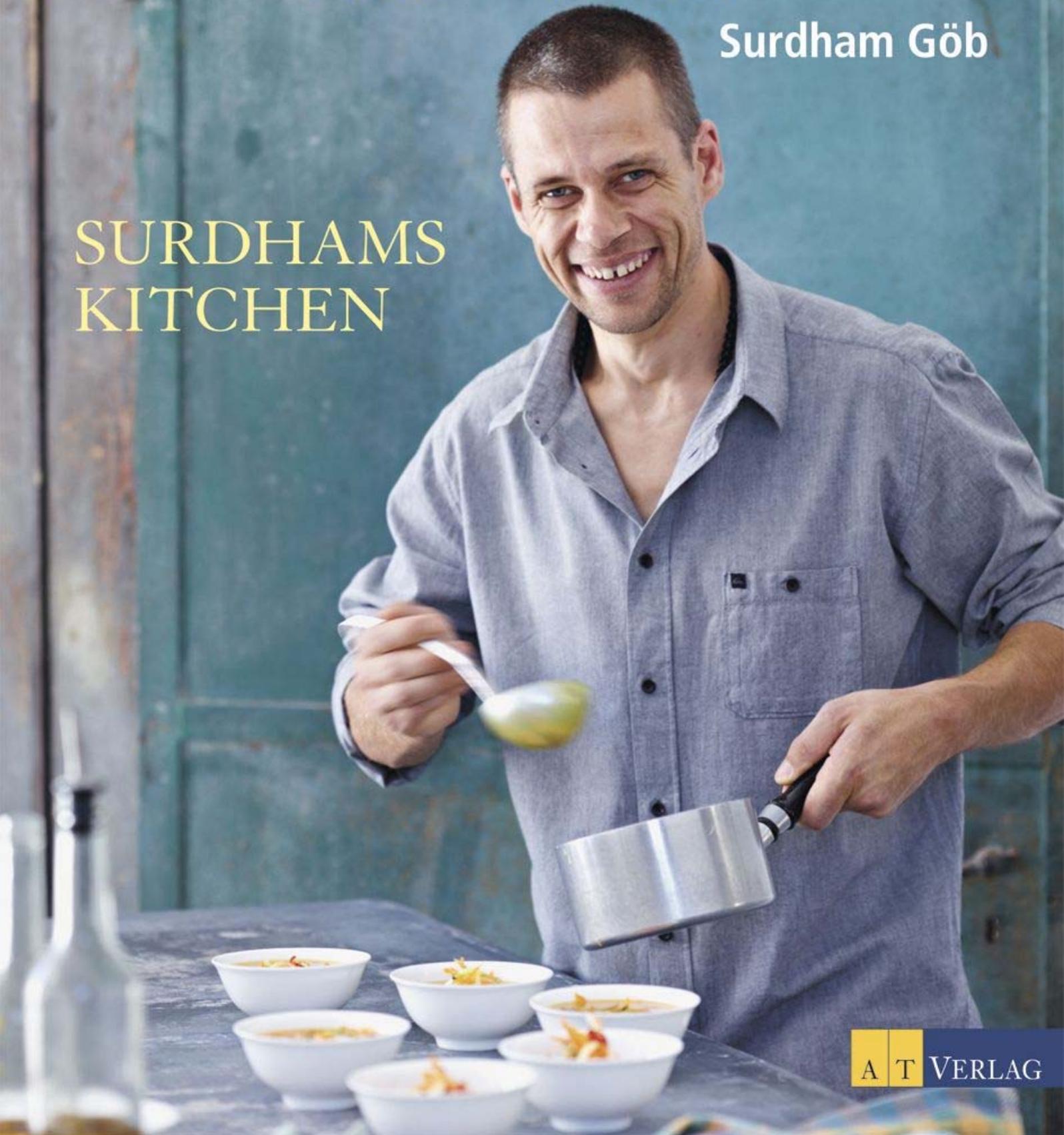


MEINE VEGANE KÜCHE

Surdham Göb

SURDHAMS
KITCHEN



A T VERLAG





Inhalt

- 14 Drinks
- 28 Salate
- 44 Suppen
- 60 Vorspeisen
- 80 Sandwiches
- 94 Hauptspeisen
- 150 Nachspeisen
- 158 Törtchen und Kuchen
- 186 Rezeptverzeichnis
- 188 Rezepte von A–Z







Salate

Suppen

Vorspeisen



Mizuna-Salat mit Shiitakepilzen, kandiertem Ingwer und Sesamdressing

KANDIERTER INGWER:

80 g Ingwer
4 EL Birnendicksaft

MIZUNA-SALAT:

100 g Mizuna (Japanischer
Senfkohl)
100 g Rucola
100 g Green-in-Snow-Salat
(Blattsenf)

SHIITAKEPILZE:

8 große Shiitakepilze
3 EL Birnendicksaft
3 EL Tamari
(japanische Sojasauce)

SESAMDRESSING:

½ Zitrone
3 EL Tahin
Salz

2 EL Sesam zum Garnieren

KANDIERTER INGWER

Den Ingwer schälen und in lange, feine Streifen schneiden. Den Birnendicksaft in eine Pfanne geben und den Ingwer darin so lange köcheln, bis der Saft vollständig verkocht ist. Anschließend auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Backofen bei 70 Grad trocknen, bis der Ingwer knusprig ist.

