

Christine Mayr

RohVegan

100 Rezepte – natürlich raffiniert

RohVegan

Christine Mayr

Rohvegan

100 Rezepte – natürlich raffiniert

Fotografiert von Pau Esculies

AT Verlag

© 2015

AT Verlag, Aarau und München

Lektorat: Nicola Härms, Rheinbach

Fotos: Pau Esculies, www.pauesculies.com

Grafische Gestaltung und Satz: Francesc Capellades, www.fwbranding.com

Druck und Bindearbeiten: Firmengruppe Appl, aprinta druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN 978-3-03800-841-5

www.at-verlag.ch

Inhalt

7	Vorwort
8	Die rohvegane Küche
13	Die Helden
29	Zubereitungstechniken und Küchenwerkzeuge
	Rezepte
35	Suppen
63	Pasten, Dips und Saucen
83	Salate
109	Pasta
129	Herzhafte Gerichte
151	Inspirationen aus fremden Küchen
181	Käse und Brot
205	Nussmilch und Smoothies
217	Süßes
243	Die Produkte der rohveganen Küche
243	Obst und Gemüse
254	Nüsse und Samenkerne
258	Kaltgepresste Öle
260	Natürliche Süße
262	Sprossen
264	Speisepilze
266	Algen
268	Natürliche Würzmittel
272	Kräuter
274	Gewürze
278	Rezeptverzeichnis
280	Rezepte von A bis Z



Bereits in jungen Jahren faszinierte mich die Natur mit all ihren Gaben, ich liebte unseren heimischen Obst- und Gemüsegarten mit all den Schätzen, die wir darin ernteten, genoss von Kindesbeinen an die Vielfalt der Früchte knorriger Obstbäume, den Reichtum an saisonalem Gemüse, frischen Kräutern, Pilzen und Waldbeeren.

Mitte der 1990er Jahre zog es mich in die Ferne, und meine Wahl fiel auf das quirlige und kulinarisch vielfältige San Francisco an der Nordküste Kaliforniens. Es war dort, an diesem für mich bis heute inspirierenden Ort, wo ich in einem kleinen Restaurant das erste Mal in Berührung mit »Raw Food« kam – und es traf mich ins Herz. Kenner, die den Grundstein für diese außergewöhnliche Küche gelegt hatten, erklärten mir, dass »raw« wirklich das bedeutet, wonach es sich anhört: nämlich roh zu essen. Diese Küche kommt ganz ohne »Feuer«, also ohne Herd und Ofen, aus. Noch erstaunlicher war es für mich zu erfahren, dass die »Raw Cuisine« eine rein pflanzliche Basis hat und auf jegliche tierische Produkte verzichtet.

Vom ersten Moment an wusste ich, dass diese Küche etwas Besonderes ist. Ein wahres Erlebnis. Ich wusste bereits zu diesem Zeitpunkt, dass sie eines Tages für Aufsehen sorgen würde. Ich war völlig fasziniert von ihrer Kreativität und Vitalität, auch wenn sie damals noch keinen Gourmet-Standard erreicht hatte. Jedoch überzeugten mich der intensive Geschmack und die grenzenlosen kulinarischen Möglichkeiten einer Küche, die darauf verzichtete, auf traditionelle Art zu kochen.

Viele Jahre später zog es mich wieder nach Kalifornien, und ich erlernte bei bekannten Raw-Food-Kennern die feinen Kniffe dieser ungewöhnlichen Küche. Erstaunlich für mich waren vor allem die besonderen Konsistenzen, die man mit einfachen Techniken herstellen kann, und dies ganz ohne Weizenprodukte, ohne tierische Produkte und ohne Industriezucker.

Diese Küche ist ein Hochgenuss für alle Sinne, und sie trifft den Zeitgeist eines modernen, bewussten Lebens. Die Gerichte in diesem Buch sollen als Inspiration dienen, diese Küche in das tägliche Leben aufzunehmen. Genießen Sie samtige Suppen, geschmacklich intensive Fonds, knackiges Brot, herzhaften Nusskäse, delikate Nussmilch, würziges Nusshackfleisch, bekannte Lieblingsgerichte wie Quiche und Pizza und viele köstliche Desserts.

Dieses Buch ist sehr langsam entstanden, es ist im wahrsten Sinne des Wortes ein »Slow Book«. Mit meinem geschätzten Mann Francesc Capellades als Creative Director und meinem Kollegen Pau Esculies, einem fantastischen passionierten Food-fotografen, entstand dieses Werk über mehrere Jahre in Barcelona und teilweise in München. Immer wenn wir den Moment und Zeitpunkt fanden oder uns gerade ein besonders schönes Stück Obst oder Gemüse auf dem Markt oder im Garten in die Hände fiel, trafen wir uns in Paus Studio hoch über Barcelona, setzten die Gerichte in Szene und fotografierten sie. Fotografiert wurde ausschließlich mit natürlichem Licht.

