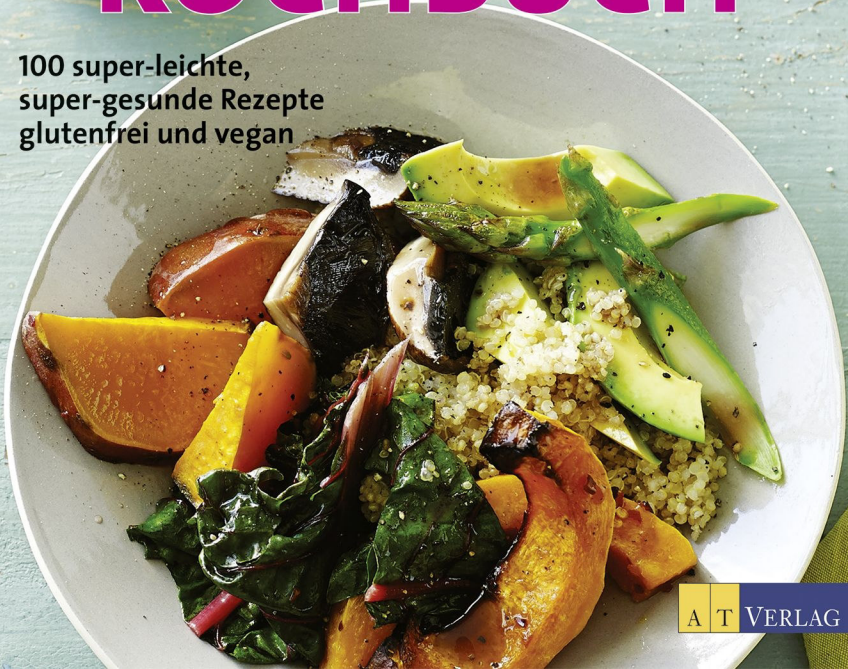
Tess Masters

DAS MIXER KOCHBUCH

100 super-leichte,
super-gesunde Rezepte
glutenfrei und vegan



AT VERLAG

Kale

Tess Masters

DAS MIXER KOCHBUCH

100 super-leichte, super-gesunde Rezepte – glutenfrei und vegan

Fotografiert von Anson Smart

AT Verlag

Inhalt

Einführung:
Die Geburt des Mixer-Girls **7**

Die Grundlagen

1 | Lieben Sie Ihren Mixer **15**
2 | Gesunde Mix-Ideen **21**

Die Rezepte

3 | Smoothies & Shakes **48**
4 | Appetithäppchen, Snacks, Dips & Aufstriche **70**
5 | Salate **92**
6 | Suppen **108**
7 | Hauptgerichte **130**
8 | Desserts **156**
9 | Drinks, Säfte & Tonics **178**
10 | Würzmittel, Saucen & Cremes **200**

Buchhinweise **214**
Danksagung **216**
Register **218**

EINFÜHRUNG

Die Geburt des Mixer-Girls

Guten Tag, mein Name ist Tess, und ich bin ein *Mixoholic*.

Und ich bin ziemlich gut darin, andere mit meiner Sucht anzustecken. Aber seien Sie unbesorgt, diese Abhängigkeit (in die Sie möglicherweise auch bald geraten werden) ist absolut gesund und bringt eine geballte Ladung positiver Nebeneffekte mit sich.

Leider können wir Zeit nicht konservieren, deshalb haben wir uns in unserem hektischen Leben angewöhnt, alles andere in Flaschen, Konserven, Dosen und Vakuumbeutel zu verpacken. Convenience-Food ist eine schnelle (nicht selten aber besonders nährstoffarme) Möglichkeit, seinen Magen ohne Zeitaufwand zu füllen – ein klassischer Zielkonflikt, dessen Für und Wider jeder für sich abzuwägen hat.

Aber selbst wenn wir ständig in Zeitnot sind, müssen wir in puncto Gesundheit, Ernährung und gutes Essen keine Kompromisse schließen. Die Lösung: Der Mixer, der gesundes und zugleich schnelles Essen möglich macht. Das phänomenale Gerät ist das größte kulinarische Geschenk, das uns seit der Entdeckung des Feuers und der Erfindung des Löffels beschert wurde. Er erleichtert uns das Leben, schafft für Hobbyköche wie für Anfänger gleiche Voraussetzungen und ermöglicht jedem, in kürzester Zeit und ohne große Kochkenntnisse nährstoffreiche, wohlschmeckende Gerichte auf den Tisch zu bringen.