MIZUNA-SALAT

Die Blattsalate mischen, waschen und trocken schleudern.

SHIITAKEPILZE

Die Shiitakepilze putzen und in einer Pfanne nur auf der Hutseite in Birnendicksaft und Tamari anbraten. Die Flüssigkeit reduzieren, bis sie fast verkocht ist, dann die Pfanne vom Herd nehmen und die Pilze bis zum Servieren darin lassen.

SESAMDRESSING

In einem hohen Gefäß 2–3 Esslöffel Wasser, Zitronensaft, Tahin und Salz mit einem Pürierstab zu einem feinen Dressing mixen.

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

ANRICHTEN

Einen Spiegel Sesamdressing auf den Teller geben. Etwas Salat darauflegen und mit 2 Shiitakepilzen krönen. Mit kandiertem Ingwer dekorieren, mit dem Saft der Pilze beträufeln und den gerösteten Sesam darüberstreuen.



Grapefruit-Feldsalat mit Mandarinensalbei und Pinienkernen

SALAT:

300 g Feldsalat
1 Bund Mandarinensalbei
mit Blüten, ersatzweise
Salbei
3 rosa Grapefruits
3 EL Pinienkerne

DRESSING:

6 EL Sonnenblumenöl
3 EL Agavendicksaft
Salz, Pfeffer aus der
Mühle

SALAT

Feldsalat und Mandarinensalbei waschen und trocken schleudern. Die Schale und Fruchthaut der Grapefruits entfernen und die Filets aus der Frucht lösen. Die übriggebliebenen Fruchtteile auspressen, sodass es etwa 6 Esslöffel Grapefruitsaft ergibt.

Die Pinienkerne bei kleiner bis mittlerer Hitze in einer Pfanne vorsichtig hellbraun rösten. Vorsicht: Sie werden sehr schnell dunkel.

DRESSING

Den Grapefruitsaft mit Öl, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer aufschlagen.

ANRICHTEN

Die Salbeiblättchen von den Rispen zupfen, mit dem Feldsalat und dem Dressing vermengen und anrichten. Die Grapefruitfilets dazulegen, Salbeiblüten und Pinienkerne darüberstreuen.



Bei Oliver in Düsseldorf zu Besuch, dem Fotografen, der die tollen Fotos für dieses Buch gemacht hat, ging ich auf den Wochenmarkt. Als ich dort die roten Blüten des Mandarinensalbeis sah, hatte ich sofort ein Bild vor Augen: Rot, Rosa, Weiß und dazu der grüne Hintergrund aus Salat und Salbeiblättern. Es ist spannend, sich einfach von Farben leiten zu lassen und nicht streng zwischen Obst und Gemüse zu unterscheiden. Man kann so gut wie alles süß, sauer, scharf, bitter und salzig anmachen.



Dieser Salat ist saisonbedingt. Gute, reife Feigen bekommt man nur im Sommer, und der rote Feldsalat ist auch nicht immer erhältlich. Doch wenn die Zeit da ist, zugreifen! Anstelle des roten kann auch grüner Feldsalat verwendet werden. Der Reichtum dieses Salats an Farben und Geschmack ist wunderbar. Er lässt sich sehr schnell zubereiten und macht richtig was her. An Feigen und Dressing nicht sparen, beides passt super zusammen!

Roter Feldsalat mit Feigen und Korianderdressing

SALAT:

350 g roter Feldsalat
10 Feigen, rote und grüne
gemischt
50 g ganze Mandeln

SALAT

Den Salat waschen, putzen und trocken schleudern.
Die Feigen vierteln. Die Mandeln fein stifteln und in einer Pfanne leicht anrösten.

DRESSING:

1 Bund Koriander
2–3 EL Sonnenblumenöl
Saft von 1 Orange
Salz

DRESSING

Den Koriander zusammen mit Öl, Orangensaft und Salz in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab fein pürieren.

ANRICHTEN

Den Feldsalat auf Tellern auslegen und mit Dressing beträufeln, je 10 Feigenviertel darauf verteilen und mit Mandelsplittern garnieren.



Trauben-Walnuss-Salat mit Papayadressing

SALAT:

250 g Babyspinat
100 g rote Trauben, mög-
lichst kernlose
Saft von 1 Orange
2–3 EL Agavendicksaft
80 g Walnüsse

DRESSING:

½ kleine, reife Papaya
50 ml Sonnenblumenöl
Saft von 1 Zitrone
Salz

SALAT

Den Babyspinat waschen, putzen und trocken schleudern. Die Trauben von den Stielen zupfen, halbieren und, falls vorhanden, die Kerne mit einer kleinen Gabel entfernen.

In einem kleinen Topf den Orangensaft und den Agavendicksaft erhitzen und darin die Walnüsse kochen. Wenn die Flüssigkeit reduziert ist und die Nüsse schön klebrig sind, diese zum Abkühlen auf Backpapier verteilen.

DRESSING

Die Papaya schälen und mitsamt den Kernen in ein hohes Gefäß geben. Öl, Zitronensaft und Salz dazugeben und alles fein pürieren.

ANRICHTEN

Den Salat mit den Trauben auf den Tellern anrichten, das Dressing darüberträufeln und mit den Walnüssen garnieren.