Freunde, Familie und kleine charmante Läden in Barcelona halfen uns mit Requisite, liehen oder schenkten uns Geschirr. Pau fand im Heimatort seiner Großmutter Holz und andere Untergründe, die mehr als vierhundert Jahre alt sind, ihren ganz eigenen Charakter und eine besondere Ausstrahlung haben. Auch Reisen und Aufenthalte in verschiedenen Ländern hatten großen Einfluss auf das Entstehen dieses Buches und auf die Rezepte.

Ich widme dieses Buch all den Menschen, Zeiten, Orten und Momenten, die mir Inspiration dafür gaben, vor allem Barcelona und meiner Familie.

Christine Mayr



Die rohvegane Kuche



Pflanzlich. Kulinarisch. Köstlich.

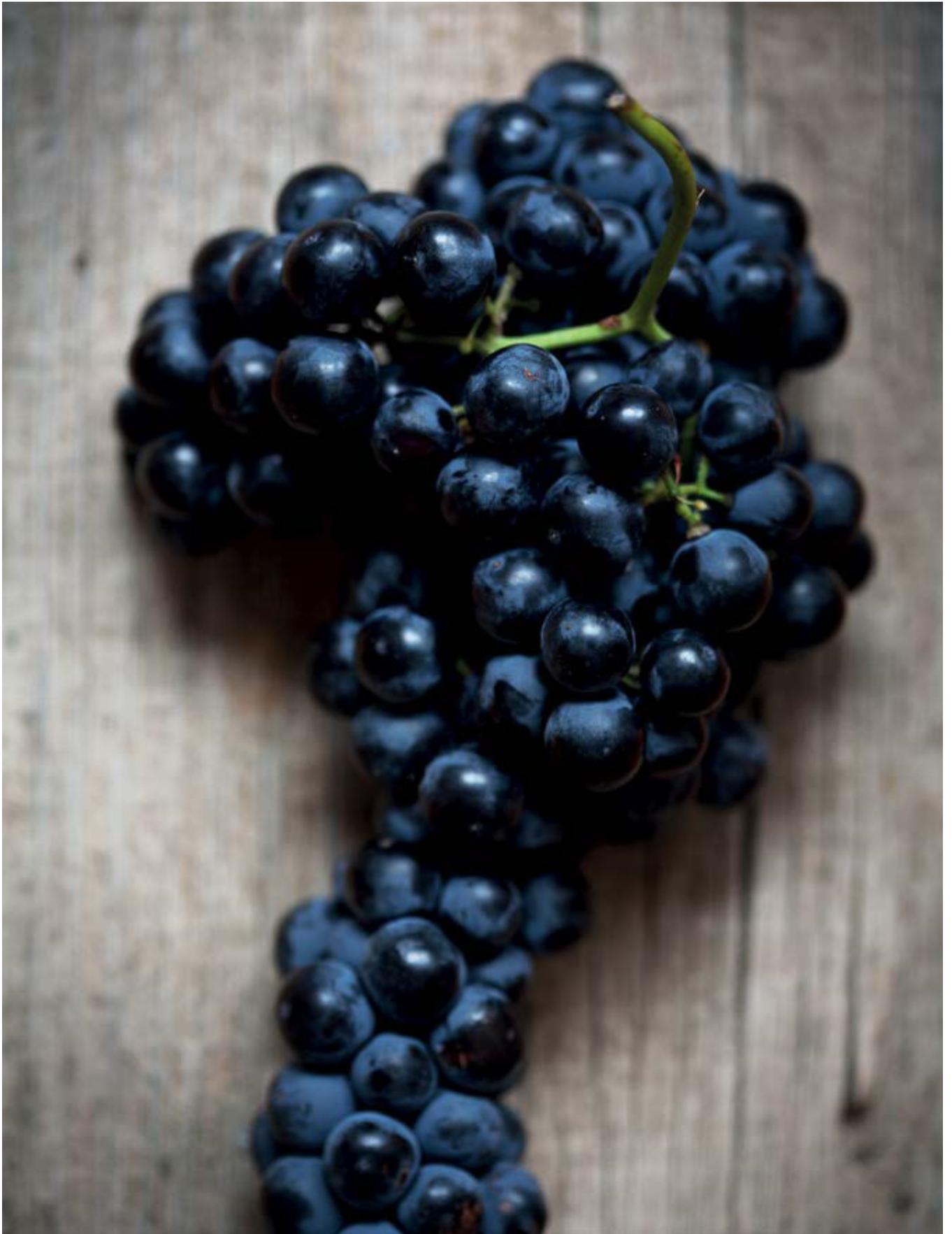
Der Genuss von frischen rohen Produkten erobert als neuer Lebensstil nach und nach unsere Küche und hält Einzug in die Gastronomie. Besonders in den USA, an der kalifornischen Westküste sowie in New York ist diese Ernährungsform nicht mehr wegzudenken.