Doch keine Angst, es gibt mehr als nur Brei. Selbstverständlich enthält dieses Buch viele Rezepte für Drinks, Smoothies und Suppen, aber es geht um weit mehr als nur um Zubereitungen, die man ohne zu kauen schlürfen, löffeln und schlucken kann. In meinen Rezepten kommt der Mixer immer wieder ins Spiel, aber nicht nur. Ich liebe auch Appetithappen, Snacks, Salate, Desserts und einfache Hauptgerichte, die man ganz traditionell mit Messer und Gabel isst. Der Mixer ist in diesem Fall für wichtige Komponenten wie Saucen, Aufstriche und Würzmittel zuständig; ein köstliches Pesto oder eine hausgemachte Mayonnaise verwandeln eine einfache Schüssel Pasta oder eine langweilige gedämpfte Gemüseplatte im Handumdrehen in eine köstliche Mahlzeit.

Ach ja, außer süchtig und ansteckend bin ich noch eine Fanatikerin! Aber keine Sorge, ich predige nicht. Ich bin auch weder Foodie noch Profiköchin noch Gourmet-Shopaholic. Ich bin ein ganz normaler Mensch, der gutes Essen liebt und sich das Kochen wselbst beigebracht hat.

KAPITEL 2

Gesunde Mix-Ideen

Bei der Wahl meiner Nahrungsmittel halte ich mich an einige Ernährungsprinzipien, die mir dauerhaft eine gute Gesundheit verschaffen und zugleich perfekte Mix-Gerichte ergeben. Selbstverständlich brauchen Sie sich nicht sklavisch daran zu halten, aber sie helfen Ihnen vielleicht, mein Konzept besser zu verstehen. Wenn Sie reichlich rohe, eingeweichte und gekeimte Nahrungsmittel in Ihren Speiseplan einschließen, führen Sie Ihrem Körper eine gesunde Dosis lebender Enzyme und konzentrierter Nährstoffe zu; probiotikareiche Zutaten stärken Ihr Immunsystem; die richtige Zusammenstellung der Nahrungsmittel fördert die Verdauung; ein dauerhafter leicht basischer Zustand stärkt Ihren Körper und hilft ihm, sein gesundes Gleichgewicht zu halten. Ich bevorzuge Lebensmittel, die frisch und so weit wie möglich in ihrem natürlichen Zustand belassen sind.

Rohe Kraft

Rohe Früchte und Gemüse, gekeimte Nüsse, Samen und Getreidekörner, Superfoods und konzentrierte grüne Vitalpulver stehen in beträchtlichen Mengen auf meinem Speiseplan und stets in der Nähe meines Mixers. Rohe Nahrungsmittel, die auf 41 bzw. maximal 42 Grad Celsius erhitzt werden, behalten sämtliche Enzyme und Nährstoffe und spenden Kraft und Energie. Sie strotzen vor Gesundheit und helfen uns, gesund zu bleiben.

Über die Vor- und Nachteile einer reinen Rohkosternährung wird heftig diskutiert. Manchen Menschen bekommt der vollständige Verzicht auf gekochte Nahrungsmittel gut, anderen allerdings nicht, auch mir nicht. Als ich mich einmal ein ganzes Jahr lang ausschließlich von Rohkost ernährt habe, fühlte ich mich energiegeladen und genoss an heißen Sommertagen den herrlich kühlenden Effekt, aber mein Körper schrie geradezu nach etwas Heißem, und in der kälteren Jahreszeit hatte ich ein heftiges Verlangen nach der kraftspendenden Wärme gekochter Speisen.

Bevorzugte rohe Lebensmittel

- Frische Früchte und Gemüse
- Säfte und Smoothies
- Kombucha und Kefir
- Salate und fermentierte Gemüse
- Salzige und süße Suppen
- Eingeweichte Nüsse, Samen und daraus hergestelltes Mus
- Sonnengetrocknete und gedörrte Früchte und Gemüse
- Dips: Guacamole, Salsa und Pesto
- Gekeimte Rohkost-Cracker, -Brote, -Wraps und -Pizzas
- Puddings, Eiscremes und Desserts
- Superfood-Pulver und -Pürees
- Gekeimte Getreidekörner für Pilaws und Sushis

Dieser grüne Smoothie zählt zu meinen absoluten Favoriten: Er sorgt für einen kräftigen Energie-Kick, ohne sich auf die Hüften zu legen. Sein komplexes Aromenbouquet tänzelt auf der Zunge und wirkt noch lange am Gaumen nach. Der Smoothie ist eine Wucht und kann jederzeit mit der allerbesten Ananas-Salsa mithalten. Ein absolutes Muss!

