



Vegane Superfoods

Surdham Göb



A T VERLAG



Vorwort

In diesem, meinem zweiten Buch möchte ich den Fächer etwas weiter spannen und einige neue wunderbare Zutaten vorstellen, die diese Erde hervorbringt. Die Vielfalt unseres Planeten, mit den Menschen, Tieren und Pflanzen, die auf ihm leben und all den schönen Früchten, die er hervorbringt und die es nur noch zu ernten und zuzubereiten gilt, sind für mich stets von Neuem ein Wunder und eine Bereicherung unseres Daseins.

Mit den Superfoods habe ich eine neue Kraftquelle und eine für mich neue Kochart des »Nicht-Kochens« gefunden. So enthält dieses Buch auch eine größere Anzahl roher Gerichte, die nicht nur ohne Kochen, sondern auch ohne teure Mixer und weitere kostspielige Gerätschaften ganz einfach umzusetzen sind und dennoch wunderbar und ungewöhnlich schmecken. Trotz aller Neuerungen bleibt es »meine vegane Küche« – so wie ich es liebe zu kochen und zu essen. Einfach, einfühlsam und mit Herz.

Warum Superfoods? Ganz einfach, weil Gojibeeren, Algen, Rohkakao, Camu-Camu und all die anderen wunderbaren Zutaten neben viel Geschmack eine außerordentlich hohe Konzentration an wertvollen Inhaltsstoffen besitzen, die ausgewogen, ganzheitlich und oft heilkräftig auf den Organismus wirken. Diese Superfoods sind übrigens keine neuzeitliche Erfindung, sie haben in ihren Herkunftsländern eine lange Tradition, werden geschätzt und teilweise sogar als Medizin benutzt. Einige Superfoods kommen auch in Form praktischer Pülverchen zum Einsatz; mit ihnen lassen sich ganz easy wunderbare (rohe) Desserts und Drinks und besonders nährstoffreiche, vielfältige Gerichte zubereiten. Für mich war der gesundheitliche Aspekt des Essens von jeher vorrangig, obwohl ich es nicht ausdrücklich sage, sondern meine Botschaft lieber durch Genuss, Freude und Energie zu vermitteln versuche.

Es liegt mir daran, euch Essen zu zeigen das mich bereichert und begeistert. Ich wünsche mir, dass ich diese Begeisterung und die Leidenschaft, die ich für das Leben empfinde, über das mir zur Verfügung stehende Medium, das Kochen, weitergeben kann und dass wir alle in Freude und Freiheit leben.

Mango-Kiwi-Porridge

Für 4 Personen

Porridge:

100 g Haferflocken
3 Kardamomkapseln
1 Zimtstange
150 ml Reismilch

Mango-Kiwi-Obstsalat:

4 Kiwis
2 Mangos
Saft von ½ Orange
1 EL weißer Sesam
gemahlener Zimt

Die Haferflocken bei mittlerer Hitze 5 Minuten unter ständigem Rühren anrösten. Kardamom und Zimt dazugeben und mit 600 ml Wasser aufgießen. Einmal aufkochen lassen und dann bei kleiner Hitze 15 Minuten köcheln lassen.

Die Kardamomkapseln und die Zimtstange aus dem Brei entfernen. Die Reismilch zugeießen, unterrühren und vom Herd nehmen.

Die Kiwis schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und ebenfalls würfeln. Kiwi und Mango mischen und den Orangensaft zugeben.

Den Sesam in einer trockenen Pfanne ohne Fettzugabe leicht anrösten, bis er zu knistern beginnt.

Den Obstsalat in Gläsern anrichten, den Porridge daraufgeben und mit Sesam und gemahlenem Zimt garnieren.



Porridge oder Haferschleim ist nicht unbedingt jedermanns Sache. Doch einer meiner besten Freunde und ein »Foody« durch und durch zeigte mir einmal, wie er die Haferflocken vor dem Kochen anröstet und dem Brei etwas mehr Zeit beim Kochen gab. Der Unterschied in der Konsistenz und durch den leichten Röstgeschmack war phänomenal.



Schwarzer Reispudding

mit Bananen

Für 4 Personen

100 g schwarzer Reis
2 EL Palmzucker

600 ml Kokosmilch
3 EL Rohrohrzucker
6 Bananen
3 EL Kokosraspeln

Den Reis gut waschen und über Nacht in kaltem Wasser einweichen.

Am nächsten Tag den Reis abgießen, in einen Topf geben und 500 ml Wasser zugeießen. Bei geringer Hitze etwa 1 Stunde köcheln lassen. Wenn der Reis gar ist, den Palmzucker einrühren und den Reis bei geschlossenem Deckel ruhen lassen.

Die Kokosmilch erhitzen und den Zucker zugeben. Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Den Reis auf Frühstücksschalen verteilen, mit Kokosmilch aufgießen und mit Banane und Kokosflocken garnieren.



Dieser indonesische Frühstücksklassiker ist bei uns wenig bekannt. Bei meinem ersten Aufenthalt auf Bali vor vielen Jahren war es eines der ersten einheimischen Gerichte, die ich gegessen hatte, und seitdem bin ich süchtig danach.



