21 LIEBLINGSREZEPTE FÜR DEINEN ROHKOST-GENUSS

Susanne Mank-Mayer · Kevin Heckmann

Herbstlicher Seleriesalat

Misosuppe

Gyros mit Tsatsiki

Zucchininudeln mit Tomaten-Paprika-Gazpacho

Gemüsereis marrokanisch

Overnight Oats

Zucchini-Röllchen

Rosenkohl-Kokos-Curry mit Feldsalat

Heidelbeertorte

Frühstücksbrot

Rohkost-Frikadellen

Lindenblätter mit Erdbeerfüllung

Himbeer-Schoko-Herzen

Kohlrabi - Carpaccio

Zoodles mit Kohlrabi

Spargelsalat mit Kohlrabi

Gemüsetürmchen

Möhrenlachs-Canapée

Erdbeer-Schlemmer-Dessert

Marinierte gefüllte Pilze

Gedörrte Gemüsespieße

Geräte

Süßungsmittel

Gemüsereis marrokanisch

Zutaten:

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 kleiner Brokkoli
- 10 cm Lauchstange
- 2 Handvoll Erbsen
- 1 rote Paprika
- 1 kleine Zucchini
- 1 Handvoll Rosinen
- 2 EL getrocknete Kräuter-mischung
- 1 EL Flüssigsüße n.B.

Zutaten Sauce:

- 1-2 Avocado (je nach Größe)
- 1 rote Paprika
- 6 Stück getrocknete Tomate
- 2 EL Mandelmus
- 1 TL Misopaste
- 1/2 TL Kala Namak-Salz
- 1 EL Tajine Marrakesch-Gewürz
- 1 kleines Stückchen Knoblauch (alt. Pulver)
- 1 Orange (Saft)
- 1 EL Algenöl

Zubereitung

1. Blumenkohl und Brokkoli in einer Küchenmaschine mit S-Messer reisähnlich häckseln.
2. Die Lauchstange halbieren und in feine Scheiben schneiden.
3. Paprika, getr. Tomaten und Zucchini putzen und fein würfeln.
4. Alles mit den übrigen Zutaten locker vermischen.
5. Die Zutaten für die Sauce im Mixer fein cremig pürieren und gegebenenfalls mit Wasser bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen.
6. Noch mal abschmecken, zum Gemüsereis geben und sanft unterheben.

Schmeckt über Nacht durchgezogen noch besser.
Das Rezept reicht locker für 8 hungrige Personen.
Zubereitungszeit ca 30 Minuten.

Himbeer-Schoko-Herzen

Zutaten:

Weiße Himbeer-Schokolade

- 100 g Kakaobutter
- 40 g Kokosöl
- Vanillepulver
- 1 EL Cashewmus
- 1-2 EL Flüssigsüße
- 1 Handvoll getrocknete Himbeeren

Dunkle Schokolade

- 100 g Kakaobutter
- 40 g Kokosöl
- 2-3 EL Roh-Kakaopulver
- Kakao-Nibs,
- Flüssigsüße
- Gewürze

Bei der Wahl der Gewürze gerne experimentieren. Die Flüssigsüße bleibt euch überlassen. Yacon-Sirup ist zumindest für die dunkle Schokolade eine gesunde Alternative. Es gehen aber natürlich auch Dicksäfte oder Agavendicksaft oder ähnliches. Darauf achten, dass es nicht zu viel Eigengeschmack hat. Dosiert die Menge einfach nach eigenem Belieben.

Zubereitung

Weiße Himbeer-Schokolade

1. Aus den getrockneten Himbeeren mit einem Mixer ein feines Pulver bereiten.
2. Die Kakaobutter und das Kokosöl vorsichtig schmelzen, mit dem Vanillepulver, dem Cashewmus und der Flüssigsüße vermischen.
3. Von dem Himbeerpulver dazu geben und unterrühren bis zur gewünschten Färbung.
4. In Silikonförmchen füllen, aber dran denken – da soll noch eine Schicht drüber, also nur bis zur Hälfte etwa.
5. Ins Gefriefach stellen zum Anhärten.

Statt Kakaonibs eignen sich als Deko auch prima rückgetrocknete Buchweizenkeimlinge oder geschälte Hanfsamen.

Dunkle Schokolade

1. In der Zwischenzeit die dunkle Schokolade bereiten.
2. Analog Kakaobutter und Kokosöl schmelzen und mit dem Kakaopulver und der gewählten Süße vermischen.
3. Nach Belieben Gewürze zugeben. Mit gemahlenem Zimt oder z.B. auch Chili kann man tolle Kontraste setzen. Oder auch Zitrus.
4. Die Förmchen mit der dunklen Schokolade auffüllen, mit Kakaonibs bestreuen und zum vollständigen Aushärten über Nacht kalt stellen.

Gedörrte Gemüsespieße

Zutaten:

- Paprika (gelb und rot)
- Zwiebeln
- Pilze (gerne auch Shiitake)
- kleine Tomaten
- Zucchini

Zutaten für die Marinade:

- Olivenöl
- Zitronensaft
- Sojasauce
- Senf
- ein wenig Mandelmus
- Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel
- italienische Kräuter
- (optional: Orangenschale)

Zubereitung:

1. Paprika, Zwiebeln, Pilz, Tomaten und Zucchini in Scheiben bzw gleich große Stücke schneiden.
2. Aus Olivenöl, Zitronensaft, Sojasauce, Senf, Mandelmus, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und den italienische Kräutern (optional: Orangenschale) eine Marinade zubereiten.
3. Über das Gemüse geben (auch hier eignet sich der Trick mit dem Gefrierbeutel gut), gut vermischen und einige Stunden oder auch über Nacht ziehen lassen. Spieße bestücken und genießen.

4. Schmeckt so schon herrlich, aber noch besser, wenn man es ein, zwei Stunden andörrt.