Ananas-Salsa

FÜR 2 PERSONEN

240 ml Kokoswasser oder Wasser

400 g Ananas, frisch oder gefroren, in Würfel geschnitten

45 g Babyspinat

1½ TL rote Zwiebel, fein gehackt

2 EL Salatgurke, gehackt

10 g Koriander, fein gehackt

1 TL Jalapeño-Chili, fein gehackt

2 EL Limettensaft, frisch gepresst

1 Prise Limettenschale, fein abgerieben

1 Prise Natursalz, nach Belieben, zum Anheben der Aromen (siehe Seite 43)

125 g Eiswürfel (nur bei Verwendung frischer Ananas)

natürliches Süßungsmittel nach Geschmack (siehe Seite 45)

Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Mixer geben und etwa 1 Minute pürieren, bis eine glatte, cremige Konsistenz erreicht ist. Nach Belieben nochmals mit etwas gehackter Zwiebel, Chili, Limettensaft, Salz oder, je nach Reifegrad der Ananas, Süßungsmittel abschmecken. Ich komme immer sehr gut ohne Süßungsmittel aus, aber wer's mag ...

Von links: Papaya-Traum, Tropenfrucht-Curry-Drink (Seite 62), Orangerote Vitaminbombe (Seite 63)

Dieser Mix aus tropischen Früchten mit einer leicht erdigen, holzigen Note besticht durch seine klaren, frischen Aromen. Seine Inhaltsstoffe sind ein Jungbrunnen für die Haut und sorgen für einen vitalen Start in den Tag.

Papaya-Traum

FÜR 2 PERSONEN

240 ml ungesüßte Mandelmilch (selbst gemachte durch ein Sieb passiert)

320 g Papaya, grob gehackt

120 g Mango, frisch oder gefroren, grob gehackt

2 TL Zitronensaft, frisch gepresst

2 TL Ingwer, fein gewürfelt

1 TL Leinsamenöl

⅛ TL Zimt, gemahlen

⅛ TL Zitronenschale, fein abgerieben

¼ TL Vanilleextrakt

5 Tropfen Steviaextrakt (siehe Seite 45)

125 g Eiswürfel

Sämtliche Zutaten in den Mixer geben und etwa 1 Minute auf höchster Stufe pürieren, bis eine glatte, cremige Konsistenz erreicht ist. Nach Belieben nochmals mit etwas Ingwer, Zimt, Zitronenschale oder Süßungsmittel abschmecken.

Vanille

Um Smoothies zu aromatisieren, verwende ich oft Vanille, sei es Vanilleschote, Vanillepaste oder Vanilleextrakt. In meinen Rezepten ist jeweils Vanilleextrakt angegeben; er ist sparsam und einfach in der Anwendung. Achten Sie in jedem Fall darauf, dass er natürlich ist und keinen Alkohol enthält (Letzteres gilt insbesondere für alle rohen und basischen Gerichte). Falls Sie nur künstliches Vanillearoma oder ein mit Vanille aromatisiertes Produkt zur Hand haben, nehmen Sie zunächst nur die Hälfte der angegebenen Menge und schmecken Sie anschließend ab.

Oben: Oliven-Tapenade mit Crostini (Seite 72)
Unten: Unglaublich delikater Edamame-Dip

Dieses Rezept wird auf meiner Website besonders häufig angeklickt. Der Dip macht regelrecht süchtig, zum einen, weil er so unverschämt gut schmeckt, zum anderen, weil er im Handumdrehen gemixt ist. Allerdings brauchen Sie dafür einen Hochleistungsmixer oder Blitzhacker. Die Paste kann mit rohem Gemüse und Crackern als Dip oder als Aufstrich für Sandwiches oder Wraps verwendet werden. Sie ist glutenfrei, kalorienarm, supergesund, basisch und hat eine hohe Nährstoffdichte – ein Ass in allen Belangen also.

Unglaublich delikater Edamame-Dip

ERGIBT 550 G

- 3 EL natives Olivenöl extra
- 320 g rohe Edamame-Bohnen, geschält
- 50 g Babyspinat
- 60 ml Zitronensaft, frisch gepresst
- 3 EL Tahini (Sesampaste)
- 1½ EL Zwiebel oder Schalotte, fein gehackt (keine rote Zwiebel)
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- ¼ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- ¼ TL rote Chiliflocken
- 1 TL Natursalz (siehe Seite 43)
- 2 EL Sesamsamen, nach Belieben
- 15 g glatte Petersilie, gehackt, nach Belieben

Öl, Edamame, Spinat, Zitronensaft, Tahini, Zwiebel, Knoblauch, Kreuzkümmel, Chiliflocken und Salz im Hochleistungsmixer oder Blitzhacker auf höchster Stufe etwa 2 Minuten pürieren, bis eine glatte, cremige Konsistenz entstanden ist. Im Blitzhacker wird die Konsistenz grobkörniger, was manche lieber mögen. Den Dip nach Belieben nochmals mit etwas Zitronensaft, Knoblauch, Chiliflocken oder Salz abschmecken. Vor dem Servieren nach Belieben mit Sesamsamen und Petersilie bestreuen.