Manche mögen es als vorübergehenden Trend ansehen, doch es ist viel mehr als das. Die »Raw Cuisine«, auch »Raw Food« genannt, ist eine außergewöhnliche Küche; ihre Basis bilden rein pflanzliche, natürliche Produkte. Ich liebe die Idee, dass diese Gerichte allein mit natürlichen, frischen Zutaten zubereitet werden, mit allem, was die Natur zur Verfügung stellt: unbehandeltes, natürlich gewachsenes Obst und Gemüse, alle Arten von Nüssen und Samenkernen, duftende Pilze, mineralreiche Seealgen, frische Sprossen und Kräuter, sonnengetrocknete Früchte, Gewürze, beste, kaltgepresste Öle und natürliche Würzmittel. Diese Produkte möchte ich »Helden« nennen, Helden, die uns mit allem versorgen, was wir brauchen. Vitale Helden aus Garten und Markt, Wald und Meer. Sie sind die Protagonisten dieses Buches – und sie sind heute mehr gefragt denn je. Auch verwendet diese Küche keinerlei Weizen- und tierische Produkte, ist also glutenfrei und vegan, und verzichtet zugunsten natürlicher Süßstoffe auf industriell hergestellten Zucker. Die Zutaten orientieren sich an der Jahreszeit und sind bis auf wenige Ausnahmen regional erhältlich. Besonders stolz bin ich darauf, dass meine Küche bis auf ein paar natürlich fermentierte Produkte fast ohne Soja auskommt. Heute sind Sojaprodukte zum größten Teil gentechnisch verändert und stark industriell verarbeitet; sie sind zudem für viele Menschen nur schwer verdaulich. Auch vernichtet der Anbau der Sojapflanzen durch intensive Rodungen den Lebensraum vieler Menschen und Tiere.

Die »Raw Cuisine« beruht auf der wunderbaren Philosophie, weder Mensch noch Tier schaden zu wollen. Auch handelt sie ökologisch verantwortungsvoll, da sie weder viel Energie verbraucht noch unnötiges Verpackungsmaterial produziert. Ich betrachte es als meine Verantwortung, nicht nur geschmacklich gutes Essen zu servieren, sondern auch Produkte zu verwenden, deren Herstellung nicht für andere Lebewesen Leiden bedeutet, Produkte, die mit unseren Ressourcen verantwortlich umgehen. Ich bin überzeugt, dass man mit allen Sinnen genießen kann, auf kaum einen Geschmack dieser Welt verzichten muss – und all dies mit bestem Gewissen tun kann.

Diese Küche ist eine wahrhaft lebendige, da sie nur mit besten Produkten arbeitet und diese einer Temperatur von höchstens 42 Grad unterzogen werden. Produkte, die unter 42 Grad bleiben, gelten als roh; ab 42 Grad setzen in den Lebensmitteln gewisse Vorgänge ein, die sie verändern. Selbst beste biologische Produkte verlieren durch den Kochprozess bis zu siebzig Prozent ihrer wertvollen Inhaltsstoffe wie Enzyme, Vitamine, Mineralien, Ballaststoffe und pflanzliche Proteine, wenn man sie erhitzt. Die »Raw Cuisine« verzichtet daher auf den Kochvorgang, die kostbaren Inhaltsstoffe der Zutaten bleiben zu hundert Prozent erhalten und stehen dem Körper zur Verfügung. Konsistenz und Aussehen der Gerichte der traditionellen Küche werden jedoch durch raffinierte Techniken so nachgeahmt, dass sie dem Original verblüffend nahekommen. Diese Küche nutzt sozusagen das ganze Produkt und liefert nicht nur den vollen natürlichen Geschmack, sondern auch alle Nährstoffe, die den Körper mit Energie versorgen und ihn gesund und basisch halten.







Zucchini-Zitronen-Süppchen

Diese aromatisch zitronige Suppe gehört zu meinen Favoriten und findet auch bei meiner Familie und meinen Gästen großen Anklang. Eisgekühlt oder bei Zimmertemperatur ist sie ein erfrischend leichter Genuss.