Spinat solo als Salat ist schon göttlich; mit Trauben und säuerlich angemachten Walnüssen ergibt er ein einmaliges Geschmackserlebnis. Durch das Papayadressing bekommt der Salat eine unerwartete Richtung. Die Papayas kommen übrigens samt ihren leicht pfeffrig schmeckenden Kernen in das Dressing.

Als ich das erste Mal in Hawaii war, konnte ich kaum glauben, wie gut all das Obst und Gemüse schmeckte, das direkt vor meinem Zelt im Garten eines Bekannten einfach so vor sich hin wuchs. Avocados, Papayas, Pomeles, Acerola-Beeren, Guaven, Passionsfrüchte ... alles konnte man auf dem Weg zum Strand frisch vom Baum das ganze Jahr hindurch pflücken und in sich hineinstopfen!





Wassermelonen-Estragon-Salat

SALAT:	SALAT
½ Bund Blutsauerampfer, ersatzweise Sauerampfer	Die Blattsalate waschen, putzen und trocken schleudern.
¼ Bund Agano-Salat (rote Asia-Rauke), ersatzweise Rucola oder Rote-Bete-Blätter	Die Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne anrösten, bis sie zu knacken beginnen. Sofort in eine kleine Schüssel geben und mit Shoyu ablöschen. Die Kerne mit einem Löffel in Bewegung halten, bis sie getrocknet sind.
¼ Kopf grüner Eichblatt- salat	Die Wassermelone schälen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Gegebenenfalls die Kerne mit einem kleinen Löffel herauskratzen.
4 EL Kürbiskerne	Die Wassermelonenscheiben in Dreiecke schneiden.
1 EL Shoyu (Sojasauce)	DRESSING
¼ Wassermelone	Zitronensaft, Agavendicksaft und wenig Salz verrühren und die Melone damit beträufeln. Nach einigen Minuten zieht sie Saft. Diesen Saft in eine kleine Schüssel geben, das Öl beifügen und mit einem Schneebesen zu einem Dressing schlagen.
DRESSING:	Zuletzt den Estragon unter die Melone heben.
Saft von 1 Zitrone	ANRICHTEN
2 EL Agavendicksaft	Die Blattsalate auf Teller geben und mit Wassermelone belegen.
Salz	Die Kürbiskerne darauf verteilen und das Dressing darüberträufeln.
4 EL Sonnenblumenöl	
1 Bund Estragon	



Irgendwann in einem heißen Sommer, als ich im »Tushita Teehaus« in München Chefkoch war, suchte ich nach etwas, das man essen kann, wenn bei uns ungewöhnliche 35 Grad sind. Wassermelone ist da genau richtig: Sie kühlt, erfrischt und versorgt den Körper mit Flüssigkeit. Doch Melone immer nur in Spalten und pur, wird bald langweilig. Ich begann zu experimentieren, mit Kräutern und Salz, als Kaltschale, als Salat – ich habe mit der Melone einfach alles ausprobiert, was ich mir nur vorstellen konnte. Zum Beispiel diese Kombination aus frischem Estragon, Zitronensaft und Kürbiskernen.

Wildkräutersalat mit Kräuterseitlingen und Kiwidressing

WILDKRÄUTERSALAT:

- 4 Zweige Taubnesseln mit Blüten
- 1 Handvoll Melde (wilder Spinat)
- 8 Blätter junger Löwenzahn
- 4 Zweige Vogelmiere
- 8 junge Blätter Giersch
- 1 Handvoll Portulak
- 4 Blätter Spitzwegerich

KRÄUTERSEITLINGE:

- 4 große Kräuterseitlinge
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 Zweig Rosmarin

DRESSING:

- 2 reife Kiwis
- Saft von 1 Zitrone
- 2–3 EL Sonnenblumenöl
- Salz

WILDKRÄUTERSALAT

Von den Taubnesseln die Blüten entfernen und beiseitelegen. Die Wildkräuter putzen, von harten Stielen befreien und in einer Schüssel locker mischen.

KRÄUTERSEITLINGE

Die Kräuterseitlinge putzen, längs halbieren und in einer Pfanne mit Öl beidseitig anbraten, bis sie schön Farbe bekommen haben. Die Pfanne vom Herd nehmen.

Die Pilze salzen und pfeffern und die abgezupften Rosmarinadeln dazugeben.

DRESSING

Die Kiwis schälen und grob schneiden. In einem hohen Gefäß Kiwis, Zitronensaft, Öl, Salz und etwas Wasser zu einem dickflüssigen Dressing pürieren.

ANRICHTEN

Die Kräuter auf 4 Gläser oder Teller verteilen und mit Dressing beträufeln, die Pilze und jeweils eine Scheibe Kiwi seitlich dazulegen, mit Taubnesselblüten garnieren und sofort servieren.



Das Herrliche an Wildkräutern ist, dass sie uns einfach mal raus auf die Wiese bringen und wir den Boden unter den Füßen wieder mal spüren – nicht den Asphalt, sondern Erde und Stein. Dort pflücken und sammeln wir dann, was es gerade gibt, was reif und frisch ist. Welche Kräuter und Wildpflanzen wir verwenden, ist ziemlich egal – hier etwa ist es ein Gleichgewicht aus wildem Spinat und Taubnesseln, mit den intensiveren Kräutern eher zurückhaltend im Hintergrund. Wildkräuter findet man im Frühling und Sommer auf Wiesen und immer öfter auch auf Wochenmärkten mit Bio-Angebot sowie im Handel (z. B. im Wildkräuter-Versand www.wilde-7.de). Gegrillte Kräuterseitlinge sind übrigens ein Hit, das Kiwidressing ebenfalls. Grün, frisch, happy.