Schoko-Avocado-Shake

Für 4 Gläser

- 50 g Kakaobutter
- 3 EL rohes Kakaopulver
- 2 EL peruanischer Carob
- 3 EL Agavendicksaft
- 50 ml Reismilch oder Nussmilch (für die rohe Variante)
- ½ TL Sojalecithin
- 3 reife Avocados
- 1 Schuss Zitronensaft
- 300 ml Reismilch
- 1 EL Lucuma rohes Kakaopulver zum Bestäuben

Die Kakaobutter bei sehr geringer Hitze schmelzen. Kakaopulver, Carob, Agavendicksaft, Reismilch oder Nussmilch und Sojalecithin mit dem Pürierstab zu einer feinen dünnen Sauce verarbeiten.

Die Avocados halbieren, entsteinen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Mit den restlichen Zutaten in den Mixer geben und gut aufschlagen.

Wer es lieber etwas flüssiger mag, gibt noch Reis- oder Nussmilch dazu.

Die Kakaosauce gleichmäßig auf vier Gläser verteilen. Über einen Löffel die Gläser mit dem Avocado-Shake auffüllen und mit Kakaopulver bestäuben. Nach Wunsch mit aufgespießten Avocadostücken garnieren.



Dieser Drink ist Nachtisch, Frühstück, Snack oder was man auch immer will zugleich. Die Früchte des Dschungels, Kakao und Avocado, vereint in einem Glas, und dazu eine Menge leckerer gesunder Zutaten. Ein Drink, der nach einem langen, anstrengenden Tag Power gibt.





Rote Bete

mit Cashewfüllung

Für 4 Personen

100 g Cashewkerne
5 Acidophilus-Kapseln
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 Zweige Oregano
8 kleine Rote Beten (Randen)
½ Bund glatte Petersilie
4 EL Olivenöl

Die Cashewkerne über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag abgießen und glatt pürieren. Die Acidophilus-Kapseln öffnen und das Pulver unter das Cashewpüree kneten. Die Creme salzen und pfeffern. Den Oregano waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und unter die Creme rühren. Ein Sieb mit einem Küchentuch auslegen, die Creme hineingeben und abtropfen lassen.

Die Roten Beten waschen, bürsten und in ausreichend gesalzenem Wasser 30 Minuten gar kochen. Herausnehmen und kalt abschrecken. Die Schale abziehen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Blattansatz von den Roten Beten abschneiden und mit einem Apfelausstecher das Fruchtfleisch lockern und mit einem kleinen Löffel herauslösen, ohne dabei die Ränder oder den Boden der Knollen zu verletzen. Die Roten Beten nebeneinander in eine leicht geölte feuerfeste Form setzen und die Cashewcreme mit einem kleinen Löffel oder einer Spritztülle hineinfüllen. Im vorgeheizten Ofen 10 Minuten backen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blättchen fein hacken und mit dem Öl verrühren. Zum Servieren das Kräuteröl über die heißen Roten Beten träufeln.

Tipp Statt des Acidophilus-Pulvers (im Bioladen erhältlich, siehe auch Seite 192) kann man auch den Saft einer halben Zitrone nehmen.



Als meine Mutter einmal von kleinen, mit Roquefort gefüllten Roten Beten schwärmte, konnte sie mich zwar nicht von diesem Edelpilzkäse überzeugen. Aber ihre Begeisterung inspirierte mich, Rote Beten einmal anders zu füllen. Daraus wurde diese kleine, hübsche Vorspeise, die nicht zu viel Arbeit macht und doch ungemein lecker ist.



Antipasti-Sandwich

Für 4 Stück

Mandel-Tamarinden-

Aufstrich:

- 100 g Mandeln, über Nacht in Wasser eingelegt
- 2 Tamarindenschoten
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund frischer Koriander
- Saft von 1 Zitrone
- Salz
- 5 Pfefferkörner
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL Agavendicksaft

Dinkelbrötchen:

- ½ Würfel frische Hefe
- 50 ml Olivenöl
- 300 g Dinkelvollkornmehl
- 30 g Kürbiskerne
- 30 g Zedernnüsse
- 30 g Pistazien
- Salz

Antipasti:

- 2 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- 1 längliche Aubergine
- 2 kleine längliche Köpfe roter Radicchio (Treviso)
- 1 gelbe Zucchini
- 2 grüne Zucchini

Aufstrich Die über Nacht eingeweichten Mandeln abgießen und aus der Schale drücken.

Die Tamarinden schälen und entkernen. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Tamarinden, Mandeln und Kräuter zusammen mit den restlichen Zutaten im Cutter oder Blitzhacker zu einer feinen Creme pürieren. Mit Salz abschmecken.

Brötchen Die Hefe zerbröseln und in 120 ml lauwarmem Wasser auflösen. Das Olivenöl und das Dinkelmehl zufügen, salzen und alles zu einem elastischen Teig kneten. Den Teig mit Frischhaltefolie abgedeckt an einem warmen Ort etwa 30 Minuten gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat. Die Kerne und Nüsse zum Teig geben und unterkneten. Noch einmal abgedeckt etwa 30 Minuten ruhen lassen.

