Erbsen (tiefgekühlt; aufgetaut)
- 250g Fischfilet (Forelle, Saibling, Wels, Zander, Lachs...)
- Saft und Schale einer halben Zitrone
- 1/2 TL Fenchelsamen
- 1/2 TL Koriandersamen
- Salz, Pfeffer
- 1/2 Bund Basilikum
- 1 EL Tahin
- 1 Prise Muskat



Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen, Strunk würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze andünsten. Brokkoli zugeben und mitdünsten. Basische Suppe zugießen und zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen, dann die Erbsen zufügen und 5 Minuten zugedeckt weiterköcheln lassen.

Währenddessen Fisch abspülen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Fenchel- und Koriandersamen in einem Mörser grob zerdrücken und im heißen Öl 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Fisch trocken tupfen und im Öl sanft braten. Wenden und weiterbraten. Fisch mit Zitronenschale, Salz, Pfeffer würzen und zugedeckt bei kleiner Hitze in 5 Minuten gar ziehen lassen.

Inzwischen Basilikum waschen, trocken schütteln, hacken und mit Tahin unter den Brokkoli mischen. Fein pürieren und mit Salz und Pfeffer und Muskat abschmecken.

Gemüsepuree mit dem Fisch auf Tellern anrichten und servieren. (Natürlich passen Kartoffeln gut dazu).

# Fisch mit Rote-Rüben-Kartoffeln und Kren

---

## Zutaten für 2 Portionen:

- 3 Rote Beten (gekocht)
- 3 Kartoffeln (gekocht)
- 3-4 EL geriebener Kren
- 3 EL Tahin
- 1/2 Bund Schnittlauch
- Saft einer halben Zitrone
- 2 Fischfilets (insg. 200-250g)
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Fischfilets waschen, abtupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Fischfilets sanft von beiden Seiten goldbraun braten.

Währenddessen die gekochten Kartoffeln und roten Rüben in mundegerechte Stücke schneiden. Tahin, Essig, Zitronensaft, Kren und Olivenöl verrühren und gut mit den Kartoffeln durchmischen.

Filets entweder in Stücke schneiden und unter das Gemüse heben oder als Ganzes mit dem Gemüse servieren.

Alles mit klein geschnittenem Schnittlauch bestreuen.





# Linsendal mit Spinat

---

## Zutaten für 2 Portionen:

- 150g rote Linsen
- 400g Blattspinat (frisch)
- 1 Frühlingszwiebel
- 300ml basische Suppe
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Koriander
- 1/2 TL Kurkuma
- 1/4 TL Nelkenpulver
- Salz, Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Spritzer Apfelessig
- 1 EL Rapsöl

Linsen heiß waschen. Zwiebeln in Ringe schneiden und die Knoblauchzehe fein hacken. Das Rapsöl in einem weiten Topf erhitzen. Darin die Jungzwiebeln anbraten, dann den gehackten Knoblauch dazu geben, 1-2 Mal umrühren und die Gewürze dazugeben, wieder 1-2 Mal umrühren und danach die Linsen und die basische Suppe hinzufügen. Alles etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen den Spinat waschen und grobe Stile entfernen. Den Spinat kurz in heißem Salzwasser blanchieren, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Das Linsendal mit Salz, Pfeffer abschmecken und dann pürieren, bis es cremig ist. Dann nochmal abschmecken und mit einem Spritzer Apfelessig abrunden.

Das Dal mit dem Spinat auf Tellern anrichten. Dazu passt Quinoa sehr gut und frische Sprossen.



# Zucchini-Risotto mit Edamame

## Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Tasse Rundkorn- oder Risottoreis
- 1 /2 Liter basische Gemüsesuppe
- 1 EL Rapsöl
- 1-2 gewürfelte Zucchini (je nach Größe)
- 1 EL Oregano
- 200g Edamame
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 TL Sesamöl, geröstet
- 1 EL Sojasauce



Reis in Öl anschwitzen, salzen und nach und nach mit der heißen Gemüsesuppe aufgießen. Unter Rühren langsam garen, immer wieder Suppe nachgießen, rühren, nachgießen,... so lange bis der Reis gar und eine cremige Konsistenz erreicht ist. Am Ende des Aufgießens die gewürfelten Zucchini untermischen und mit Oregano würzen.