Orientalischer Kichererbsensalat mit Pistazien und Datteln

KICHERERBSENSALAT:

200 g Kichererbsen, über
Nacht in reichlich Wasser
eingeweicht
2 rote Paprikaschoten
Olivenöl zum Einölen der
Paprikaschoten
50 g Pistazien
60 g Datteln, entsteint,
zerkleinert
2 Bund glatte Petersilie
1 TL Rosenpaprika
½ TL gemahlener
Kreuzkümmel
¼ TL Kurkuma
4 EL Olivenöl
Saft von 1 Zitrone
Salz

PAPRIKA-SONNEN- BLUMENKERN-PASTE:

250 g Sonnenblumenkerne
2 rote Paprikaschoten
Olivenöl zum Einölen der
Paprikaschoten
4 EL Olivenöl
1 EL Rosenpaprika
½ TL Kurkuma
Salz

KICHERERBSENSALAT

Die Kichererbsen in frischem Wasser gar kochen; das kann bis zu 2 Stunden dauern. Zwischendurch den Eiweißschaum mit einer Schaumkelle abschöpfen. (Die Kichererbsen erst nach dem Garen salzen, da sie sonst langsamer garen.) Als Garprobe eine Kichererbse in der Mitte durchschneiden: Wenn sie durch und durch die gleiche Farbe hat und keinen festen Kern mehr aufweist, ist sie gar.

Die Paprikaschoten rundum einölen. Bei 190 Grad im Backofen etwa 15 Minuten backen, bis die Haut sich dunkel färbt (die Paprikaschoten für die Paste können hier gleich mitgebacken werden). Herausnehmen und 5–10 Minuten zugedeckt nachdämpfen lassen, dann mit einem Messer die Haut abziehen. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Mit Pistazien, Datteln, der zerzupften Petersilie, Gewürzen, Öl, Zitronensaft und Salz vermengen.

Die Kichererbsen nach dem Garen abgießen, abschrecken und gut abgetropft mit der Paprikamischung vermengen. Eventuell nachsalzen.

PAPRIKA-SONNENBLUMENKERN-PASTE

Die Sonnenblumenkerne in reichlich heißes Wasser legen. Die Paprikaschoten wie oben beschrieben backen, nachdämpfen lassen und enthäuten, halbieren und entkernen.

Die Sonnenblumenkerne abgießen und abtropfen lassen. Mit den restlichen Zutaten in einem hohen Gefäß zu einer feinen Paste pürieren. Mit Salz abschmecken und bis zum Verzehr kalt stellen.



FLADENBROT:

10 g Frischhefe
250 g Dinkelmehl
Type 630
2 EL Olivenöl
1 Prise Salz
1 EL weißer Sesam und
1 EL schwarzer Sesam,
gemischt

FLADENBROT

Die Hefe in 170 ml lauwarmem Wasser auflösen und mit etwa Dreiviertel des Mehls, dem Olivenöl und Salz zu einem glatten Teig vermengen. In einem geschlossenen Gefäß 1 Stunde gehen lassen. Dann mit dem restlichen Mehl zu einem geschmeidigen Teig schlagen, bis dieser Blasen wirft. Mit einem Teigschaber 4 gleich große Teigportionen abstechen und diese auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu Fladen ausrollen. Auf ein Backblech legen, mit Wasser bepinseln und mit dem gemischten Sesam bestreuen. 5–10 Minuten abgedeckt gehen lassen. Den Backofen auf 250 Grad vorheizen.

GEGRILLTE AUBERGINEN:

2 kleine Auberginen
Saft von ½ Zitrone
4 EL Olivenöl
Salz

Die Fladen in den Backofen schieben und auf den Boden des Ofens eine halbe Tasse Wasser gießen, damit sich Dampf entwickelt. Die Backofentür sofort wieder schließen. Die Fladen etwa 7 Minuten anbacken, dann die Temperatur auf 200 Grad reduzieren und etwa 8 Minuten fertig backen, bis sie eine schöne Farbe haben. Das Brot heiß servieren.

GEGRILLTE ZUCCHINI:

2 Zucchini
3 EL Olivenöl
Salz

GEGRILLTE AUBERGINEN

Den Stielansatz der Auberginen entfernen und die Früchte in 3–4 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit reichlich Wasser 15 Minuten einweichen. Die abgetropften Auberginenscheiben auf ein Backofengitter legen und im Backofen bei 220 Grad 15 Minuten goldbraun backen.

GEGRILLTER RADICCHIO:

1 kleiner Radicchio
1 Zweig Thymian
2 EL Olivenöl
2 EL Agavendicksaft
Salz

Zitronensaft, Olivenöl und Salz zu einem Dressing verrühren und die Auberginenscheiben nach dem Backen damit bepinseln.

GEGRILLTE ZUCCHINI

Die Zucchini schräg in ½ cm dicke Scheiben schneiden und auf einem Backofengitter im Backofen bei 220 Grad 4 Minuten trocken backen. Die Zucchini-scheiben in einer Schüssel mit Olivenöl und Salz würzen.