Den Teig vierteln und mit leicht bemehlten Händen Brötchen daraus formen. Diese jeweils mit etwas Mehl bestäuben, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und flach drücken. Die Brötchen 20 Minuten ruhen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Eine Metallschüssel mit Wasser füllen und auf den Boden des Backofens stellen. Die Brötchen 5 Minuten anbacken, dann die Schüssel herausnehmen, die Ofentemperatur auf 190 Grad herunterstellen und die Brötchen weitere 12 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und ausdampfen lassen.

Antipasti Die Backofentemperatur auf 220 Grad erhöhen. Die Paprikaschoten waschen, halbieren und entkernen. Die Hälften jeweils dritteln und auf einem Backblech mit ein wenig Olivenöl und etwas Salz bestreut im vorgeheizten Ofen 12 Minuten backen. Inzwischen die Aubergine putzen, waschen, in dünne Scheiben schneiden und in einer Schüssel Wasser 5 Minuten einweichen. Die Auberginenscheiben abtropfen lassen und auf

einem Ofengitter leicht überlappend 8 Minuten braun backen. Aus dem Ofen nehmen und mit Olivenöl und Salz würzen. Den Radicchio putzen und vierteln. Die Zucchini putzen, waschen, in Scheiben schneiden. Die Paprika aus dem Ofen nehmen, vom Backblech nehmen und beiseitelegen. Nun den Radicchio und die Zucchini auf das Backblech geben, mit Olivenöl beträufeln und 5 Minuten backen. Anschließend herausnehmen, salzen und beiseitelegen.

Anrichten Die Brötchen quer halbieren und mit dem Mandelaufstrich bestreichen. Mit den Antipasti belegen und mit dem Brotdeckel schließen. In Butterbrotpapier gewickelt können sie super mitgenommen werden.



Meine Kindheit in einem Familienbetrieb mit italienischem Partyservice hat kulinarisch Spuren hinterlassen. Meine Schwester und ich durften in der Küche mithelfen: aushöhlen, füllen, schneiden, grillen in tausend und einer Variation, wie es nur die Italiener tun. Die Erinnerung an all die Gäste, die wir über die Jahre mit dem »Piccola Italia« erfreut haben, steckt – in einer Version zum Mitnehmen – in diesem leckeren Nuss-Sandwich.



Spaghetti

mit Peperonata und Auberginengemüse

Für 4 Personen

Spaghetti:

225 g Weizenmehl (Type 550)
oder Dinkelmehl (Type 630)
Salz

Auberginen:

2 Auberginen
6 EL Olivenöl
½ getrockneter Oregano
Salz
8 Tomaten

Peperonata:

3 rote Paprika
2 gelbe Paprika
4 Tomaten
2 EL Olivenöl
Salz
1 Orange
1 Bund Basilikum
2 EL Hefeflocken

Bohnensalat:

400 g Buschbohnen
4 EL Weißweinessig
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Nudelteig Das Mehl, 110 ml Wasser und Salz zu einem Nudelteig verkneten. Mit Frischhaltefolie abgedeckt ruhen lassen, bis alles vorbereitet ist.

Auberginen Die Auberginen putzen, waschen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Diese, mit einem Gewicht beschwert, 5 Minuten in kaltes Wasser legen, damit sie sich mit Wasser vollsaugen können. Herausnehmen und gut trocken tupfen. Anschließend die Auberginenscheiben in einer Pfanne in 3 EL heißem Öl etwa 5 Minuten von beiden Seiten braten. Die Auberginen in eine Auflaufform geben und mit Oregano, Salz und einigen Tropfen Olivenöl würzen.

Die Tomaten in 2 cm dicke Scheiben schneiden und in der Pfanne im restlichen Olivenöl andünsten. Auf die Auberginen legen. Noch einmal mit Salz, Oregano und einem Schuss Olivenöl würzen. Alles leicht vermengen und in eine Auflaufform geben.

Peperonata Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen, und grob schneiden. Die Tomaten waschen halbieren, den Stielansatz ausschneiden und die Tomaten grob schneiden. Das Gemüse in etwas heißem Öl anbraten, salzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Das Gemüse mit dem Pürierstab grob pürieren. Das Basilikum waschen und die Blätter abzupfen. Das Gemüse mit Orangensaft, Basilikumblättern und Hefeflocken würzen und warm stellen.

Bohnensalat Die Buschbohnen putzen, waschen und in kochendem gesalzenem Wasser etwa 8 Minuten weich kochen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und in kaltem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Essig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren und mit den Bohnen mischen.

Spaghetti fertigstellen und anrichten

Den Teig halbieren und die beiden Teigstücke zuerst auf großer Stufe durch die Nudelmaschine drehen. Die Nudelplatte zusammenfalten und wiederholen, bis der Teig weich ist. Dann die Nudelplatten auf dünnerer Stufe nochmals durchdrehen, und ein letztes Mal durch den Spaghettischneider drehen. Inzwischen den Backofen auf 180 Grad vorheizen und die Auberginen 8 bis 10 Minuten erhitzen und bräunen. Die Peperonata bei geringer Hitze erwärmen.

