



# ROHKOST

leicht gemacht



## 3 x Kindheitserinnerungen von Fanny Patzschke

### Zutaten

#### Zutaten für das Newtella:

- 150 g Haselnussmus
- 2 EL Dattelcreme
- 2 EL Carob
- 1 TL Vanillepulver

#### Zutaten für die Nougat-PraWliven:

- 250 g Haselnussmus
- 100 g Kakaobutter
- 3 EL Carob
- 4-5 EL Yaconsirup (oder anderes flüssiges Süßungsmittel)

#### Zutaten für die Rohffifees:

- 100 g getrocknete Mangos
- ca. 130 ml Kokoswasser
- 1 TL gemahlene Vanille
- 60 g Cashews
- 150 g Erdmandelmehl
- 1-2 TL Flohsamenschalen
- ganze Haselnüsse
- „Frohkolade“ zum Füllen

# Zubereitung

## **Newtella:**

- Zutaten mit einem Teigschaber einfach zu einer homogenen Masse verrühren

## **Nougat-PräWlinen:**

- Kakaobutter schmelzen, das Carob-Pulver sieben und alle Zutaten in einer Schüssel mit einem Teigschaber einfach zu einer homogenen Masse verrühren
- In Muffinförmchen oder ähnliches geben und im Kühlschrank fest werden lassen

## **Rohffifees:**

- Cashews (aktiviert) fein mahlen und mit Erdmandelmehl, Vanille und Flohsamenschalen vermischen
- Mangos im Mixer mit dem Kokoswasser fein cremig pürieren
- Beides zu einem homogenen Teig verarbeiten
- Kleine Muffin-Förmchen mit dem etwas Teig füllen und eine Mulde in der Mitte erzeugen (z.B. mit einem Apfelausstecher). Da hinein jeweils eine aktivierte Haselnuss setzen und darauf achten, dass die Mulde etwas größer ist als die Nuss.
- Für mind. 30 Minuten ins Gefrierfach geben. Schokolade schmelzen, in die Mulden füllen und nochmal im Kühlschrank fest werden lassen.



# Die Neun-Kräuter-Suppe

Das Sammeln der ersten Frühlingskräuter kann zu einem unvergesslichen Erlebnis werden. Die Suche nach den zarten Kräuterspitzchen lässt uns der Natur nahe kommen und es ist geradezu manchmal überraschend, was es bei genauem Hinschauen alles zu entdecken gibt.

So ist nämlich oft auf den ersten Blick noch gar nichts zu finden und erst durch das längere Verweilen an einem Fleck erkennen wir die verschiedenen kleinen Blättchen, die frisch der Erde entsprossen sind.

Etwas Ausdauer ist tatsächlich gefragt, denn wie der Name „Neun-Kräuter-Suppe“ schon aussagt, müssen neun verschiedene Kräuter gefunden werden.

Die jungen Blättchen schmecken noch sehr mild, aber wie man sich

vorstellen

kann, enthält die Neun-Kräuter-Suppe eine geballte Nährstofffülle und Reinigungskraft.

Aus Überlieferungen können wir entnehmen, dass sich schon die Kelten und Germanen die wertvolle Kraft des Frühlings in einer Neun-Kräuter-Suppe einverleibten und auch der Naturforscher Alexander von Humboldt schwor auf die entschlackende und erneuernde Wirkung der ersten Frühlingskräuter.

**Im nachfolgenden Bild sehen wir:**

Scharbockskraut, Wiesenlabkraut, Zitronenmelisse, Spitzwegerich, Gänseblümchen, Löwenzahn, Brennnessel, Giersch, Vogelmiere.

**Achtung:** Das Scharbockskraut ist außerordentlich Vitamin C-reich, sollte jedoch nur in kleinen Mengen und ab dem Zeitpunkt der Blüte nicht mehr gegessen werden. Dann steigt nämlich der Gehalt an Protosanemonin an,

ein

Inhaltsstoff, der Magen-, Darm und Nierenreizungen hervorrufen kann.