Währenddessen die gefrorenen Edamame in kochendes Salzwasser geben und etwa 5 Minuten sanft köcheln lassen. Dann die Bohnen aus der Schote lösen und in einer Tasse Sojasauce, Sesamöl und Zitronensaft verrühren.

Zucchini- und Risottoreis mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf einem Teller anrichten, die Sojabohnen darauf verteilen und ein bisschen der Sojasaucen-Mischung darüber träufeln. Voilà!



# Stangenzeller-Apfel-Salat mit Räuchertofu

---

## Zutaten für 2 Portionen:

- 4-6 Stangen in 1 cm große Stücke geschnittener Stangensellerie
- 2 klein gewürfelte Äpfel
- 1/2 TL Curcuma
- 1 TL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Rapsöl
- 2 EL Apfelessig oder Gen Mai Su (chin. Reisessig)S
- Salz, Pfeffer
- 1 Spritzer Spritzer Zitronensaft
- 1 Becher Kresse
- 200g Räuchertofu

Stangensellerie kurz blanchieren (Kochwasser, gerne aufheben und trinken - sehr gut für die Leber). Mit Apfel mischen, Curcuma und Kerne dazu, mit Marinade aus Essig, Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer übergießen.

Dann den Räuchertofu in Würfel schneiden, Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin kurz scharf rösten. Die Tofu auf dem Stangensellerie-Apfel-Salat verteilen. Dazu passen die klein geschnittenen Blätter des Stangensellerie und die Kresse.



# Graupensalat mit Gojibeeren und Kürbis

---

## Zutaten für 2 Portionen:

- 200g Gerstengraupen
- 400g basische Suppe
- 2 Frühlingszwiebeln
- 300g Hokkaido Kürbis
- 100g Karotten
- 1/4 TL Kümmel
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Prise Zimt
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Apfelessig
- 3 EL Rapsöl
- 80g Gojibeeren
- 60g Mandeln/Walnüsse
- 2 Handvoll Ruccola

Basische Suppe zum Kochen bringen, Gerste abwaschen und dann in der Suppe weichkochen (evtl. Flüssigkeit nachgießen). Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze oder 200°C Heißluft vorheizen.

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Kürbis grob würfeln und Karotten in Scheiben schneiden. Alles mit 1 EL Öl, Salz und Pfeffer würzen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und für circa 15 Minuten backen.

In der Zwischenzeit das Dressing zubereiten: Zimt, Kümmel, Zitronensaft, Apfelessig und restliches Rapsöl gut vermischen. Rucola waschen und trocken schütteln.

Graupen, wenn nötig, abgießen, das Gemüse aus dem Ofen nehmen. Beides etwas abkühlen lassen und dann die Gojibeeren unterrühren. Alles mit dem Dressing vermengen.

Den Ruccola auf zwei Tellern verteilen, die Graupen-Gemüse-Gojimischung darauf verteilen. Nüsse hacken darüberstreuen und alles noch warm servieren.





# Radieschensalat mit pikantem Granola

## Zutaten für 2 Portionen:

- 1-2 Bund Radieschen
- 1 EL Sesamöl
- Salz
- 2 EL Apfelessig
- 50g Mandeln
- 50g Haferflocken
- 25g Quinoa Pops
- 50g Kürbiskerne
- 50g Sonnenblumenkerne
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Currypulver
- evtl. Prise Chili
- 1 EL Sojasauce (am besten Tamari)
- 4 EL Kokosöl



Radieschen waschen und in Scheiben schneiden. Auf einem Teller anrichten. Essig, Sesamöl, Salz und Pfeffer verrühren und über den Radieschen verteilen.

Für das Granola: Backofen auf 160°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Nüsse und Kerne grob hacken, mit Pops, Haferflocken, Paprika- und Currypulver gut vermischen. Kokosöl schmelzen und mit Sojasauce, Salz und Pfeffer vermischen und gut mit der Nuss/Kerne/Pops-Mischung vermengen. Alles gut auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und für etwa 25 Minuten backen. In ein Glas abfüllen.

Ein paar EL vom Granola über dem Radieschensalat verteilen. Dazu passen gut Kartoffeln.