3 mittelgroße Zucchini
1 Knoblauchzehe
50 ml Zitronensaft
1 TL abgeriebene Schale
einer unbehandelten Zitrone
100 ml Olivenöl
1 TL Leinöl
1 EL Honig
Meersalz
2 Stängel Dill
1 Stängel Basilikum
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Dill, kleine Basilikumblättchen
und einige Tropfen Olivenöl
zum Anrichten

Die Zucchini putzen, schälen und in Stücke schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und zerdrücken. Die Zucchinistücke mit Zitronensaft und -schale, Olivenöl, Leinöl, Knoblauch, 280 ml Wasser, Honig sowie 1 Teelöffel Meersalz in den Mixer geben und fein mixen.

Die Kräuter kurz mit kaltem Wasser abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und zu den anderen Zutaten in den Mixer geben. Kurz aufmixen. Die Suppe 2 Stunden kühl stellen.

Mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Mit etwas Dill und kleinen Basilikumblättchen bestreut und mit einigen Tropfen Olivenöl beträufelt servieren.

Tipp

Diese Suppe kann man wunderbar mit anderen frischen Kräutern variieren. Versuchen Sie es einmal mit Minze oder Schnittlauch.

Karotten-Rotkohl-Meersalat mit Ingwer-Zitronengras- Dressing

Für den Salat

12 g Meersalat, 20 Minuten
in kaltem Wasser eingeweicht
4 Stängel Koriander
3 Karotten
1 kleiner Daikonrettich
½ Rotkohl
1 Frühlingszwiebel
Meersalz, schwarzer Pfeffer
aus der Mühle
je 2 EL weißer Sesam
und Sonnenblumenkerne
zum Bestreuen

Für das Dressing

40 g Tamari
30 g frischer Ingwer, geschält
1 Limette, Saft
1 Orange, Saft
4 Datteln, entkernt
1 Stängel Zitronengras
3 EL Olivenöl
1 TL Sesamöl
1 Stängel Minze

Für das Dressing alle Zutaten zusammen mit 5 Esslöffeln Wasser in den Mixer geben und fein mixen, für eine feinere Konsistenz anschließend durch ein Sieb passieren.

Für den Salat den Meersalat abgießen und kurz mit kaltem Wasser abbrausen. Mit einem Küchenpapier trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Den Meersalat in eine Schüssel geben und mit einigen Löffeln Dressing etwa 15 Minuten marinieren.

Den Koriander kalt abbrausen, trocken tupfen, einige Blättchen für die Dekoration zupfen und den Rest samt Stängeln fein hacken. Die Karotten und den Daikonrettich schälen und auf einer Gemüseribe fein raspeln. Den Rotkohl auf einer Mandoline hauchdünn reiben. Die Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden.

Koriander, Karotten, Rotkohl, Daikon, Frühlingszwiebel und den marinierten Meersalat in eine große Schüssel geben, nach Belieben Dressing hinzugeben und mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Auf kleine Teller verteilen, mit den beiseitegelegten Korianderblättchen sowie mit Sesam und Sonnenblumenkernen bestreuen und servieren.



Zucchini-Fettuccine mit Wildpilzen und Trüffelcreme

Für einen festlichen Anlass.

Für die Zucchini-Fettuccine

4 Zucchini
1 EL Olivenöl
1 TL Meersalz
etwas fein gehackte Petersilie
zum Garnieren

Für die Wildpilze

30 g frische Wildpilze
2 Stängel glatte Petersilie
1 EL Tamari
1 EL Olivenöl

Für die Trüffelcreme

100 g Cashewkerne, eingeweicht
3 EL Pinienkerne
3 EL in Salz eingelegte Kapern
6 braune Champignons (Egerlinge)
1 rote Paprikaschote
3 Stängel Thymian
3 Stängel Dill
1 kleine rote Zwiebel
1 weißer Trüffel
1 EL Honig
1 TL Rotalgenflocken
3 EL Olivenöl
30 ml Zitronensaft
3 EL Shoyu Sojasauce
1 TL Steinpilzpulver
1 TL getrockneter Oregano
½ TL rote Pfefferbeeren
Meersalz, schwarzer Pfeffer
aus der Mühle

Die Zucchini putzen und mit einem Spiralschneider zu Fettuccine drehen. In einer Schüssel mit dem Olivenöl und dem Meersalz mischen und mit den Händen alles gut verkneten. 5 Minuten ruhen lassen. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen und mit Küchenpapier vorsichtig trocken tupfen.

Für die Wildpilze die Pilze putzen, mit einem feuchten Tuch abreiben und in feine Streifen schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Das Tamari und das Olivenöl in einer Schüssel vermengen. Die Wildpilze und die Petersilie hinzugeben und 1 Stunde marinieren. Anschließend leicht abtropfen lassen.