Stattdessen findest du vielleicht die Knoblauchsrauke, die Schafgarbe, den Gundermann oder den Bärlauch.

Wir wünschen ganz viel Freude beim Sammeln und Genießen!



Dem Volksglauben nach soll uns der Verzehr der Kräutersuppe das folgende Jahr vor Krankheiten bewahren und so wird die Neun-Kräutersuppe auch heutzutage noch mancherorts traditionell als Gründonnerstagsuppe am Donnerstag vor Ostern gegessen.

# Die Neun Kräuter Suppe

## Zutaten

**1 großer Kohlrabi**

**1 Gurke**

**9 verschiedene Frühlingskräuter  
je eine kleine Handvoll**

**500 ml Wasser**

**2 EL Mandelmus**

**1 Prise Salz**

**1 Prise Muskatnuss**

**frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

für 4 Portionen

## Zubereitung

Als Basis bereiten wir eine rohköstliche Kohlrabi-Gurken-Suppe:

Je 3/4 von Kohlrabi (geschält) und Gurke in einen Mixer geben, Mandelmus und Wasser hinzufügen und pürieren.

Mit den Gewürzen abschmecken.

Das restliche Viertel von Kohlrabi und Gurke ganz fein und klein schneiden und unterheben.

Neun verschiedene Frühlingskräuter sehr klein schneiden, in die Suppe geben und achtsam unterrühren.

Das Besondere: Die Wildkräuter werden nicht gemixt, sie werden achtsam klein geschnitten und untergerührt!



# Petersilien-Detox- Brot



Petersilie liefert wertvolle Inhaltsstoffe wie z.B. Vitamine der B-Gruppe, **Vitamin C**, Vitamin E, Folsäure und Carotinoide. Zudem enthält sie viele Mineralstoffe wie z.B. Kalzium, Magnesium und Eisen. Sie stärkt das Immunsystem, hat eine entwässernde Wirkung und sorgt somit dafür, dass die Harnwege ordentlich durchgespült werden. Der Blutdruck und auch der Blutzucker kann durch die Petersilie leicht gesenkt werden. Wenn die Petersilie blüht darf sie nicht mehr verzehrt werden.

## Zutaten:

- 4-5 mittelgroße Kohlrabi
- 1-2 Tassen eingeweichte Sonnenblumenkerne
- Saft von 1-2 Zitronen
- 1 Tasse Wasser
- 1-2 EL Salzsole
- Knoblauch nach Bedarf
- 1 Tasse schwarzer Sesam gemahlen
- 1-2 Bund Petersilie geschnitten
- 1 handvoll Giersch geschnitten
- 1 Tasse Leinsamen
- 1 El Flohsamenschalen
- 1-2 El. Lindenholzkohle

## Zubereitung:

1. Kohlrabi, Sonnenblumenkerne, Zitronensaft, Wasser, Salzsole, evtl. Knoblauch, Sesam und Petersilie in einer Küchenmaschine fein zu einem Teig hexeln.
  2. Giersch, Leinsamen, Flohsamenschalen dazu geben und alles gut durchmischen.
  3. Wer mag gibt noch Lindenholzkohle dazu
  4. Den Teig auf einem Dörrgitter mit Folie 1 cm dick ausstreichen und ein Muster einkerben.
  5. 24 Stunden bei 42 Grad trocknen lassen.
- Guten Appetit!



# ROHKOST

leicht gemacht



## Marillenknödel von Susanne Mank-Mayer

### Zutaten

#### Zutaten Teig:

- 3-4 EL fermentierte Cashewcreme (alternativ Cashewmus)
- 3-4 EL getrocknete Aprikosen
- etwas Tonkabohne oder Vanille
- etwas Kardamom
- Erdmandelmehl

#### Zutaten Vanillesauce:

- 2-3 EL Mandelmus
- Saft von 1-2 Orangen
- Mark einer Vanilleschote
- 1 kleine Prise Salz

#### Zutaten Füllung:

- einige Aprikosen (oder anderes Obst nach Wahl)
- rohveganes Marzipan
- rohes Kakaopulver

# Zubereitung

Cashewcreme, Aprikosen und Gewürze pürieren und so viel Erdmandelmehl zugeben bis ein gut knet- und formbarer Teig entsteht.