Die Nudeln portionsweise jeweils 2 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Herausnehmen, in kaltem Wasser abschrecken, in eine Schüssel geben und mit einem guten Schuss Öl vermischen.

Die Hälfte der Peperonata auf die Spaghetti geben und kräftig durchrühren. Die Nudeln auf großen Tellern anrichten. Den Auberginenaufbau und den Bohnensalat dazu anrichten. Mit Pfeffer aus der Mühle würzen und sofort heiß servieren.



Früher musste man Auberginen immer erst einsalzen und anschließend abspülen, um ihnen die Bitterstoffe zu entziehen. Dann wurden sie in viel Öl ausgebacken oder frittiert. Statt der öltriefenden Antipasti-Variante begann ich die Auberginen im Kombidämpfer trocken, auf Gitterblechen bei hoher Temperatur und recht viel Dampf zu garen (im Haushalt geht es auch über einem Wasserbad). Dadurch nehmen sie beim anschließenden Braten nicht so viel Öl auf. Wunderbar! Die Sauce dazu ist ein Kracher.



Spinat-Tofu-Curry

mit rotem Sesamreis, Rote-Bete-Raita
und pikantem Kürbis

Für 4 Personen

Roter Sesamreis:

200 g roter Reis
Salz
2 EL Sonnenblumenöl
2 EL weißer Sesam

Spinat-Tofu-Curry:

1 kleine Aubergine
1 Karotte
2 Champignons
2 Tomaten
3 EL Olivenöl
1 TL Cumin (Kreuzkümmel)
1 TL Koriandersamen
Salz
100 g Tofu
400 g frischer Spinat

Pikanter Kürbis:

200 g Muskatkürbis
1 EL Olivenöl
20 g frischer Ingwer
20 g frische Kurkuma
(oder ¼ TL gemahlenes Pulver)
Salz
1 kleine grüne Chilischote
2 EL Agavendicksaft

Rote-Bete-Raita:

100 g Sojajoghurt natur
1 kleine Rote Bete (Rande)
1 TL Cumin
Salz
½ Bund glatte Petersilie

Roter Sesamreis Den Reis gut waschen und abtropfen lassen. Den Reis mit 380 ml Wasser zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und weitere 10 Minuten quellen lassen. Den Reis mit einer Gabel auflockern, salzen und das Öl untermischen. Den Sesam in einer beschichteten Pfanne anrösten. Unter den Reis mischen.

Spinat-Tofu-Curry Das Gemüse waschen und die Karotten schälen. Aubergine, Karotte, Pilze und Tomaten in kleine Würfel schneiden. Das Öl erhitzen und das Gemüse anbraten. Cumin und Koriander zugeben, salzen und zugedeckt etwa 5 Minuten garen. Das Gemüse mit einem Pürierstab etwas zerkleinern. Den Tofu würfeln, unterheben und bei kleiner Hitze weitere 10 Minuten garen. Den Spinat waschen, putzen und unter das heiße Gemüse heben, vom Herd nehmen und den Spinat durch die Hitze des Gemüses garen lassen. Noch einmal mit Salz abschmecken.

Pikanter Kürbis Den Kürbis schälen und in grobe Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Kürbis dazugeben. Den Ingwer und das frische Kurkuma schälen, dazureiben, Salz und 40 ml Wasser beifügen und den Kürbis zugedeckt 6–7 Minuten dünsten. Die Chilischote waschen und mit den Kernen fein schneiden. Chili und Agavendicksaft unter den Kürbis mengen.

Rote-Bete-Raita Den Sojajoghurt in eine Schüssel geben und die geschälte Rote Bete hineinreiben. Mit leicht geröstetem Cumin, Salz und grob geschnittener Petersilie abschmecken und sofort servieren.



Die Farbenpracht veganer Speisen fasziniert. Hinzu kommen verschiedene Konsistenzen wie das pinkfarbene Raita, das kräftig scharfe, orangefarbene Kürbisgemüse, der schöne grüne Spinat mit den hellen Tofustücken, begleitet von einem erdigen roten Reis. Palak Tofu, eigentlich Palak Paneer, Spinat mit Tofu oder mit Frischkäse, ist ein von Mittel- bis Nordindien verbreitetes beliebtes Gericht in einem Land, in dem vegetarische Ernährung selbstverständlicher ist als sonst irgendwo auf der Welt.





Superfood-Fudgecubes

Für etwa 18 Stück

100 g Agavendicksaft
45 g Palmzucker
60 g rohes Kakaopulver
40 g peruanischer Carob
30 g Maca
25 ml Kokosöl
1 TL Vanillepulver oder Mark
einer Vanilleschote
rohes Kakaopulver zum Wälzen

Den Agavendicksaft, 30 ml Wasser und den Palmzucker verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Dann die restlichen Zutaten dazugeben und alles fein pürieren. Die Creme 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Anschließend aus der Masse etwa 18 Bällchen formen, in rohem Kakaopulver wälzen und bis zum Verzehr kalt stellen.