Für die Trüffelcreme die Cashewkerne abgießen, kurz mit kaltem Wasser waschen und abtropfen lassen. Die Pinienkerne grob hacken. Die Kapern waschen und vom Salz befreien, anschließend 1 Esslöffel Kapern fein hacken. Die Champignons putzen, mit einem feuchten Tuch abreiben und in Scheiben schneiden. Die Paprikaschote längs aufschneiden, entkernen und in feine Streifen schneiden. Den Thymian und den Dill waschen und trocken schütteln. Die Thymianblättchen abstreifen und fein hacken, die Dillspitzen abzupfen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Trüffel in Scheiben schneiden.

Alle Zutaten für die Trüffelcreme bis auf Dillspitzen, Thymianblättchen, Paprikastreifen, gehackte Kapern und Pinienkerne in den Mixer geben und zu einer feinen Creme mixen. In einer Schüssel die Dillspitzen bis auf einen kleinen Rest zum Garnieren, die Thymianblättchen, die Paprikastreifen, die fein gehackten Kapern und die gehackten Pinienkerne unterheben. Mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Die Zucchini-Fettuccine mit den Wildpilzen und der Trüffelcreme in einer großen Schüssel vermengen. Auf flachen Tellern anrichten, mit den restlichen Dillspitzen und etwas frisch gehackter Petersilie bestreuen und servieren.





Rote-Bete-Ravioli mit Cashew-Pinienkern- Kräuterkäse

Für die Rote-Bete-Ravioli

2 große Rote-Bete-Knollen
50 ml Olivenöl
2 EL Zitronensaft
1 Prise Meersalz

Für den Kräuterkäse

320 g Cashewkerne, eingeweicht
1 EL Edelhefeflocken
1 EL Shiro Miso
Meersalz
2 Stängel Thymian
½ TL frische Rosmarinadeln
2 EL Pinienkerne
2 EL Kürbiskerne
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zum Anrichten

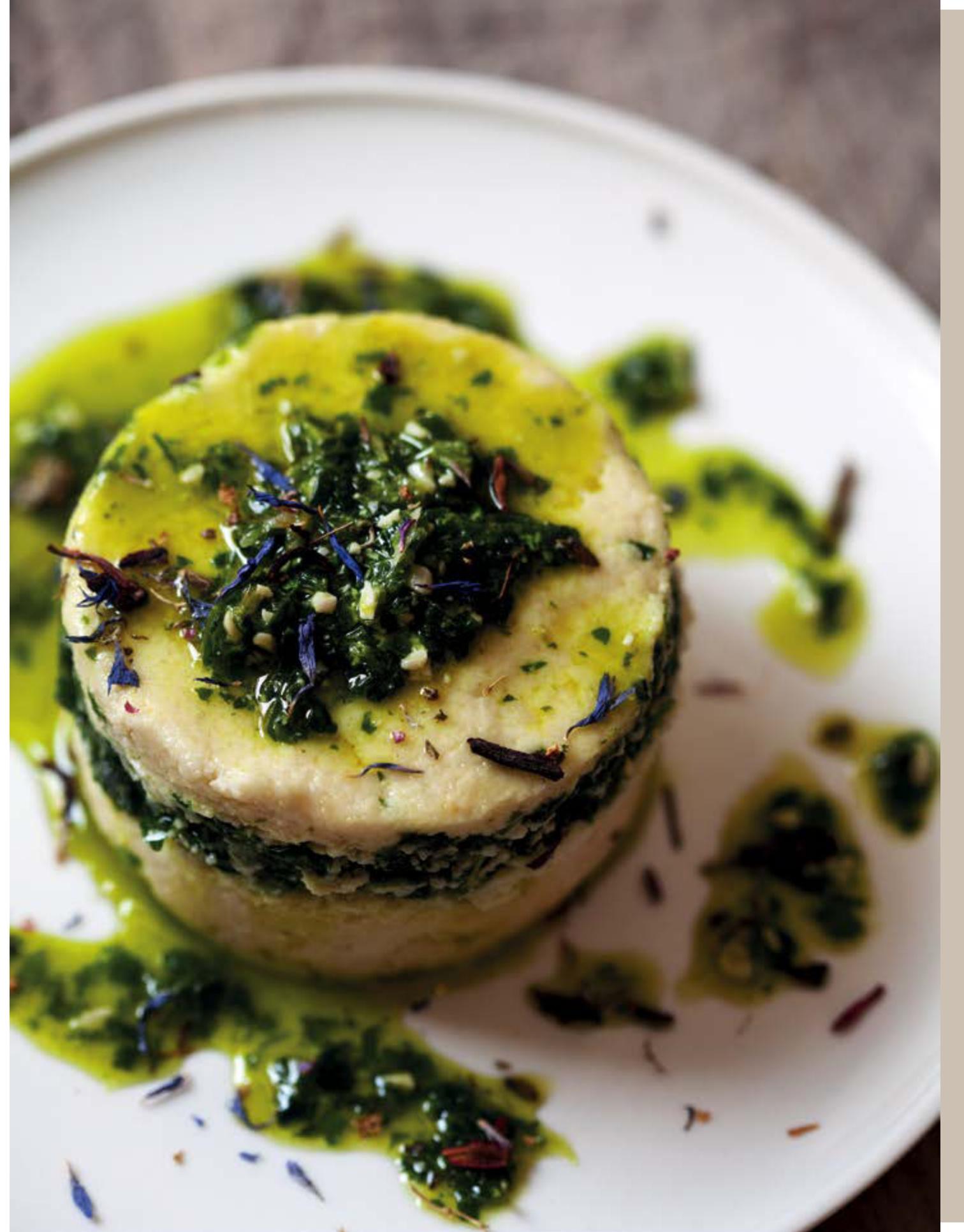
etwas Olivenöl
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Rote-Bete-Ravioli die Rote Bete schälen und auf einer Mandoline in hauchdünne Scheiben hobeln. Die Rote-Bete-Scheiben in die gewünschte Form schneiden oder in ihrer natürlichen Form belassen. Das Olivenöl in einer Schüssel mit dem Zitronensaft und dem Meersalz vermengen. Die Rote-Bete-Scheiben auf einem großen flachen Teller auslegen und mit der Marinade bepinseln. 2 Stunden abgedeckt ruhen, dann abtropfen lassen.