# Quinoa-Tabouleh mit Kichererbsen

---

## Zutaten für 2 Portionen:

- 100g Quinoa (gerne bunt)
- 1 - 2 reife Tomaten
- 1 Stange Sellerie
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1/2 Bund Minze
- Saft einer halben Zitrone
- 2,5 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Zimt
- 1 Glas/1 Dose gekochte Kichererbsen

Quinoa heiß waschen und nach Packungsanleitung kochen. Die Zwiebel fein würfeln und ganz kurz in einem halben EL Öl anrösten. Die Fäden der Stange Sellerie grob entfernen, die Stange in feine Scheiben schneiden und kurz zu den Zwiebeln geben. Die Tomate in kleine Würfel schneiden. Petersilie und Minze hacken. Kichererbsen in ein Sieb abgießen und gut waschen.

Quinoa, Tomaten, Zwiebeln, Sellerie, Kichererbsen, Minze und Petersilie gut vermengen. Öl, Zitronensaft, Zimt, Salz und Pfeffer verrühren und zur Getreide-Gemüse-Kichererbsenmischung geben. Alles gut vermischen und ziehen lassen.

Es kann sein, dass es zu wenig Dressing ist, dann gerne noch mit Zitronensaft nachhelfen.





# Polenta-Ecken mit Rauner- Humus und Röstgemüse

## Zutaten für 2 Portionen:

- 60g Polentagries
- 200ml basische Suppe
- 2 EL Olivenöl
- basische Suppe
- 1 Frühlingszwiebel
- 300g Gemüse nach Wahl
- Salz, Pfeffer
- 125g Kichererbsen eingeweicht (trocken etwa 25g)
- 2 rote Rüben
- 1 - 2 EL Tahin
- 1 Knoblauchzehe
- 25ml Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL frisch geriebener Kren (Meerrettich)
- Salz, Pfeffer
- 1 Lorbeerblatt

Für den Humus: Einweichwasser abgießen und die Kichererbsen mit frischem Wasser ca. 1,5 bis 2 Stunden lang weich kochen (ein Lorbeerblatt mitkochen). Währenddessen die roten Rüben in einem separaten Topf weichkochen (im Ganzen, damit sie nicht ausbluten), ca. 40 - 60 Min.

Die Kichererbsen und roten Rüben abseihen. Die roten Rüben schälen und in Stücke schneiden, den Kren frisch reiben und alles mit den restlichen Gewürzen, dem Tahin und dem Zitronensaft fein pürieren. Am Ende noch einmal abschmecken.

Basische Suppe gut salzen und mit 1 EL Olivenöl zum Kochen bringen, Polentagries einstreuen und unter Rühren eindicken lassen, dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Brett streichen (1 cm dick) und auskühlen lassen. Dann in kleine Ecken schneiden.

Frühlingszwiebel in Ringe und Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Gemüse darin weich dünsten, salzen und pfeffern.



# Cremiges Gemüse mit Kichererbsen-Tofu

## Zutaten für 2 Portionen:

- 100g kaltes Wasser
- 100g Kichererbsenmehl
- Salz
- 1/4 TL Kurkuma
- 1 TL Rapsöl
- 200g Kürbis
- 200g Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Currypulver
- 3 Wacholderbeeren
- 250ml basische Suppe
- Saft 1/2 Zitrone
- 160ml Kokosmilch
- 1 EL Rapsöl
- 1 cm Ingwer
- Salz, Pfeffer
- 1/2 Bund frischer Koriander



Kichererbsenmehl, Kurkuma und Salz in die 100ml kaltes Wasser geben und glatt rühren. Dann 175ml Wasser zum kochen bringen und die Kichererbsenmasse einrühren und etwa 3-5 Minuten weiterköcheln lassen unditerrühren. Eine Form einfetten und wenn die Masse eingedickt ist, in diese Form gießen, glatt streichen und auskühlen lassen.

Währenddessen Gemüse klein schneiden, Knoblauch und Ingwer schälen und klein hacken und das Rapsöl in einem Topf erhitzen. Die Gewürze dazugeben und kurz rösten, bis es duftet, Knoblauch dazu und kurz mitrösten. Dann das ganze Gemüse dazu und mit der Gemüsebrühe aufgießen, einen Schuss der Kokosmilch dazugeben und Gemüse weichkochen lassen. Währenddessen den ausgekühlten Tofu in Stücke schneiden. Wenn das Gemüse die gewünschte Konsistenz erreicht hat, die restliche Kokosmilch und die Tofustücke dazugeben, kurz aufkochen. Dann mit Salz und Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit gehacktem Koriander servieren.