Dieses kulinarische Highlight ist einem glücklichen Zufall zu verdanken. Als ich einmal mit meiner Freundin Denise das Ingwer-Apfel-Birnen-Mus von Seite 88 machte, probierte unsere Freundin Mika die abgetropfte Flüssigkeit und meinte, sie würde ein tolles Dressing für japanisch inspirierte Salate abgeben. Durch ihre Idee angeregt haben wir improvisiert und alle frischen Zutaten, die gerade vorrätig waren, zu diesem Salat zusammengewürfelt. Das Ergebnis war fantastisch. Manchen Dingen muss man einfach ihren Lauf lassen.

Asiatischer Rucola

ALS VORSPEISE FÜR 6, ALS HAUPTGANG FÜR 4 PERSONEN

Dressing

120 ml der vom Ingwer-Apfel-Birnen-Mus abgetropften Flüssigkeit (siehe Seite 88)

2 EL Tamari (weizenfrei) oder Sojasauce

60 ml natives Olivenöl extra

Salat

220 g Rucola

½ Salatgurke, geschält und gewürfelt

3 kleine Radieschen, halbiert und hauchdünn geschnitten

170 g fester Tofu

1 Avocado, entsteint, geschält und in Spalten geschnitten

50 g rohe Mandelblättchen oder -stifte

Natursalz (siehe Seite 43)

Für das Dressing die Ingwer-Apfel-Birnen-Flüssigkeit, Tamari und Olivenöl im Mixer auf höchster Stufe 10–20 Sekunden mischen. Beiseitestellen.

Die Rucolablätter in eine große Salatschüssel geben. Gurkenwürfel und Radieschenscheiben hinzufügen und den zerbröckelten Tofu darüberstreuen. Mit dem Dressing mischen. Anrichten, mit den Avocadospalten belegen und mit Mandelblättchen oder -stiften bestreuen. Salzen und sofort servieren, da Rucola rasch welkt.

Meine Freundin Stacey plädierte dafür, die Pilzsauce, die wir zubereitet hatten, in ein Hauptgericht zu verwandeln. Hier ist es! Dieses köstliche Stroganoff ist schnell zubereitet und wunderbar cremig, enthält aber nur wenig Fett. Experimentieren Sie mit verschiedenen (exotischen) Pilzsorten, und Sie werden überwältigende Geschmacksdimensionen entdecken.

Cremiges Pilz-Stroganoff

FÜR 4 PERSONEN

3 EL Olivenöl

1 Zwiebel, gewürfelt

2 EL Knoblauch, fein gehackt (etwa 2 Zehen)

550 g weiße und braune Champignons, in Scheiben geschnitten

500 ml Gemüsebrühe (siehe Seite 121)

350 g fester Seidentofu oder fester Tofu

3 EL Tamari (weizenfrei) oder Sojasauce

1 TL frischer (kein getrockneter!) Thymian, gehackt

⅛ TL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Natursalz (siehe Seite 43)

350 g glutenfreie oder normale Fettuccine oder Spaghetti

15 g glatte Petersilie, gehackt

2 EL Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten

1 TL Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Zwiebelwürfel etwa 5 Minuten andünsten, bis sie weich und glasig sind. Auf schwache Hitze schalten und das restliche Olivenöl dazugeben. Knoblauch und Champignons hinzufügen und etwa 15 Minuten dünsten, bis die Pilze weich sind. Den Topf vom Herd ziehen und beiseitestellen.

Die Hälfte der Gemüsebrühe und den Tofu im Mixer auf höchster Stufe 30–60 Sekunden glatt und cremig pürieren. 180 g der Pilzmischung dazugeben und mehrmals pulsierend mixen, um sie grob zu zerkleinern; es soll kein Püree, sondern eine gröbere, stückige Konsistenz erzielt werden.