Für den Cashew-Pinienkern-Kräuterkäse die Cashewkerne abgießen, waschen und abtropfen lassen, dann in den Mixer geben. 160 ml Wasser, die Edelhefeflocken, das Shiro Miso und 1 Teelöffel Meersalz hinzugeben und alles zu einer feinen Creme verarbeiten.

Die Cashewcreme in eine Schüssel geben. Den Thymian waschen, trocknen, die Blättchen abstreifen und fein hacken. Den Rosmarin ebenfalls waschen, trocknen und fein hacken. Die Pinienkerne grob, die Kürbiskerne fein hacken. Den Thymian, den Rosmarin und die Pinien- und Kürbiskerne zur Cashewcreme hinzugeben und alles gut vermengen. Mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Jeweils eine Rote-Bete-Scheibe auf einen Teller legen. Darauf 1 Teelöffel Cashew-Pinienkern-Kräuterkäse geben und mit einer zweiten Rote-Bete-Scheibe bedecken. So fortfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Die Ravioli auf Tellern verteilen. Mit etwas Olivenöl beträufelt und mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer bestreut servieren.



Macadamiakäse mit Pistou de la Provence

Rohvegane Käse sind außergewöhnlich köstlich und bieten unzählige Möglichkeiten. So wie dieser raffinierte Nusskäse, gereift aus edlen Macadamianüssen, kombiniert mit einem aromatischen Pesto mit Kräutern der Provence.

Für den Macadamiakäse

300 g Macadamianüsse
2 g probiotisches Pulver
1 TL Shiro Miso
1 EL Edelhefeflocken
½ TL Meersalz

Für das Pistou de la Provence

70 g Pistazien
40 g Cashewkerne
1 Knoblauchzehe
50 g Rucola
40 g frisches Basilikum
1 TL getrocknete Kräuter der Provence
190 ml Olivenöl
10 ml Leinöl
1 EL Zitronensaft
½ TL abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 TL getrocknete Wildblüten der Provence

Für den Käse die Macadamianüsse, das probiotische Pulver und 150 ml Wasser in den Mixer geben und zu einer feinen Creme verarbeiten. Die Madacamiacreme in ein mit einem Käsetuch ausgelegtes Sieb geben und das Käsetuch oben über dem Käse zusammenschlagen, sodass er bedeckt ist. 2 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Dann die Käsemasse mit einem wassergefüllten Schraubglas beschweren. Das Schraubglas sollte nur so schwer sein, dass kaum Druck auf die Käsemasse ausgeübt wird. Den Macadamiakäse 20 Stunden bei Zimmertemperatur reifen lassen.