Sogenannte Superfoods finden sich gut verteilt und eher diskret eingesetzt in verschiedenen Rezepten dieses Buches. Hier allerdings eine wahre Superfood-Explosion. Süßigkeiten schmecken fast allen, hinterlassen bei vielen aber ein schlechtes Gewissen und ein schlechtes Körpergefühl. Damit ist mit diesen Leckereien Schluss! Denn sie sind so reich an Geschmack und Inhaltsstoffen, dass nach zwei bis drei Stück der Süßhunger mehr als befriedigt ist.

Pistazien-Eispralinen

Für 7 Stück

40 g Datteln, entsteint
40 g Kokosflocken
40 g rohe Cashewkerne

Glasur:

20 g Palmzucker
30 g Kakaobutter
10 g Kakaopulver
10 g peruanischer Carob
40 rohe Pistazien

Die Datteln im Cutter oder Blitzhacker fein pürieren und die Paste mit Kokosflocken und Cashewkernen verkneten. Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Fingern 7 rechteckige Pralinen formen und diese auf Backpapier in den Tiefkühler stellen.

Glasur: Den Palmzucker in einer Kaffee-mühle oder im Mixer zu Puderzucker mahlen. Die Kakaobutter bei sehr geringer Hitze schmelzen. Den Palmzucker mit dem Kakao und dem Carob mischen und die flüssige Kakaobutter hineinlaufen lassen. Alles gut mischen. Die kalten Pralinen in der noch lauwarmen Schokolade wälzen. Die grob geschnittenen Pistazien über die Pralinen streuen und nochmals auf Backpapier in den Tiefkühler stellen.



Ein supersüßer Snack, der in der Tiefkühltruhe gelagert werden kann und luftdicht verpackt lange haltbar ist. So ist immer etwas bereit, wenn es einen Energieschub braucht. Ich mag Rohkost-Kleinigkeiten, deren Grundmasse beliebig abgewandelt werden kann.



Rezeptverzeichnis

Frühstück

- American Pancakes 26
- Bananenpfannkuchen mit Kokos-Snowballs 29
- Crumble mit Erdbeeren und Trauben 16
- Hirsefrühstück mit Gojibeeren, Datteln und Obstsalat 21
- Mango-Kiwi-Porridge 22
- Papayasalat mit Bananenschaum und Cranberrys 16
- Schwarzer Reispudding mit Bananen 32
- Scones mit Pflaumenkompott 25
- Scrambled Tofu mit Gemüse und Toastbrot 35
- Tropischer Obstsalat 14

Drinks

- Ananas-Basilikum-Shake 51
- Cashew-Shake mit Schokoeiswürfeln 38
- Chai Smoothie 54
- Erdbeer-Kombucha 56
- Kardamom-Ingwer-Eistee 64
- Mango-Granité 64
- Orangen-Tamarinden-Shot 56
- Pfefferminz-Zitronengras-Eistee 60
- Pitahaya-Shake 46
- Schoko-Avocado-Shake 42
- Schoko-Bananen-Shake 45
- Vanille-Kokosnuss-Shake mit Zitronenblatt 38
- Vanille-Zitronen-Eistee 60
- Wassermelonen-Cashew-Shake 46
- Wassermelonen-Goji-Drink 51

Vorspeisen, Snacks, Sandwiches

- Antipasti-Sandwich 103
- Broodjes 120
- Burritos mit Quinoa, Adzukibohnen und Gemüse 117
- Edamame (grüne Sojabohnen) 70
- Frühlingsrollen mit Erdnussauce 96
- Kürbis-Mais-Küchlein mit Basilikumsauce 92
- Pikanter Obstsalat 70
- Pink Maki-Sushi 82
- Rote Bete mit Cashewfüllung 77
- Salattürmchen mit Zitronen-Kräuter dressing 74
- Samosas mit Papaya-Chutney 99
- Schaschlik mit Ketchup 89
- Spinat-Semmelknödel mit Pilzrahmsauce 85
- Süßkartoffel-Wedges mit Guacamole 90
- Tempeh-Burger 108
- Tofu-Wraps mit Karotten-Maulbeer-Salat 108
- Tramezzini 112

- Veggy-Burger mit Auberginencreme 106
- Zucchini mit Kürbiskerncreme und Tomaten, überbacken 78

Hauptspeisen

- Auberginenragout mit Polenta und Linsensalat 138
- Couscous Africain 137
- Indischer Blumenkohl mit Parathas (Brot) und Melonen-Chutney 149
- Kokos-Tamarinden-Curry mit Buchweizen 140
- Lila Tagliatelle mit Pak Choi und roher Tomatensauce 132
- Masala Dosa (indischer Linsenpfannkuchen) mit Okra-Curry 145
- Panzerotti mit Tomaten-Thaibasilikum-Salat 126
- Pappardelle mit grünem Spargel und Austernpilzen 124
- Spaghetti mit Peperonata und Auberginengemüse 129
- Spinat-Cannelloni 135
- Spinat-Tofu-Curry mit rotem Sesamreis, Rote-Bete-Raita und pikantem Kürbis 153
- Tempeh-Krustenbraten mit Tamarindensauce und Spinat-Goji-Gemüse 154
- Thai-Curry mit Jasminreis und Tofu 150