# Dinkel-Mohn-Kleckse mit Birnencreme

---

## Zutaten für 2 Portionen:

- Birnencreme siehe S. 44
- 350ml Getreide- oder Nussdrink
- 70g Dinkelgrieß
- 30g Mohn (gemahlen)
- Schale einer viertel Zitrone
- 1 EL Rapsöl
- 1 Prise Salz
- 1/2 TL Vanille

Birnencreme siehe S. 44 zu bereiten.

Die Zitrone heiß abwaschen, trocknen und abreiben. Getreide-/Nussdrink Zitronenschale, Salz und Vanille zum Kochen bringen. Dinkelgrieß einrühren und unter Rühren aufkochen. Bei geringer Hitze ausquellen lassen. Am Ende Mohn einrühren. Masse sollte relativ dick sein. Etwas abkühlen lassen. (Wenn die Masse zu flüssig ist/bleibt, 1-2 EL Haferflocken einrühren. Wenn die Masse zu dick wird, einfach etwas Getreide-/Nussdrink dazugeben).

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und mit einem Esslöffel kleine Kleckse in die Pfanne setzen, flach drücken und von beiden Seiten sanft goldgelb braten.

Dinkel-Mohn-Kleckse auf Tellern verteilen und mit Birnencreme servieren.



# Polenta-Ecken mit Birnen- Orangen- Kompott

---

## Zutaten für 2 Portionen:

- 60g Polentagries
- 200ml Getreide- oder Nussmilch
- 1/2 TL Vanille
- 1 Prise Salz
  
- 1 Bio-Orange
- 2 große Birnen
- 2 Datteln
- 1 Sternanis
- Saft einer halben Zitrone

Getreide-/Nussdrink mit Salz und Vanille aufkochen, Polentagrieß einrühren und unter Rühren eindicken lassen, dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Brett streichen (1 cm dick) und auskühlen lassen. Dann in Ecken oder Quadrate schneiden.

Für das Kompott:

Birnen in mundgerechte Stücke schneiden, Datteln entsteinen und in kleine Stücke schneiden. Birnen und Datteln zusammen mit dem Sternanis in einen Topf geben und mit heißem Wasser aus dem Wasserkocher knapp bedecken. Einmal aufkochen und vom Herd nehmen.

Währenddessen Orange filetieren und den Saft aus der übriggebliebenen Orange ins Kompott ausdrücken. Ebenso die Zitronenhälfte. Orangenfilets zu den Birnen geben. Zusammen mit den Polentaecken servieren.





# Milchreis mit Beerenröster

---

## Zutaten für 2 Portionen:

- 500ml Getreide- oder Nussdrink
- 100g Milch- oder Risottoreis
- 60g gemahlene Mandeln
- 1/2 TL Zimt
- 300g Beeren (Himbeeren und/oder Heidelbeeren und/oder Brombeeren)
- 20ml Wasser
- 1 Spritzer Zitrone
- 1/2 TL Vanille
- 1 EL Mandelmus
- 1 Dattel

Getreide-/Nussdrink mit Reis aufkochen und für etwa 15 Minuten zugedeckt leise köcheln lassen. Am Ende gemahlene Nüsse und Zimt einrühren.

Beeren mit klitzeklein geschnittener Dattel, Wasser und Zitronensaft in einem Topf 15-20 Minuten sanft einköcheln lassen. Am Ende Vanille und Mandelmus einrühren, nicht mehr aufkochen.

Milchreis in Schüsseln geben und den Beerenröster darauf verteilen.



# Apfel-Birnen-Porridge mit Chia und Vanille

---

## Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Apfel
- 1 Birne
- 400ml Getreide- oder Nussmilch
- 90g Haferflocken (Feinblatt)
- 1 EL Mandelmus
- 1 Prise Kurkuma
- 1/2 TL Vanille
- 1 Prise Salz
- 30g Chiasamen
- 1-2 Datteln
- 1 Spritzer Zitrone

Apfel und Birne (mit oder ohne Schale) grob raspeln. Datteln entsteinen und klein schneiden. Getreide-/Nussdrink mit Salz, Datteln und Kurkuma aufkochen, Haferflocken und Chiasamen einrühren und unter Rühren sanft köcheln lassen.