Für das Pistou die Pistazien und die Cashewkerne in eine Küchenmaschine geben und grob verarbeiten. Den Knoblauch schälen und fein reiben. Das Knoblauchpüree mit den restlichen Zutaten zu den Pistazien und den Cashewkernen in die Küchenmaschine geben und mit der Pulse-Funktion zu einem groben Pesto verarbeiten.

Nach der Reifezeit den Macadamiakäse in eine Schüssel geben und mit dem Shiro Miso, den Edelhefeflocken und dem Meersalz vermengen. Die Käsemasse in zwei oder mehrere Kuchenringe bis zur Mitte hoch einfüllen. Darauf ein wenig Pistou streichen, dann den oder die Kuchenringe bis zum Rand mit Nusskäse auffüllen. Den Käse im Kühlschrank 6–8 Stunden kühlen. Nach der Kühlzeit den Kuchenring vorsichtig abnehmen. Den Käse mit Pistou beträufeln und mit den Wildblüten bestreut servieren. Dazu Crudités und Cracker reichen.

Kirsch-Mohn-Käsekuchen

Für eine Springform von 28 cm Durchmesser

Für den Kuchenboden

250 g Paranüsse
160 g Datteln
3 EL Rohkakao
1 EL Kakaonibs
½ TL Zimt
1 Prise Steinsalz

Für den Belag

400 g Süßkirschen
450 g Cashewkerne, eingeweicht
2 Vanilleschoten
500 ml Mandelmilch
180 ml Agavendicksaft
4 EL Zitronensaft
1 TL abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
1 Prise Steinsalz
160 ml Kokosöl
2 EL flüssige Kokosbutter
2 EL Blaumohn

Für den Kuchenboden die Paranüsse in eine Küchenmaschine geben und zu einem groben Mehl verarbeiten. Die Datteln entkernen, in Streifen schneiden und mit dem Kakaopulver, den Kakaonibs, dem Zimt und dem Steinsalz in die Küchenmaschine zu dem Mehl geben und alles zu einem leicht klebrigen Teig verarbeiten. Den Teig in die Springform krümeln und mit der flachen Hand in die Form drücken, dabei einen Rand hochziehen.

Für den Belag die Kirschen entsteinen und 10 Minuten in einem feinen Sieb abtropfen lassen. Die Cashewkerne abgießen. Die Vanilleschoten längs aufschneiden und mit einem Teelöffel das Mark herausschaben. Die Cashewkerne und das Vanillemark mit Mandelmilch, Agavendicksaft, Zitronensaft und -schale sowie Steinsalz in den Mixer geben und auf höchster Stufe zu einer Creme verarbeiten. Während die Maschine läuft, das Kokosöl und die flüssige Kokosbutter hinzugeben und alles zu einer feinen Creme verarbeiten. Anschließend den Blaumohn in die Creme einrühren.

Die abgetropften Kirschen auf dem Kuchenboden verteilen. Mit der Cashewcreme übergießen und diese vorsichtig in der Springform verteilen. Den Kuchen mindestens 6 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank kühl stellen.



Rezeptverzeichnis

Suppen

Gazpacho Andaluz	36
Zucchini-Zitronen-Süppchen	39
Orangen-Avocado-Süppchen mit Cashew-Crème-fraîche und Gemüse-Concassé	40
Tomaten-Rote-Bete-Bouillon mit Mandelricotta-Bällchen	45
Weißer Gazpacho mit Trauben	46
Erfrischende Avocado-Gurken-Minz-Kaltschale	46
Pilzsüppchen mit Basilikum-Rosmarin-Öl	50
Erdbeer-Pfirsich-Gazpacho mit Erdbeer-Kardamom-Confit	51
Mediterrane Gemüsesuppe mit Safran und Oliven	53
Zwiebelsuppe à la française mit Aprikosen, Rosmarin und schwarzen Oliven	54
Geräucherte Paprikacremesuppe	59
Wakame-Miso-Suppe mit marinierten Shiitakepilzen	60

Pasten, Dips und Saucen

Tomaten-Pinienkern-Sobrasada	64
Meergemüse	67
Guacamole de Xela	69
Pico de Gallo	69
Limetten-Cashew-Sourcream	70
Oliven-Zitronen-Tapenade	70
Salsa Romesco	73
Mandel-Meeresalgen-Pâté	76
Rotes Paprika-Chili-Pesto	77
Rote-Bete-Orangen-Hummus	77
Petersilien-Aioli	78
Zitronen-Basilikum-Pesto	78
Mandel-Salbei-Pesto	81
Basilikum-Hanf-Pesto	81