Desserts und Kuchen

- Ananas-Mango-Törtchen mit Pomelo 166
- Ananassuppe mit Biskuitsternen 158
- Apfelstrudel mit Vanillesauce 168
- Cashew-Mandel-Tisu 164
- Chocolate Chip Cookies 175
- Kakaotrüffel 184
- Macadamia-Ahornsirup-Brownies 173
- Mango-Kokos-Kuchen (roh) 176
- Panna Coco mit Tamarillos 161
- Pistazien-Eispralinen 180
- Schokoladenkuchen (roh) 179
- Superfood-Fudgecubes 180

(Farbige Rezepte sind gluten- und zuckerfrei.)

Register

- Acai-Pulver 64, 190, 192
- Adzukibohnen 117
- Alu Gobi 149
- American Pancakes 26
- Ananas
 - Ananas-Basilikum-Shake 51
 - Ananas-Mango-Törtchen 166
 - Ananassuppe 158
- Antipasti 103
- Antipasti-Sandwiches 103
- Apfelbananen
 - Topischer Obstsalat 14
- Apfelstrudel mit Vanillesauce 168
- Auberginen
 - Auberginencreme 106
 - Auberginengemüse 129
 - Auberginenragout 138
- Aufstriche/Pasten/Cremes
 - Auberginencreme 106
 - Austernpilzaufstrich 104
 - Avocadocreme 117
 - Currypaste 150
 - Kürbiskerncreme 78
 - Kürbiskernpaste 112
 - Mandel-Tamarinden-Aufstrich 103
 - Sour Cream 117
- Avocado
 - Avocadocreme 117
 - Guacamole 90
 - Schoko-Avocado-Shake 42
- Bananen
 - Bananen-Pfannkuchen 29
 - Bananenschaum 16
 - Chai-Smoothie 54
 - Papayasalat mit Bananenschaum 16
 - Schoko-Bananen-Shake 45
 - Schokoeiswürfel 38
 - Schwarzer Reispudding mit Bananen 32
- Basilikum
 - Ananas-Basilikum-Shake 51
 - Basilikumsauce 92
 - Tomaten-Thaibasilikum-Salat 126
- Biskuit-Sterne 158
- Blumenkohl
 - Blumenkohl, indischer 149
- Blumenkohlsalat, pikanter 74
- Kartoffel-Blumenkohl-Curry 149
- Bohnensalat 129
- Broodjes
 - mit Tempeh-Füllung 120
 - mit Hijiki-Karotten-Füllung 120
- Brote
 - Broodjes 120
 - Brötchen, Weizen- 108
 - Dinkelbrötchen 103
 - Parathas (Fladenbrote) 149
 - Sesam-Vollkornbrötchen 106
 - Toastbrot 35
 - Tramezzini 104
 - Wrap-Brot 112, 117
- Brownies, Macadamia-Ahorn-sirup- 173
- Buchweizen (Körner) 140
- Buchweizenmehl 16, 26, 99, 120, 132
- Burritos mit Gemüsefüllung 117
- Camu-Camu 16, 46, 51, 56, 64, 192
- Cannelloni 135
- Carob, peruanischer 38, 42, 45, 179, 180, 190, 192
- Cashew
 - Cashew-Creme 164
 - Cashewkäse 135
 - Cashew-Mandel-Tisu 164
 - Cashew-Shake 38
 - Rote Bete mit Cashew-Füllung 77
 - Wassermelonen-Cashew-Shake 46
- Chai Smoothie 54
- Chia-Samen 21, 192
- Chocolate Chip Cookies 175
- Chutneys
 - Kokosnuss-Chutney 145
 - Melonen-Chutney 149
 - Papaya-Chutney 99
- Couscous Africain 137
- Cranberrys 16
- Crumble 16
- Curry
 - Currypaste 150
 - Kartoffel-Blumenkohl-Curry 149
- Kokos-Tamarinden-Curry 140
- Okra-Curry 145
- Spinat-Tofu-Curry 153
- Thai-Curry 150
- Datteln 21
- Dinkelbrötchen 103
- Dosa (Linsen-Pfannkuchen) 145
- Drinks
 - Ananas-Basilikum-Shake 51
 - Cashewshake 38
 - Chai Smoothie 54
 - Erdbeer-Kombucha 56
 - Kardamon-Ingwer-Eistee 64
 - Mango-Granité 64
 - Orangen-Tamarinden-Shot 56
 - Pfefferminz-Zitronengras-Eistee 60
 - Pitahaya-Shake 46
 - Schoko-Avocado-Shake 42
 - Schoko-Bananen-Shake 45
 - Vanille-Kokosnuss-Shake 38
 - Vanille-Zitronen-Eistee 60
 - Wassermelonen-Cashew-Shake 46
 - Wassermelonen-Goji-Drink 51
- Edamame 70
- Eispralinen, Pistazien- 180
- Eistee
 - Kardamon-Ingwer-Eistee 64
 - Pfefferminz-Zitronengras-Eistee 60
 - Vanille-Zitronen-Eistee 60
- Erdbeeren
 - Crumble mit Erdbeeren und Trauben 16
 - Erdbeer-Kombucha 56
- Erdnusssauce 96
- Fruchtsalate
 - Fruchtsalat, Erdbeer und Trauben 16
 - Hirsefrühstück mit Gojibeeren, Datteln und Obstsalat 21
 - Mango-Kiwi-Obstsalat 22
 - Obstsalat, pikanter 70
 - Obstsalat, tropischer 14
 - Papayasalat 16