GEGRILLTER RADICCHIO

Die äußeren Blätter des Radicchios entfernen und den Salatkopf in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Thymianblätter abzupfen. In einer beschichteten Pfanne im heißen Öl den Radicchio auf höchster Stufe beidseitig je etwa 30 Sekunden anbraten. Vom Herd nehmen und vorsichtig mit Agavendicksaft, Thymianblättern und Salz würzen, sodass die Radicchioscheiben ganz bleiben.

ANRICHTEN

Auf großen Tellern abwechselnd Zucchini- und Auberginenscheiben zu einem Kreis legen. In der Mitte eine Radicchioscheibe platzieren. Einen Servierring (ersatzweise einen großen Joghurtbecher verwenden, dessen Boden abgeschnitten wurde) auf die Radicchioscheibe setzen. Ein Viertel der Paste einfüllen und glatt streichen, mit Kichererbsensalat bedecken, darauf eine weitere Schicht Paste und wieder Kichererbsensalat geben. Vorsichtig den Ring abziehen. Das heiÙe Brot dazu legen.



Der arabische Super-Salat. Hör den Kichererbsen beim Einweichen über Nacht zu, wie sie knistern in der Metallschüssel! Zuerst den Aufstrich zubereiten, den Rest erst kurz vor dem Essen. Das Brot kann man selbst machen oder sich beim Bäcker nebenan besorgen. Das Gemüse kann man übrigens nach Lust und Laune durch andere Sorten ersetzen – einfach munter ausprobieren! Es gibt so viele Wege, wie ein solcher Salat entsteht, und nichts ist fest vorgegeben.

Avocado-Gurken-Kaltschale mit Paprika-Zitrus-Sorbet

PAPRIKA-ZITRUS-SORBET:

2 rote Paprikaschoten
1 Limette
1 Saftorange
1 Msp. Guarkernmehl
½ TL Johannisbrotkernmehl (von Rapunzel)
8 Safranfäden
Salz

PAPRIKA-ZITRUS-SORBET

Die Paprikaschoten rundum einölen und im Backofen bei 230 Grad 15 Minuten backen. Zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend die Paprikaschoten enthäuten, halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Schale und Fruchthaut der Zitrusfrüchte mit einem scharfen Messer entfernen und die Filets herauslösen, dabei den Saft auffangen. Die Zitrusfruchtfilets zu den Paprikastreifen geben.

Ein wenig Zitrus- und Guarkernmehl geben, mit einem Schneebesen verrühren und unter die Paprikastreifen und Zitrusfilets rühren. Mit Safran und Salz würzen und in einer abgedeckten Schüssel in den Tiefkühler stellen. Nach 20 Minuten das Sorbet mit einem Löffel durchrühren und wieder in den Tiefkühler stellen. Diesen Vorgang noch zweimal wiederholen, bis die Masse leicht angefroren ist.

AVOCADO-GURKEN-KALTSCHALE:

2 reife Avocados
½ Gurke
30 g Ingwer
Saft von 2 Orangen
Eiswürfel
Salz

AVOCADO-GURKEN-KALTSCHALE

Die Avocados halbieren, entsteinen und schälen (die Steine beiseitelegen). Die Gurke schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten in einer großen Schüssel glatt pürieren. Eiswürfel dazugeben und nach Geschmack salzen. Die Suppe bis zum Servieren kalt stellen; dabei die Avocado-Steine hineinlegen, damit die Kaltschale nicht oxidiert und Farbe verliert.

ANRICHTEN

Zum Servieren die Kaltschale in Schalen verteilen und jeweils einen großen Klecks Sorbet in die Mitte setzen. Falls das Sorbet sehr hart ist, den Löffel kurz in heißes Wasser tauchen.



Diese Suppe habe ich zwar für die heißen Sommertage entwickelt – sie schmeckt aber auch sonst köstlich als Zwischengang. Von den verschiedenen Versionen dieses Rezepts, das ich immer wieder neu aufgriffen und verändert habe, gefällt mir diese besonders, weil die Stücke im Sorbet der Weichheit der Avocado Paroli bieten und es ausgleichen.







Dhal-Suppe mit Chapati

DHAL-SUPPE:

- 100 g rote Linsen
- 100 g gelbe Linsen
- 1 EL Senfsamen
- ¼ TL Kurkuma
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL Koriandersamen
- ½ TL gemahlener Kardamom
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 1 Karotte
- 40 g Ingwer
- 1 Zucchini
- Salz

DHAL-SUPPE

In einem Topf bei kleiner Hitze die Linsen und Gewürze im Öl anschwitzen. Die Karotte und den Ingwer schälen, in kleine Würfel schneiden und mit anbraten. Die Zucchini klein schneiden und unterrühren. Die Hitze etwas erhöhen und salzen. Nach einiger Zeit werden die Linsen glasig und schimmern fast, erst dann mit Wasser aufgießen, aber nur so viel, dass die Linsen leicht bedeckt sind. Einmal aufkochen lassen und die Hitze wieder reduzieren, sodass die Suppe nur sanft köchelt. Wenn die Linsen zerfallen, ist die Suppe fertig. Je nachdem, wie man das Gericht servieren will, ergänzt man es mit Wasser zu einer Suppe oder reicht es trocken als Gemüsebeilage.