Wenn die Haferflocken durch, aber noch schön saftig sind, Apfel-Birnen-Raspel und Mandelmus einrühren und alles mit Vanille und Zitrone abschmecken.





# Tsampa mit Birnen-Weintrauben- Kompott

## Zutaten für 2 Portionen:

- 500ml  
Getreide-/Nussmilch-  
Mischung
- 4 EL Tsampa
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Kurkuma
- 1/4 TL Vanille
- 1 EL Tahin
- 60g geriebene Haselnüsse
- 2 Datteln
  
- 100-200g Weintrauben
- 2 Birnen
- Saft einer halben Zitrone
- 1 Scheibe Ingwer
- 1/4 TL Zimt



Für den Tsampabrei Getreide- oder Nussdrink mit Salz, Kurkuma und klein geschnittener Dattel zum Kochen bringen und das Tsampa mit einem Schneebesen einrühren. Die gemahlene Haselnüsse und die Vanille dazumischen und noch ziehen lassen. Der Brei dickt nach einer Zeit schön ein.

Birnen mit oder ohne Schale vom Gehäuse befreien und in Spalten schneiden. Weintrauben waschen und halbieren. Die Birnen mit der Ingwerscheibe mit heißem Wasser aus dem Wasserkocher gut bedecken, einmal aufkochen und vom Herd nehmen. Die Weintrauben, den Zitronensaft und den Zimt dazugeben.

Tsampabrei mit Kompott in einer Schüssel anrichten und servieren.

# Beeren-Quinoa

---

## Zutaten für 2 Portionen:

- 200ml Nussdrink/Wasser-Mischung
- 100g Quinoa
- 1 Prise Salz
- 1 Scheibe Ingwer
- 1/2 TL Vanille
- 2 EL Leinöl
- 300g Beeren (Himbeeren und/oder Heidelbeeren und/oder Brombeeren)
- 60g Walnüsse

Quinoa heiß waschen, mit Salz und Ingwer nach Packungsanleitung in Nussdrink-Wasser-Mischung kochen. Am Ende Vanille dazu, Scheibe Ingwer rausnehmen und Beeren unterheben.

In zwei Schüsseln verteilen, je einen EL Leinöl darüber geben und, mit den gehackten Walnüssen bestreut, servieren





# Reiscongee mit Apfel- und Mandelmus

---

## Zutaten für 2 Portionen:

- 100g Vollkornreis (Lang- oder Rundkorn)
- 800ml Wasser
- 2 EL Mandelmus
- 1 Prise Kurkuma
- 1 TL Vanille
- 2 Datteln
- Saft einer halben Zitrone
- 2 Scheibe Ingwer
- 300g Apfelmus
- 100g Sonnenblumenkerne

Reis mit Ingwer, kleingeschnittenen Datteln und Kurkuma im Wasser aufkochen und über 2-3 Stunden zu einem sämigen Brei kochen. Danach mit Zitronensaft und Vanille abschmecken.

Congee mit Apfelmus, Mandelmus und Sonnenblumenkernen in zwei Schüsseln servieren.



# Reiscongee mit Bratgemüse und Edamame

## Zutaten für 2 Portionen:

- Reiscongee siehe S. 39
- 300g Gemüse (zB. Karotten oder Kürbis, Pilze, Zucchini,...)
- 1 Jungzwiebel
- 1/2 TL Bockshornklee
- 1 TL Majoran
- 1 EL Rapsöl
- 200g Edamame
- Salz, Pfeffer
- 1 Spritzer Zitrone
- 2 Handvoll Ruccola



Reiscongee siehe S. 39.

Jungzwiebel in Ringe schneiden, Karotten und Zucchini halbieren und in Scheiben schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Jungzwiebel mit Bockshornklee anbraten, Karotten dazu geben, mit etwas Wasser angießen, Majoran dazu und einige Minuten dünsten lassen. Dann die Zucchini dazugeben und noch ein bisschen braten lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Währenddessen die gefrorenen Edamame in kochendes Salzwasser geben und etwa 5 Minuten sanft köcheln lassen. Dann die Bohnen aus der Schote lösen, unter das Gemüse mischen und auf dem warmen Congee verteilen. Mit Ruccola servieren.