Die gemixte Tofu-Pilz-Mischung in einen Topf geben und Tamari, Thymian und Pfeffer unterrühren. Bei starker Hitze kurz aufkochen, anschließend bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eindickt. Die Hitze wieder erhöhen und 120 ml der restlichen Brühe angießen. Erneut aufkochen und bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten auf die Hälfte einkochen. Die restliche Brühe zugießen und die Sauce bei starker Hitze erneut kurz aufkochen, dann wieder bei mittlerer Hitze weitere 10 Minuten köcheln lassen, bis sie cremig ist. Zugedeckt warm halten.

Die Pasta nach Packungsanweisung kochen. Abtropfen lassen und zu der Pilzsauce geben. Mit Petersilie bestreuen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles sorgfältig mischen. Anrichten und mit Schnittlauch und Petersilie bestreut servieren.

Mein Name ist Tess, und ich bin ein Schokoholic. Um genau zu sein, bin ich süchtig nach rohem Fairtrade-Bio-Kakao. Die Sucht ist familiär bedingt. Meine Schwester Kara pflegt zu sagen: »Einmal Schokolade am Tag vertreibt jede üble Laune.« Nach ihrer Theorie müsste ein Stück dieser Tarte also in einen Zustand anhaltender Euphorie versetzen. Dieses Rezept zählt nach wie vor zu den drei meistgelobten meiner Website und ist ideal für alle Schokoladensüchtigen, die nicht mehr als 15 Minuten warten können, sich ihren »Schoko-Schuss« zu setzen. Ich serviere die Tarte gerne mit Cashew-Creme (Seite 206), einigen Raspeln roher veganer Schokolade und abgeriebener Orangenschale. Sie ist unglaublich üppig, sodass schon ein kleines Stück ausreicht, um jeden noch so ausgehungerten Schokoladen-Aficionado zufriedenzustellen. Und wenn Reste bleiben, wie wär's mit Schokolade zum Frühstück?

Rohe Schokoladen-Orangen-Tarte

FÜR 20 KLEINE STÜCKE ODER 10–12 SUCHTPORTIONEN

Tortenboden

160 g ganze rohe Mandeln

80 g Datteln, entsteint, oder nach Bedarf etwas mehr

20 g reines Kakaopulver

Füllung

250 ml Kokosöl in flüssiger Form

250 ml Orangensaft, frisch gepresst

180 ml roher Agavendicksaft

40 g reines Kakaopulver

450 g rohe Cashewnüsse, eingeweicht (siehe Seite 28)

¼ TL Orangenextrakt

1 Prise Natursalz (siehe Seite 43)

1 TL Orangenschale, fein abgerieben

nach Wunsch Cashew-Creme (Seite 206), geraspelte vegane Schokolade, fein abgeriebene Orangenschale, zum Garnieren

Für den Teigboden eine Springform (22–26 cm Durchmesser) mit Kokosöl ausstreichen. Mandeln, Datteln und Kakaopulver in der Küchenmaschine zu einer homogenen Masse verarbeiten. Zu einer Kugel formen; falls sie auseinanderfällt, mehr Datteln zugeben und erneut pürieren. Den Teig gleichmäßig in die vorbereitete Form drücken und beiseitestellen.

Für die Füllung alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Mixer geben und 2–3 Minuten pürieren, bis eine dicke, cremige Konsistenz erreicht ist. Die Füllung auf den Tortenboden gießen. Mit Alufolie abgedeckt 8 Stunden ist das Gefrierfach stellen.

Die Form aus dem Gefrierfach nehmen und vor dem Servieren mindestens 1½ Stunden in den Kühlschrank stellen. Nach 30 Minuten Antauen den Formenrand abnehmen und die Tarte mit einem sehr scharfen Messer in Portionsstücke schneiden, aber noch in der Form belassen. Im Kühlschrank mindestens eine weitere Stunde auftauen lassen.

Tipp: Die Tarte nicht bei Raumtemperatur, sondern immer im Kühlschrank lagern, da sonst die Füllung wegen des enthaltenen Kokosöls schmilzt.