Rohveganes Marzipan kann man entweder kaufen oder ganz einfach selbst herstellen.

Dazu Mandelmehl mit einer Flüssigsüße nach Wahl (ich bevorzuge Yaconsirup) verkneten, bis eine Marzipan-ähnliche Konsistenz entsteht. Wenn gewünscht, kann man das auch wunderbar aromatisieren, z.B. mit Orangenzesten etc. oder in dem Fall auch Vanillepulver.

Kleine Kugeln formen und in Kakao wälzen.

Die Aprikosen damit füllen.

Eine entsprechende Menge vom Teig nehmen und die gefüllten Aprikosenhälften damit ummanteln und zu einem Knödel formen. Anschließend in einer Deko nach Wahl wälzen, z.B. in gehackten Haselnüssen etc.

Die fertigen Knödel kühl stellen und die Sauce zubereiten. Dazu das Mandelmus mit Orangensaft, Vanille und Salz cremig aufpürieren.

Mit den Knödeln servieren und genießen!

Tipp:

Für die Cashewcreme einfach 200 g Cashews über Nacht in reichlich Wasser einweichen.

Am nächsten Tag abgießen, noch mal nachspülen und feincremig pürieren. Dabei nur soviel Wasser zugeben, dass eine cremig Masse entsteht - es sollte nicht zu dünn werden.

In eine Glasschüssel füllen. Bewährt hat sich die Zugabe von einem Fermentbeschleuniger. Ich bevorzuge den von millivital, ihr könnt aber auch gerne einfach 1-2 EL Brottrunk oder Kombucha hinzugeben oder auch einen EL rohen Sauerkrautsaft oder ähnliches. Oder auch einfach ganz ohne irgendwas stehenlassen, dann dauert es allerdings meist einen Tag länger.

Mit einem Tuch oder etwas Frischhaltefolie abdecken und an einen warmen Ort stellen. Nach ca 24 Stunden sollten sich sichtbare Bläschen bilden und ein leicht quarkiger, säuerlicher Geruch entstehen (deswegen empfiehlt sich eine Glasschüssel ;))

Das dann verschlossen in den Kühlschrank stellen. Dort hält sich das für gewöhnlich 1-2 Wochen.



# ROHKOST

leicht gemacht



## Frühlingsfrische Pestos von Carola ("Deine Ernährung")

### Zutaten

#### Zutaten Basilikum-Hanfsamen-Pesto:

- 100 g geschälte Hanfsamen
- 100 g Basilikum
- 50 ml Hanföl, alternativ Olivenöl
- Saft einer Zitrone
- 2 EL Hefeflocken (z. B. Edelhefeflocken von Dr. Ritter)
- 1 Prise Salz, 1 Prise frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Handvoll Pinienkerne

### Zubereitung

- Die Hanfsamen und das Basilikum in der Küchenmaschine mit dem S-Messer fein hacken, nicht zu fein pürieren. So schmeckt es besser.
- Nun im 2. Schritt die restlichen Zutaten zugeben und nochmal kurz mixen – schon ist das Pesto fertig.
- Das Pesto in ein Glas füllen und die Oberfläche mit Öl bedecken, so bleibt es lange im Kühlschrank haltbar – falls noch etwas übrig bleibt!



# ROHKOST

leicht gemacht



## Frühlingsfrische Pestos von Carola ("Deine Ernährung")

### Zutaten

#### Zutaten Gierschpesto:

- 3 Handvoll Giersch (ca. 50 g)
- 5 – 10 Bärlauchblätter je nach Geschmack
- 75 g Sonnenblumenkerne (über Nacht in Wasser eingeweicht)
- 75 ml Olivenöl
- Saft einer 1/2 Zitrone
- 2 EL Hefeflocken (z. B. Edelhefeflocken von Dr. Ritter)
- eine Prise Salz
- eine Prise frisch gemahlener Pfeffer

### Zubereitung

- Giersch von groben Stielen befreien und putzen oder waschen.
- Sonnenblumenkerne mit Wasser spülen und gut abtropfen lassen.
- Alle Zutaten zusammen in der Küchenmaschine mit einem S-Messer fein hacken.
- Das Pesto in ein Glas füllen und die Oberfläche mit Öl bedecken.
- So bleibt es lange im Kühlschrank haltbar – falls etwas übrig bleibt!