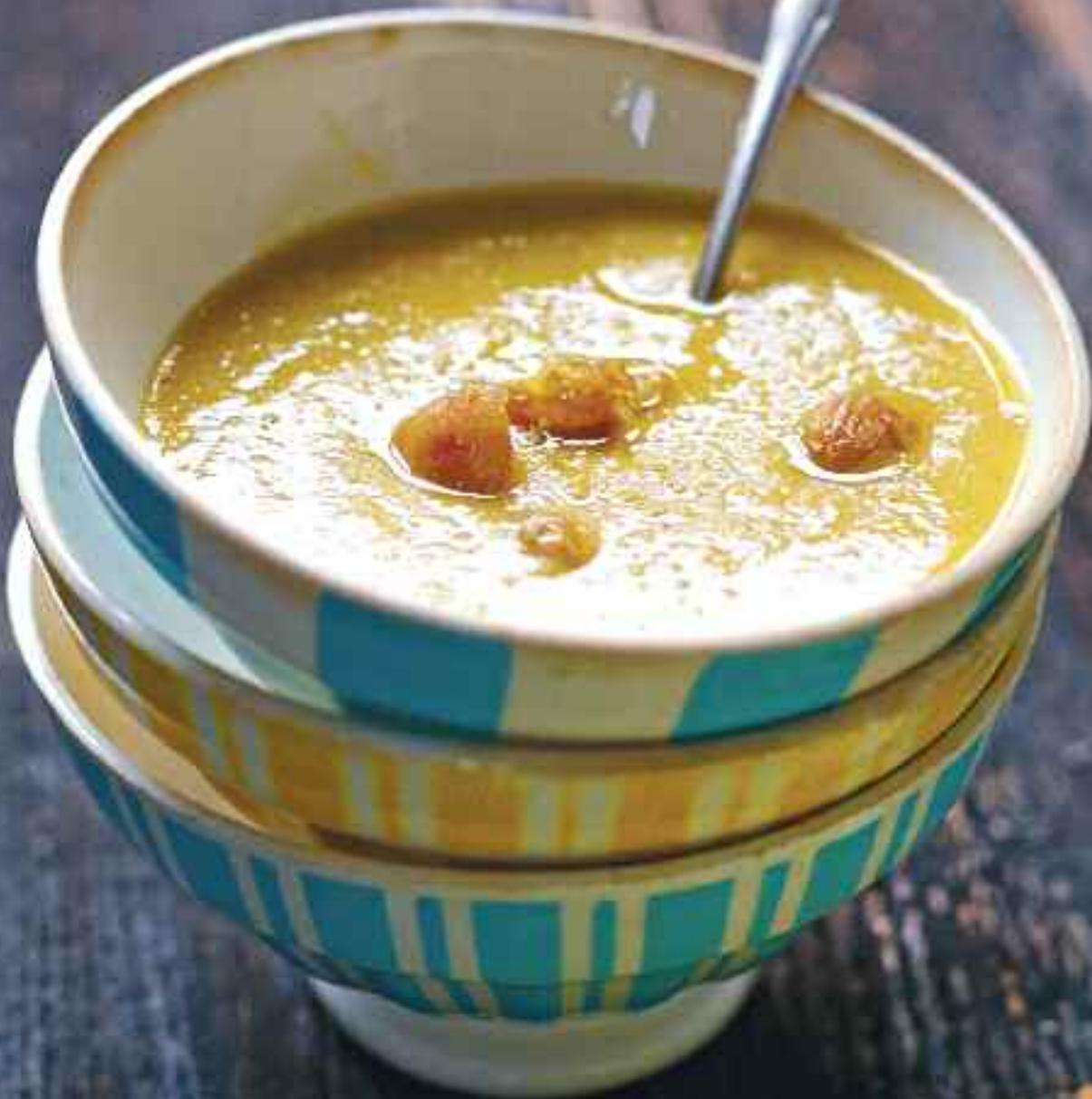
CHAPATI:	CHAPATI
200 g Weizenmehl	Aus Mehl, 110 ml Wasser und Salz einen glatten Teig kneten und mit Frischhaltefolie abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen. Den Teig
Type 550	in 8 gleich große Kugeln teilen und diese auf einer bemehlten Fläche
Salz	zu sehr dünnen, runden Fladen ausrollen.
1 EL pflanzliche	Eine gusseiserne oder beschichtete Pfanne erhitzen und einen Fladen in
Margarine	der Pfanne trocken anbacken. Nach ein paar Minuten wenden und
	erneut backen. Sobald das Chapati ein wenig aufgeht, etwas Margarine
	in die Pfanne geben und das Fladenbrot einmal darin wenden. Das
	Chapati aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller, der mit Alufolie
	oder einem zweiten Teller abgedeckt ist, bis zum Servieren warm
	halten. Mit den restlichen Teigkugeln ebenso verfahren. Die Pfanne
	zwischen durch mit Küchenpapier auswischen, damit das Mehl und die
	Margarine nicht verbrennen.



Ein gutes Dhal ist schnell gemacht und unglaublich lecker. Ein paar Dinge sind wichtig, damit es wirklich lecker schmeckt. Die gelben und roten Linsen müssen gut angebraten werden, und die Senfsamen dürfen nicht fehlen; sonst braucht man zumindest Koriandersamen, denn etwas in der Suppe muss einfach knacken beim Beißen. In Indien soll es so viele Sorten Dhal geben wie Inder; ganz besonders gutes Dhal habe ich im Norden von Indien gefunden. Zusammen mit Chapati-Brot ist es eine vollwertige Mahlzeit, die sanft und geschmeidig den Tag verlängert oder abschließt. Dhal beruhigt und wärmt, befriedigt und tanzt auf dem Gaumen.