Register

A

Agua fresca mit Melone und Minze 184
Ananas
  Ananas-Ingwer-Limonade 189
  Ananas-Salsa 52
  Ananas-Vanille-Sangria 180
  Piña Colada oder Virgin Colada 183
  Tropenfrucht-Curry-Drink 62
Äpfel
  Apfelkuchen im Glas 68
  Backäpfel mit Karamellsauce 160
  Basische Spargelsuppe 122
  Ingwer-Apfel-Birnen-Mus 88
Asiatischer Rucola 99
Avocados 42
  Avocado-Gurken-Kaltschale 123

B

Bananensplit, schwarzer, mit scharfer Schokoladensauce 161
BBQ-Sauce, 5-Minuten- 203
Basische Rezepte
  Avocado-Gurken-Kaltschale 123
  Basische Spargelsuppe 122
  Basische Tacos 139
  Basische zuckerfreie Creme 207
  Béchamelsauce 212
  Beerig-kerniges Power-Frühstück 153
  Bunte Teller-Lasagne 142
  Chia Choo Choo! 196
  Delikater Edamame-Dip 75
  Dip aus Artischocken und weißen Bohnen 73
  Erkältungskiller 192
  Gesunde Butter 208
  Grüner Vitaldrink 193
  Kefir-Detox-Drink 195
  Königin in Grün 103
  Pesto pronto 134
  Raffinierte Veggie-Sauce für Pasta und Pizza 209
  Säurereflux-Killer 198
  Superleckere Mandelcracker 76
  Tofu-Sojamilch-Creme 207
  Tomaten-Grünkohl-Chips, nussfrei, basisch 86
  Tomatensuppe 112
  Traumhafter Schlummertrunk 199
  Wärmendes Chili 135
  Würzige Gazpacho 54
  Zuckerfreier Karottenkuchen mit Kürbiskernen 176
  Zwiebel-Kräuter-Farinata 85
Béchamelsauce 212
Beeren
  Beerig-kerniges Power-Frühstück 153
  Prickelndes Schwarz und Blau 172
  Radikalenfänger 57
Birnen
  Birnen und kandierte Walnüsse mit Himbeer-Vinaigrette 100
  Ingwer-Apfel-Birnen-Mus 88
  Perfekte Proteinbombe 55
Bloody Mary, gehaltvolle, mit Pep 185
Blumenkohl
  Blumenkohlcreme 110
  Supergesunde Schoko-Überraschung 66
Bohnen
  Delikater Edamame-Dip 75
  Dip aus Artischocken und weißen Bohnen 73
  Weiße-Bohnen-Gemüse-Eintopf mit Pistou 124
  Wärmendes Chili 135
  Würzige Kichererbsen-Burger mit Pilzbrötchen und Blattgemüse 145f.
Brühe 118, 121
Butternuss-Wonne 117

C

Caesar Salad 97
Cashewcreme 206
Cayennepfeffer 37
Chiasamen 197
  Chia Choo Choo 196
  Rendezvous mit Chia 169
Chili 135
Chimichurri, Bunter Gemüseteller mit 148f.
Cranberrysauce, schnelle 211
Crêpes, herzhaft-süße 154f.

D

Datteln
  Einweichen 27
  Rendezvous mit Chia 169
Dip aus Artischocken und weißen Bohnen 73
Dörren 28f.

E

Edamame-Dip 75
Einweichen 27ff., 34f.
Eis 16, 61

Eiscreme
Pfefferminzeis mit Schokochips 173
Entsaften oder mixen 59
Enzyme 22
Erdbeer-Basilikum-Limonade 188

F

Feiertags-Flip 186
Fette, gesunde 43
Frühlingsrollen mit Orangen-Mandel-Sauce 80
Früchte, siehe auch einzelne Fruchtarten
Einweichen und dörren 27f.
Fruchtleder 87
Nahrungsmittelkombination mit Früchten 39
Waschen 23

G

Gemüse, siehe auch einzelne Gemüsearten
chlorophyllreiche 42
Einweichen 27
fermentierte 37
Mein Lieblings-Gemüseauflauf 150
Nudeln/Spaghetti schneiden 134
Smoothies 58ff.
Waschen 23
Getreide
-Bällchen, für Suppen 111, 118
Dörren 28f.
Einweichen 27ff.
Keimen 29f.
Milch aus 32, 34f.
Gomadofu, gekühlter Sesamtofu 82
Gomasio 144
Grapefruit 42
Grünkohl
Eisig-cremiger Grünkohl 51
Tomaten-Grünkohl-Chips, nussfrei, basisch 86

H

Haselnüsse, heiße Schokolade mit 187
Haut-Booster 194
Himbeeren
Himbeer-Zitronen-Cheesecake 50
Rohe Himbeer-Blitzkonfitüre 89
Hülsenfrüchte
Keimen 29f.
Nahrungsmittelkombination 39

K

Kakao 171
Kardamom 167
Karottenkuchen mit Kürbiskernen, zuckerfreier 176
Kartoffeln
Kartoffelsalat mit knackigem Gemüse 94
Käse, veganer
Grundrezept für Veggie-Käse 78
»Feta« aus Macadamianüssen 79
»Parmesan« aus Pinienkernen 79
Kefir 36
Kefir-Detox-Drink 195
Mandelmilch-Kefir 34
Ketchup 202
Kohl
Rotkohl und Bete 90
Kokosnuss 206