Salate

Karotten-Rotkohl-Meersalat mit Ingwer-Zitronengras-Dressing	84
Shiitake-Wakame-Ingwer-Salat	87
Rote-Bete-Trauben-Carpaccio mit Blaubeeren-Honig-Senf-Sauce	88
Babyspinat-Granatapfel-Salat mit Honig-Senf-Birnen-Vinaigrette	92
Artischocken-Minz-Salat	93
Kimchi	97
Herbstlicher Granatapfel-Fenchel-Salat	99
Japanischer Gurkensalat mit Petersilien-Ingwer-Sesam-Sauce	100
Apfel-Bete-Salat mit Cashew-Meerrettich-Creme	103
Mediterranes mariniertes Gemüse	106
Sommerlicher Gartensalat mit Erdbeer-Estragon-Vinaigrette	107

Pasta

Zucchini-Spaghetti mit aromatischer Kräuter-Tomaten-Salsa	110
Pastinaken-Karotten-Tagliatelle mit Safran-Orangen-Paranuss-Sauce	113
Zucchini-Fettuccine mit Wildpilzen und Trüffelcreme	114
Gemüse-Fettuccine mit Kürbiskern-Tomaten-Pesto	117
Kohlrabi-Lasagne mit Walnussbolognese und Basilikumpesto	120
Gefüllte Zucchini-Cannelloni mit mediterranem Spinat und Cashew-Béchamel	124
Pastinaken-Fettuccine mit Tomaten-Walnuss-Bolognese	125
Rote-Bete-Ravioli mit Cashew-Pinienkern-Kräuterkäse	127

Herzhafte Gerichte

Gefüllte Kohlrabi-Ravioli mit Trüffel-Salbei-Nussfleisch	130
Albondigas mit Tomaten-Kapern-Salsa	134
Wildreis-Meergemüse-Paella	135
Geräucherter Papaya-Orangen-Dill-Lachs mit Pistazien	137
Champignon-Walnuss-Trüffel-Pâté mit Feldsalat und Feigen	138
Kräuterseitlinge »Gallega«	139
Mandel-Zucchini-Tartelettes mit Tomaten und Pesto verde	142
Flammkuchen mit Cashew-Crème-fraîche, karamellisierten Zwiebeln und Kapernäpfeln	145
Rucola-Tomaten-Pizza mit Macadamia-Mozzarella	146
Mediterrane »Coca de Recapte«	149

Inspiration aus fremden Küchen

Orientalische Dolmades mit Tahini-Minz-Dip	152
Orangen-Hummus	155
Petersilien-Falafeln	156
Marokkanischer Shlata Chizo	159
Zucchini-Taboulé	162
Eingelegte Zitronen	162
Kakipudding mit Granatapfel und Minze	165
Asiatische Pho	168
Pastinakenreis-Sushi-Maki mit Shoyu-Limetten-Sauce	171
Gurken-Wakame-Mango-Salat	172
Thai-Frühlingsrollen mit Tamarinden-Mango-Sauce	176
Thai-Minz-Sprossen-Salat	177
Thai-Kokossüppchen mit Kaffirlimettenblättern	179
Basilikum-Hanf-Pesto	81

Käse und Brot

Mandelricotta	182
Macadamiakäse mit Pistou de la Provence	185
Walnuss-Honig-Cashewkäse	186
Italienischer Kräuter-Parmesankäse	186
Marinierte Champignons mit Kräuter-Mandelricotta	189
Gereifter Cashewkäse mit Feigen-Senf-Sauce	190
Macadamia-Camembert	193
Mel i Mató	194
Tomaten-Kräuter-Cracker	197
Fenchel-Dill-Cracker	197
Cumin-Karotten-Crisps	198
Mandel-Oliven-Cracker	200
Feigen-Aprikosen-Cracker	203

Nussmilch und Smoothies

Vanille-Mandelmilch	206
Aprikosen-Birnen-Hanfmilch	206
Erdmandel-Horchata	209
Gewürz-Horchata	209
Erdbeer-Brombeer-Cashewmilch	212
Ananas-Minz-Kokos-Batido	212
Mexikanische Schokolade	215

Süßes

Linzer Torte	218
Lavendel-Zitronencreme-Kuchen	221
Nordische rote Grütze mit Cashew-Tonka-Sahne	222
Avocado-Schokoladenmousse-Tarte	225
Beeren-Acai-Chia-Pudding	228
Kokos-Limetten-Mangocreme-Kuchen	229
Feigen-Orangencarpone-Tartelettes	231
Panellets	232
Blaubeer-Käsekuchen-Tarte	234
Aprikosen-Walnuss-Brownies mit Carob-Karamell-Sauce	237
Kirsch-Mohn-Käsekuchen	238
Bananen-Stracciatella-Cashew-Eiscrememit Turrón de Chocolate	241