Im Winter und in den kalten Monaten (besonders rund um die Festtage) ist diese Suppe ein Traum. Kräftig, pikant und feierlich. Wenn man sich beim Kochen Zeit lässt, schmeckt sie fast, als wäre sie mit Hühnerbrühe gemacht – so kräftig kann sie sein. Eine dicke, starke Suppe, die mit ihrem winterlichen Maronenaroma dem Gaumen noch lange schmeichelt. Mehr als lecker!



Maronen-Prosecco-Suppe mit Sesamstangen

SUPPE:

1 Karotte
½ Sellerieknolle
½ Fenchelknolle
300 g gekochte Maronen
150 ml Prosecco
(Champagner von Fleury
ist vegan; viele Alkoholika
sind mit Ei geklärt und
daher nicht streng vegan)
Salz, Pfeffer
aus der Mühle
1 Bund Estragon

2 EL Agavendicksaft
Saft von ½ Zitrone
4 Maronen

SESAMSTANGEN:
10 g Frischhefe
250 g Dinkelmehl
Type 630
2 EL Olivenöl
Salz
1 EL weißer Sesam
1 EL schwarzer Sesam

SUPPE

In einem Topf 300 ml Wasser zum Kochen bringen. Karotte und Sellerie schälen, den Fenchel putzen und alles Gemüse klein schneiden. 4 Maronen für die Dekoration zurückbehalten, die restlichen Maronen und das Gemüse in das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze 5 Minuten sanft köcheln lassen. Anschließend fein pürieren. Den Prosecco dazugeben und die Suppe zu einer schönen, weichen Konsistenz einkochen. Den Topf vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Estragon als Sträußchen zusammengebunden in die Suppe legen und 5 Minuten ziehen lassen. Vor dem Servieren den Estragon wieder entfernen.

Agavendicksaft und Zitronensaft in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, die 4 beiseitegelegten Maronen hinzugeben und 1 Minute köcheln lassen, dann auf der ausgeschalteten Herdplatte warm halten.

SESAMSTANGEN

Die Hefe in 150 ml Wasser auflösen. Mehl, Öl und Salz dazugeben, zu einem glatten Teig kneten und in einem geschlossenen Gefäß 30 Minuten gehen lassen. Den Teig herausnehmen und auf einer leicht bemehlten Fläche noch einmal durchkneten. Den Teig in 4 Stücke teilen und diese zu 20–25 cm langen Stangen ausrollen, dabei darauf achten, dass die Teigoberfläche nicht reißt oder einreißt. Lieber die Stangen zwischendurch ruhen lassen, damit sich der Teig wieder entspannt.

Die Teigstangen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit etwas Wasser befeuchten und mit Sesam bestreuen. Mit einer großen Plastiktüte abgedeckt gehen lassen, bis sie merklich größer geworden sind. Im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad 5 Minuten anbacken, dann die Hitze auf 200 Grad reduzieren und weitere 8–10 Minuten backen, bis die Brotstangen eine schöne Farbe bekommen haben.

ANRICHTEN

Eine große Kelle Suppe in eine Schale schöpfen und jeweils eine Marone, grob zerdrückt, auf die Suppenoberfläche legen. Mit frischem Brot oder Sesamstangen servieren.

Rote-Bete-Suppe mit tibetischen Momos

MOMOS:

75 g Weizenmehl Type 550

Salz

½ Karotte

⅛ kleiner Spitzkohl

10 g Ingwer

2 EL natives Sesamöl

½ Bund glatte Petersilie

½ TL gelbe Senfsaat

2 Msp. Kreuzkümmel

Salz

MOMOS

Für den Momo-Teig das Mehl mit 30 ml Wasser und Salz zu einem glatten Teig kneten und zum Ruhen beiseitestellen.

Für die Füllung die Karotte schälen und in feine Streifen schneiden, den Spitzkohl fein schneiden, den Ingwer schälen und fein hacken. Das Gemüse in einer Pfanne mit etwas Öl und den Gewürzen zugedeckt halb gar braten. Mit Salz abschmecken und ohne Deckel ausdampfen lassen.

Den Teig mit einem Nudelholz auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen. Mit einem Ravioliausstecher Kreise ausstechen und mit einem Teelöffel jeweils etwas Füllung in die Mitte geben. Die Teigkreise zu Halbmonden zusammenlegen und den Rand gut verschließen, damit die Teigtaschen beim Kochen nicht aufgehen.

Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Die Momos darin 1 Minute gar kochen, mit einer Schaumkelle herausnehmen und kalt abschrecken. Wenig Öl zu den Momos geben, damit sie nicht zusammenkleben.





Überall in der Berggegend des Himalaja leben tibetische Mönche, die geflohen sind und in Indien Unterschlupf gefunden haben. Sie haben ihre Küche mitgebracht, darunter Momos, die tibetischen Maultaschen, die den ganzen Landstrich prägen. Um das Burgunderrot der tibetischen Mönchsroben nachzuempfinden, habe ich dieses Rezept durch Rote Bete ergänzt, die zwar nicht klassisch ist, für mich aber eine wichtige Rolle spielt: Die Farbe erinnert mich an den Frieden, den die Mönche dort oben in den Bergen ausstrahlen, einen Frieden, den es in sich selbst zu finden gilt.