- Frühlingsrollen mit Erdnuss-
sauce 96
Frühlingsrollen, Gemüsefüllung 96
Fudgucubes, Superfood- 180
Gemüse
 Antipasti, Gemüse 103
 Gemüse-Bratlinge 106
 Gemüsecurry 137
 Gemüsefüllung, Burritos 118
 Gemüsefüllung, Frühlings-
 rollen 96
 Kartoffel-Gemüse-Füllung,
 Masala Dosa 145
Getreide
 Hirsefrühstück 21
 Mango-Kiwi-Porridge 22
 Quinoa 117
Gojibeeren 21, 51, 154, 192
Granité, Mango- 64
Grünpargel 124
Guacamole 90
Gurken-Minze-Salat 138

Hijiki-Karotten-Füllung 120
Hirsefrühstück 21

Ingwer
 Kardamom-Ingwer-Eistee 64

Jasminreis 150

Kakaobutter 42, 45, 180, 184, 191
Kakaopulver, -bohnen 38, 42, 45,
 164, 168, 173, 179, 180, 184, 191
Kakaotrüffel 184
Kardamom-Ingwer-Eistee 64
Karotten
 Karotten-Maulbeer-Salat 112
 Karottensalat 74
 Hijiki-Karotten-Füllung 120

Kartoffeln
 Kartoffel-Blumenkohl-
 Curry 149
 Kartoffelbrei 154
 Kartoffelfüllung 99
 Kartoffel-Gemüse-Füllung,
 Masala Dosa 145
Ketchup 89

Kiwi
 Mango-Kiwi-Porridge 22
Kokos
 Kokosnuss-Chutney 145
 Kokos-Snowballs 29
 Kokos-Tamarinden-Curry 140
 Mango-Kokos-Kuchen 176
 Panna Coco 161
 Sonnenblumen-Kokos-
 Creme 179
 Vanille-Kokosnuss-Shake 38
Kombucha, Erdbeer- 56
Kuchen, süßes Gebäck
 Ananas-Mango-Törtchen mit
 Pomelo 166
 Apfelstrudel mit Vanille-
 sauce 168
 Chocolate Chip Cookies 175
 Macadamia-Ahornsirup-
 Brownies 173
 Mango-Kokos-Kuchen 176
 Schokoladenkuchen 179
Kürbis
 Kürbisgemüse 104
 Kürbis-Mais-Küchlein 92
 Pikanter Kürbis 153
Kürbiskerne
 Kürbiskerncreme 78
 Kürbiskernpaste 112

Lila-Mais 64, 90, 132, 191
Linsensalat 138
Lucuma 38, 42, 45, 51, 64, 191

Maca 38, 51, 180, 191
Macadamia-Ahornsirup-
 Brownies 173
Mais
 Kürbis-Mais-Küchlein 92
 Lila-Mais 64, 90, 132, 191
 Polenta 138
Maki-Sushi 82
Mandarinen
 Orangen-Tamarinden-Shot 56
 Tropischer Obstsalat 14
Mandeln
 Cashew-Mandel-Tisu 164
 Mandel-Creme 164
 Mandel-Tamarinden-
 Aufstrich 103

Mango
 Ananas-Mango-Törtchen
 mit Pomelo 166
 Mango-Granité 64
 Mango-Kiwi-Porridge 22
 Mango-Kokos-Kuchen 176
Mangostan
 Tropischer Obstsalat 14
Masala Dosa 145
Maulbeeren 21, 38, 112, 191
Maulbeer-Karotten-Salat 112
Melonen-Chutney 149
Mürbeteig 92, 166

Nudelteig
 Papardelle 124
 Panzerotti 126
 Spaghetti 129
 Tagliatelle 132

Okra-Curry 145
Orangen-Tamarinden-Shot 56

Pak Choi 132
Panna Coco 161
Panzerotti 126
Papardelle 124
Papaya
 Papaya-Chutney 99
 Papayasalat mit Bananen-
 schaum 16
 Pikanter Obstsalat 70
 Tropischer Obstsalat 14
Parathas 149
Passionsfrucht
 Tropischer Obstsalat 14
Peperonata 129
Pfannkuchen
 American Pancakes 26
 Bananen-Pfannkuchen 29
 Dosa (Linsen-Pfannkuchen) 145
Pfefferminz-Zitronengras-Eistee 60
Pflaumenkompott 25
Pilze
 Austernpilzaufstrich 104
 Austernpilze 124
 Pilzfüllung 126
 Pilzrahmsauce 85
Pistazien-Eispralinen 180