# Gebratener Naturreis mit Pilzen

---

## Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Kaffeetassen Naturreis, gekocht
- 300g Pilze (Champignons, Austernpilze, Shitake,...)
- ca. 10 cm Lauch (in Ringerln)
- 1 EL Rapsöl
- 100g gehackte Mandeln
- 1/2 Bund Ruccola
- 1/2 TL Kurkuma
- Salz, Pfeffer
- ca. 1 EL Sojasauce

Den Naturreis am Vortag bereits nach Packungsanleitung (evtl. in Suppe) kochen.

Lauch und Pilze (in die gewünschte Größe geschnitten) im Rapsöl anbraten und mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen. Reis und gehackte Mandeln und die Sojasauce zu den gebratenen Pilzen geben, gut durchmischen.

Auf den Tellern verteilen und mit gehacktem Ruccola bestreut servieren





# Kokos-Polenta mit Mohn und Apfel

---

## Zutaten für 2 Portionen:

- 70g Polentagrieß
- 300ml Nussdrink-Wasser-Mischung
- 2 EL Mohn
- 2 EL Kokosraspeln
- 1 Prise Kurkuma
- 1 Prise Kardamom
- 1 Prise Salz
- 1 TL Vanille
- Saft einer halben Zitrone
- 1 Scheibe Ingwer
- 30g gehackte Mandeln
- 2 Äpfel
- 2 EL Leinöl

Nussdrink-Wassermischung mit Kardamom, Salz und einer Scheibe Ingwer zum Kochen bringen und Polentagrieß, Kokosraspeln und Mohn mit einem Schneebesen einrühren, aufkochen und zugedeckt garziehen lassen.

Währenddessen Apfel (mit oder ohne Schale) vom Gehäuse befreien und grob raspeln. Ingwerscheibe aus Polenta entfernen, Apfelraspeln, Vanille und Zitronensaft unterheben. Auf zwei Tellern anrichten und mit Leinöl und gehackten Mandeln servieren.



# Kompott

---

## Zutaten für 2 Portionen:

- 300-500g Obst (Birnen, Äpfel, Zwetschken, Beeren, Rhabarber...)
- 3-5 Datteln
- 1 TL Vanille
- 1/2 Zimtstange
- 1 Prise Kardamom
- 1-2 Scheiben Ingwer



Je nach Menge zw. 3 (halber Liter) und 5 (Liter) Datteln kleinscheiden (ich mache einfach eine Dattel zu 3-4 Stückerln). Gewünschte Obstmenge in Spalten schneiden. Alles zusammen mit Zimtstange und Ingwerscheiben in einen Topf mit kochendem Wasser (ich schütte das gleich aus dem Wasserkocher drüber) gut bedecken - etwa 1 cm drüber. Kurz aufkochen zur Seite stellen, mit Vanille, Kurkuma und Kardamom abschmecken und noch etwas ziehen lassen. Eine tolle Nachspeise!

# Birnencreme

---

## Zutaten für 2 Portionen:

- 300g Birnen (geschält und entkernt)
- 1 Miniprise Salz
- 1/2 TL Zimt
- 2 EL Mandelmus
- 2 Datteln
- 1/4 TL Kakao
- 1 EL Zitronensaft

Birnen und Datteln in Stücken mit 100ml Wasser in einen Topf geben und erhitzen. Auf ganz kleiner Flamme weichdünsten. Dann alle Gewürze, das Mandelmus und den Zitronensaft dazugeben und fein durchpürieren. Auf Schüsselchen aufteilen und voilà!





# Schoko- Bohnen-Mus

---

## Zutaten:

- 70g Cashewkerne
- 140g Kidneybohnen (gekocht, aus dem Glas, bio)
- 40g Datteln (entsteint)
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1-2 EL Kakao (ungezuckert)
- 1 Prise Salz (wenn die Bohnen schon gesalzen sind, bitte weglassen)
- Zimt und Vanille nach Geschmack

Cashewkerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten bis sie duften. Bohnen abgießen und spülen. Alles zusammen (Cashews, Bohnen, Gewürze, Kakao, Datteln und evtl etwas Wasser oder Nussdrink) in ein Gefäß geben und mit einem starken Pürierstab oder einen starken Küchenmaschine glatt pürieren. Bei Bedarf etwas Flüssigkeit nachgießen. Ein Löffel davon nach einer Mahlzeit befriedigt des Süßgusto.