L

Lasagne, Bunte Teller- 142
Lassi, Rosenwasser-Kardamom- 191
Limetten 42
Limettencreme 165
Linsen-Liebe 106
Liquid Aminos 138

M

Macadamianüsse, »Feta« aus 79
Maissuppe mit Thymian 129
Mandeln
Mandelcreme 206
Mandelmilch-Kefir 34
Superleckere Mandelcracker 76
Mangos
Feurige Mango-Granita 164
Grünkohl mit magischer Mango-Massage 104
Tropenfrucht-Curry-Drink 62
Maqui-Beeren 56
Margarita, Pfirsich-, mit und ohne Alkohol 182
Mayonnaise, Allzweck- 204
Melone
Agua fresca mit Melone und Minze 184
Wassermelonen-Gazpacho 126
Milch
gesüßte 34
im Handel erhältliche 32
hausgemachte 32, 34f.
Lagern 32
Mandelmilch-Kefir 34
ungesüßte 34
Minze
Minzig grüne Schlemmerei 69
Pfefferminzeis mit Schokochips 173

Mixer
Auswahl 15f.
Füllen 16f.
Kaufempfehlungen 18f.
Reinigen 17

N

Nahrungsmittelkombination 37ff.
Nüsse, siehe auch einzelne Nussarten
Dörren 28f.
Einweichen 28f.
Keimen 29f.
Milch aus Nüssen 32, 34f.
Nussfreie Rezepte
Agua fresca mit Melone und Minze 184
Ananas-Salsa 52
Ananas-Vanille-Sangria 180
Avocado-Gurken-Kaltschale 123
Béchamelsauce 212
Bunter Gemüseteller mit Chimichurri 148
Bunter Griechischer Salat 96
Butternuss-Wonne 117
Chia Choo Choo 196
Cremiges Pilz-Stroganoff 136
Delikater Edamame-Dip 75
Dip aus Artischocken und weißen Bohnen 73
Fruchtige Limonade-Varianten 188
Erdig-aromatischer Salat 101
Erkältungskiller 192
Feurige Mango-Granita 164
Fruchtleder 87
5-Minuten-BBQ-Sauce 203
Gehaltvolle Bloody Mary mit Pep 185
Gomadofu, gekühlter Sesamtofu 82
Grüner Vitaldrink 193
Haut-Booster 194
Ingwer-Apfel-Birnen-Mus 88
Ketchup 202
Klassische weiße Sauce 213
Limettencreme 165
Linsen-Liebe 106
Luftig-leichte Pfannkuchen 152
Maissuppe mit Thymian 129
Minzig grüne Schlemmerei 69
Oliven-Tapenade mit Crostini 72
Orangeneis am Stiel 168
»Parmesan« aus Pinienkernen 79
Pesto pronto 134
Pfefferminzeis mit Schokochips 173
Pfirsich-Margarita mit und ohne Alkohol 182
Pilzcremesuppe 113
Piña Colada oder Virgin Colada 183
Pizza 132
Prickelndes Schwarz und Blau 172
Radikalenfänger 57
Raffinierte Veggie-Sauce für Pasta und Pizza 209
Rohe Himbeer-Blitzkonfitüre 89
Rosenwasser-Kardamom-Lassi 191
Rotkohl und Bete 90
Säurereflux-Killer 198
Schnelle Cranberrysauce 211
Supergesunde Schoko-Überraschung 66
Tofu-Sojamilch-Creme 207
Tomaten-Grünkohl-Chips, nussfrei, basisch 86
Traumhafter Schlummertrunk 199
Tropenfrucht-Curry-Drink 62
Wassermelonen-Gazpacho 126
Würzige Kichererbsen-Burger mit Pilzbrötchen und Blattgemüse 145f.
Würzige Gazpacho 54
Zitronen-Soja-Creme 207
Zitroniger Meeressalat 105
Zwiebel-Kräuter-Farinata 85

O

Öle 43, 61
Oliven-Tapenade mit Crostini 72
Orangen
Orangeneis am Stiel 168
Orangerote Vitaminbombe 63