- Pitahaya (Drachenfrucht)
 Pitahaya-Shake 46
 Tropischer Obstsalat 14
- Polenta 138
- Pomelo 166
- Porridge
 Mango-Kiwi-Porridge 22
- Quinoa 117
- Rambutan
 Tropischer Obstsalat 14
- Rande siehe Rote Bete
- Reis
 Jasminreis 150
 Pink Maki-Sushi 82
 Roter Sesamreis 153
 Schwarzer Reispudding 32
- Rote Bete
 Pink Maki-Sushi 82
 Rote Bete mit Cashew-
 füllung 77
 Rote-Bete-Raita 153
 Rote-Bete-Salat 74, 154
- Rucolasalat 104
- Salate
 Blumenkohlsalat, pikanter 74
 Bohnensalat 129
 Gurken-Minze-Salat 138
 Karotten-Maulbeer-Salat 112
 Karottensalat 74
 Linsensalat 138
 Rote-Bete-Salat 74, 154
 Rucolasalat 104
 Tomaten-Thai-Basilikum-
 Salat 126
- Salattürmchen mit Zitronen-
 Kräuterdressing 74
- Salsa, Tomaten- 117
- Samosas
 Buchweizenteig 99
 Kartoffelfüllung 99
- Saucen
 Basilikumsauce 92
 Erdnussauce 96
 Guacamole 90
 Ketchup 89
 Pilzrahmsauce 85
 Tomaten-Salsa 117
- Schaschlik 89
- Schlangenfrucht
 Tropischer Obstsalat 14
- Schokolade
 Chocolate Chip Cookies 175
 Schoko-Avocado-Shake 42
 Schoko-Bananen-Shake 45
 Schokoeiswürfel 38
 Schokoladenglasur 179
 Schokoladenkuchen 179
 Schoko-Pralinchen 45
- Scones 25
- Semmelknödel, Spinat- 85
- Sesamreis, roter 153
- Sesam-Vollkornbrötchen 106
- Sonnenblumen-Kokos-Creme 179
- Sour Cream 117
- Spaghetti, 129
- Spargel 124
- Spinat
 Spinat-Cannelloni 135
 Spinatfüllung 135
 Spinat-Goji-Gemüse 154
 Spinat-Semmelknödel 85
 Spinat-Tofu-Curry 153
- Strudel, Apfelfüllung 168
- Strudelteig 168
- Superfood-Fudgucubes 180
- Superfoods
 Acai-Pulver 64, 190, 192
 Camu-Camu 16, 46, 51, 56, 64,
 192
 Carob, peruanischer 38, 42, 45,
 179, 180, 192
 Chia-Samen 21, 192
 Gojibeeren 21, 51, 154, 192
 Kakaopulver, -bohnen 38, 42,
 45, 164, 168, 173, 179, 180, 184,
 191
 Lila-Mais 191
 Lucuma 38, 42, 45, 51, 64, 191
 Maca 38, 51, 180, 191
 Maulbeeren 21, 38, 112, 191
- Sushi, Maki- 82
- Süßkartoffel-Wedges 90
- Tagliatelle, lila 132
- Tamarillos 161
- Tamarinde
 Kokos-Tamarinden-Curry 140
- Mandel-Tamarinden-
 Aufstrich 103
 Orangen-Tamarinden-Shot 56
 Tamarindensauce 154
- Tempeh
 Tempeh-Burger 108
 Tempeh-Füllung 120
 Tempeh-Krustenbraten 154
- Thai-Curry 150
- Toastbrot 35
- Tofu
 Schaschlik mit Ketchup 89
 Spinat-Tofu-Curry 153
 Tofu, scrambled, mit Gemüse 35
 Tofu-Bohnen-Füllung 112
 Tofu-Bratlinge 104
 Tofu-Wraps, Weizenmehl-
 teig 112
- Tomaten
 Ketchup 89
 Tomaten-Salsa 117
 Tomatensauce, rohe 132
 Tomaten-Thai-Basilikum-
 Salat 126
- Tramezzini 104
- Trauben
 Crumble mit Erdbeeren und
 Trauben 16
- Vanille
 Vanillesauce 168
 Vanille-Zitronen-Eistee 60
- Veggy-Burger 106
- Vollkornteig, Frühlingsrollen 96
- Wassermelone
 Pikanter Obstsalat 70
 Wassermelone-Goji-Drink 51
 Wassermelonen-Cashew-
 Shake 46
- Weizenbrötchen 108
- Wrap-Brot 117
- Wraps, Tofu-Bohnen-Füllung 112
- Zitrone
 Pfefferminz-Zitronengras-
 Eistee 60
 Vanille-Zitronen-Eistee 60
 Zitronen-Kräuterdressing 74
- Zucchini, überbacken 78