# ROHKOST

*leicht gemacht*



## Kürbiskern-Chutney von Susanne Mank-Mayer

### Zutaten

#### Zutaten Chutney:

- 1 Tasse Kürbiskerne, gemahlen
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- etwas Chili
- Rosmarin
- Senfsaat
- Koriander
- Piment
- 1 Handvoll Cranberries
- 1 EL Himbeer-Essig
- 1/2 Apfel
- etwas Zitronensaft

#### Zutaten Kokospeck:

- Fleisch von 2-3 jungen Trinkkokosnüssen
- Miriquidi
- Rauchsatz
- Tamari
- Olivenöl

# Zubereitung

**Für das Chutney** alle Zutaten in einer Küchenmaschine nicht zu fein häckseln.

Auf Crackern servieren und da braucht man nicht sparsam sein. Mit ein paar Tropfen Olivenöl, einigen Spritzern Zitronensaft und einigen Kürbiskernen garnieren.

Darauf gerne Sprossen oder auch Wildgrün verteilen und mit Kokospeck-Stückchen toppen.

**Für den Kokos-Speck** aus den Gewürzen, Tamari und etwas Öl eine Marinade anmischen. Das kleingeschnittene Kokosfleisch gut damit vermischen und dörren bis es knusprig wird. Lässt sich anschließend sehr gut in einem Bügelglas aufbewahren

## Tipps:

Miriquidi ist eine Gewürzmischung von "Direkt vom Feld" und besteht aus folgenden Gewürzen.

Zutaten und Zusammensetzung:

Wacholderbeeren, Koriander, Kakao-Nibs, Senfsaat, Schwarzer Urwaldpfeffer, Schwarzer Urwaldpfeffer (geräuchert), Thymian,, Piment, Hanfsamen, Rosmarin, Paprikaflakes, Zimtbruch, Fichtennadeln, Lorbeerblätter.

Wenn ich die Mischung gerade mal nicht da habe, greife ich mir einige Gewürze davon raus und mische mir selbst etwas zusammen.

Die Mischung dann einfach in einer Gewürzmühle oder einem kleinen Mixer fein mahlen.

Falls ihr so gar keine Lust auf Kokos habt, oder es auch nicht bekommt (kann man übrigens auch tiefgekühlt von "Wild & Coco" beziehen - siehe Partner), dann könnt ihr es auch gerne mal mit feine Streifen geschnittener Aubergine probieren.

Das schmeckt auch sehr fein.

ich habe es auch schon mal mit Melone probiert - war auch genial, dauert aber nochmal deutlich länger zum Trocknen.





# ROHKOST

leicht gemacht



## 3 schnelle Rezepte für Groß und Klein von Corina Mittmann

### HANFMILCH

500 ml Wasser  
60g Hanfsamen geschält  
2 Medjool-Datteln

Im Mixer einfach cremig aufpürieren - fertig

Kohlrabi in Spaghetti schneiden und die restlichen Zutaten cremig aufpürieren und zu den Kohlrabi-Nudeln servieren.

### KOHLRABI-SPAGHETTI mit KÄSESAUCE

2 Kohlrabis  
100ml Wasser  
5-6 EL Mandelmus  
Saft 1/2 Zitrone  
2-3 EL Hefeflocken  
etwas: Kurkuma, Knoblauchpulver, Salz, Pfeffer

### WILDE NICECREAM

1 Banane  
300g TK-Mangos  
1 Medjool-Dattel  
1 Handvoll Brennnessel

Im Mixer einfach cremig aufpürieren und sofort servieren!