P

Pad Thai 141
Papaya-Traum 65
»Parmesan« aus Pinienkernen 79
Pekan-Mousse-Kuchen, Triple- 174
Pesto pronto 134
Pfannkuchen, luftig-leichte 152
Pfirsich-Margarita mit und ohne Alkohol 182
pH-Wert 41ff.
Phanaeng-Curry 147
Pilze
Cremiges Pilz-Stroganoff 136
Pilzcremesuppe 113
Würzige Kichererbsen-Burger mit Pilzbrötchen und Blattgemüse 145f.
Pistou, Weiße-Bohnen-Gemüse-Eintopf mit 142f.
Pizza 132
Raffinierte Veggie-Sauce für Pasta und Pizza 209
Probiotika-reiche Rezepte, siehe auch 36f.
Beerig-kerniges Power-Frühstück 153
Kefir-Detox-Drink 195
Rosenwasser-Kardamom-Lassi 191

Rotkohl und Bete 90
Protein
Nahrungsmittelkombination 37f.
Perfekte Proteinbombe 55
Proteinpulver 55, 60

R

Radikalenfänger 57
Reispudding, Chai-Style 166
Rohkost 21ff.
Rohkost-Rezepte
Agua fresca mit Melone und Minze 184
Ananas-Salsa 52
Avocado-Gurken-Kaltschale 123
Basische Tacos 139
Beerig-kerniges Power-Frühstück 153
Bunte Teller-Lasagne 142f.
Chia Choo Choo 196
Delikater Edamame-Dip 75
Dunkle Schokoladensauce 210
Dunkler Schokoladenpudding 170
Eisig-cremiger Grünkohl 51
Erkältungskiller 192
Feurige Mango-Granita 164
Fruchtleder 87
Gesunde Butter 208
Himbeer-Zitronen-Cheesecake 50
Ingwer-Apfel-Birnen-Mus 88
Grüner Vitaldrink 193
Kefir-Detox-Drink 195
Königin in Grün 103
Limettencreme 165
Minzig grüne Schlemmerei 69
Papaya-Traum 65
Perfekte Proteinbombe 55
Pflanzlicher Käse 78f.
Radikalenfänger 57
Rohe Himbeer-Blitzkonfitüre 89
Rohe Schokoladen-Orangen-Tarte 158
Rohe Allzweck-Mayonnaise 204
Rotkohl und Bete 90
Schnelle Cranberrysauce 211
Schokoladentrüffel 162f.
Tomaten-Grünkohl-Chips, nussfrei, basisch 86
Wassermelonen-Gazpacho 126
Würzige Gazpacho 54
Zuckerfreier Karottenkuchen mit Kürbiskernen 176
Rosenwasser 190
Rotkohl und Bete 90

S

Salatgurken 42
Avocado-Gurken-Kaltschale 123
Salz 43f.
Sangria, Ananas-Vanille- 180
Samen, siehe auch Chiasamen
Dörren 28f.
Einweichen 27f., 34f.
Keimen 29f.
Milch aus 32, 34f.
Säure-Basen-Gleichgewicht 42ff., siehe auch Basische Rezepte
Säurereflux-Killer 198
Sauce, klassische weiße 213
Sauerrahm, köstlicher 205
Schlummertrunk, traumhafter 199
Schokolade
Dunkler Schokoladenpudding 170
Dunkle Schokoladensauce 210
Heiße Schokolade mit Haselnüssen 187
Pfefferminzeis mit Schokochips 173
Rohe Schokoladen-Orangen-Tarte 158
Schwarzer Bananensplit mit scharfer Schokoladensauce 161
Supergesunde Schoko-Überraschung 66
Schokoladentrüffel 162f.
Smoothies, siehe auch einzelne Rezepte
Selbst zusammenstellen 61
Tipps 58ff.
Sojafreie Rezepte
Agua fresca mit Melone und Minze 184
Ananas-Salsa 52
Ananas-Vanille-Sangria 180
Apfelkuchen im Glas 68
Avocado-Gurken-Kaltschale 123
Backäpfel mit Karamellsauce 160
Basische Spargelsuppe 122
Basische zuckerfreie Creme 207
Beerig-kerniges Power-Frühstück 153
Birnen und kandierte Walnüsse mit Himbeer Vinaigrette 100
Blumenkohlcreme 110
Bunter Gemüseteller mit Chimichurri 148f.
Bunter Griechischer Salat 96
Butternuss-Wonne 117
Cashewcreme 206
Chia Choo Choo 196
Dip aus Artischocken und weißen Bohnen 73
Dunkle Schokoladensauce 210
Dunkler Schokoladenpudding 170
Eisig-cremiger Grünkohl 51
Erdig-aromatischer Salat 101
Erkältungskiller 192
Feurige-Mango-Granita 164
Fruchtige Limonade-Varianten 188
Fruchtleder 87