ROTE-BETE-SUPPE:
3 EL Kuzu (japanische
Pfeilwurzelsstärke)
3 getrocknete
Shiitakepilze
1 Karotte
1 rote Karotte
¼ Fenchelknolle
¼ kleiner Chinakohl
½ Rote Bete
1 Msp. Ascorbinsäure
(Zitronensäure)
4 EL weißes Shiro Miso
Salz
½ Bund frischer
Koriander

ROTE-BETE-SUPPE

1 l kaltes Wasser in einen Topf geben, das Kuzu darin auflösen und zum Kochen bringen. Die Stiele der Shiitakepilze entfernen. Die Pilze mit den Fingern zerbrechen und in den Topf geben. Die Temperatur reduzieren, sodass die Suppe nur noch dampfend zieht und nicht mehr kocht.

Die Karotten schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den Fenchel längs halbieren und das harte Herzstück herausbrechen (anderweitig, z. B. für einen Salat verwenden). Die Fenchelknolle quer in dünne Halbmonde schneiden. Zusammen mit den Karotten und dem in feine Streifen geschnittenen Chinakohl in die Suppe geben und 5 Minuten ziehen lassen, dann die Hitze ganz abschalten. Die Rote Bete fein reiben und den Saft durch ein Sieb in die Suppe pressen. Ascorbinsäure dazugeben, um die Farbe zu erhalten. Das Miso mit etwas kaltem Wasser anrühren und in die Suppe geben, mit Salz abschmecken.

ANRICHTEN

Die gekochten Mimos in Suppenschalen legen, mit Suppe auffüllen und mit grob gezupftem Koriander dekorieren.



Scharfe Zitronengrassuppe

1 Karotte
1 Selleriestange
½ Pastinake
3 Stangen Zitronengras
40 g Ingwer
40 g frische Kurkuma,
ersatzweise ½ TL
getrocknete Kurkuma
8 Kaffirlimettenblätter
Saft von 2 Orangen
Saft von 1 Zitrone
Salz
½ rote Chilischote

In einem Topf 800 ml Wasser zum Kochen bringen. Das Gemüse putzen bzw. schälen und in dünne Stifte oder Streifen schneiden. Im kochenden Wasser 1 Minute blanchieren, mit einem Sieblöffel herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Die Suppe soll nun nicht mehr kochen, sondern nur noch ziehen. Das Zitronengras mit dem Messerrücken weich klopfen. Ingwer und Kurkuma schälen und fein hacken. Zitronengras, Ingwer, Kurkuma und die Kaffirlimettenblätter in die Suppe geben. Zitronen- und Orangensaft beifügen. Mit Salz abschmecken und anschließend die Gewürze mit einer Schaumkelle wieder entfernen.

Die Chilischote in sehr dünne Scheiben schneiden und mit dem blanchierten Gemüse in die Suppe geben. Herzhaft abschmecken und sehr heiß in Schalen servieren.



In dieser kokosmilchfreien Variante der bekannten thailändischen Zitronengrassuppe kommt der Geschmack der Zitronenblätter viel besser zur Geltung. Die Suppe ist leicht, schnell zubereitet und erinnert mich an ähnliche Suppen aus Laos, wo einst Franzosen lebten und den Asiaten Baguettebacken und Bierbrauen beigebracht haben. Der Geschmack der Suppe ist genial! Ein willkommener Auftakt zu einem Menü: Sie regt den Magen an und macht Lust auf mehr.

Yomogi-Soba-Nudelsuppe mit Lotuswurzeln und Shiitakepilzen

NUDELN: NUDELN

125 g Yomogi-Soba-Nudeln (Buchweizennudeln mit Beifuß)

Die Nudeln in kochendem Wasser bei geringer Hitze garen. Sie kochen sehr leicht über, deshalb empfiehlt es sich, ein Glas kaltes Wasser bereitzuhalten: Immer wenn die Nudeln anfangen überzukochen, einen Schuss kaltes Wasser in den Topf geben, das entspannt die Situation sofort. Wenn die Nudeln gar sind, abgießen und bis zur Verwendung in kaltes Wasser geben (Buchweizennudeln kleben sehr schnell zusammen; das Wasser verhindert dies).

BRÜHE:

1 EL getrocknete Adzukibohnen

BRÜHE

2 getrocknete Shiitakepilze

30 g Ingwer

Die Adzukibohnen in einem Topf bei geringer Hitze 5 Minuten anrösten. Mit 1 l Wasser aufgießen.

5 EL Shoyu (Sojasauce)

Salz

Die Stiele der Pilze entfernen, die Pilze mit den Fingern zerbrechen und in die Brühe geben. Den Ingwer mit einer Küchenraspel fein reiben, mit den Händen den Saft auspressen und in die Suppe geben. Mit Shoyu und Salz abschmecken und ½ Stunde bei kleinster Hitze gut dampfend ziehen lassen.

8 Scheiben getrocknete

Lotuswurzel

Die Lotuswurzeln in kaltem Wasser einweichen.

GEMÜSEEINLAGE:

1 Karotte

½ kleiner Daikon-Rettich

1 kleine Zucchini

5 g getrocknete

Hijiki-Algen

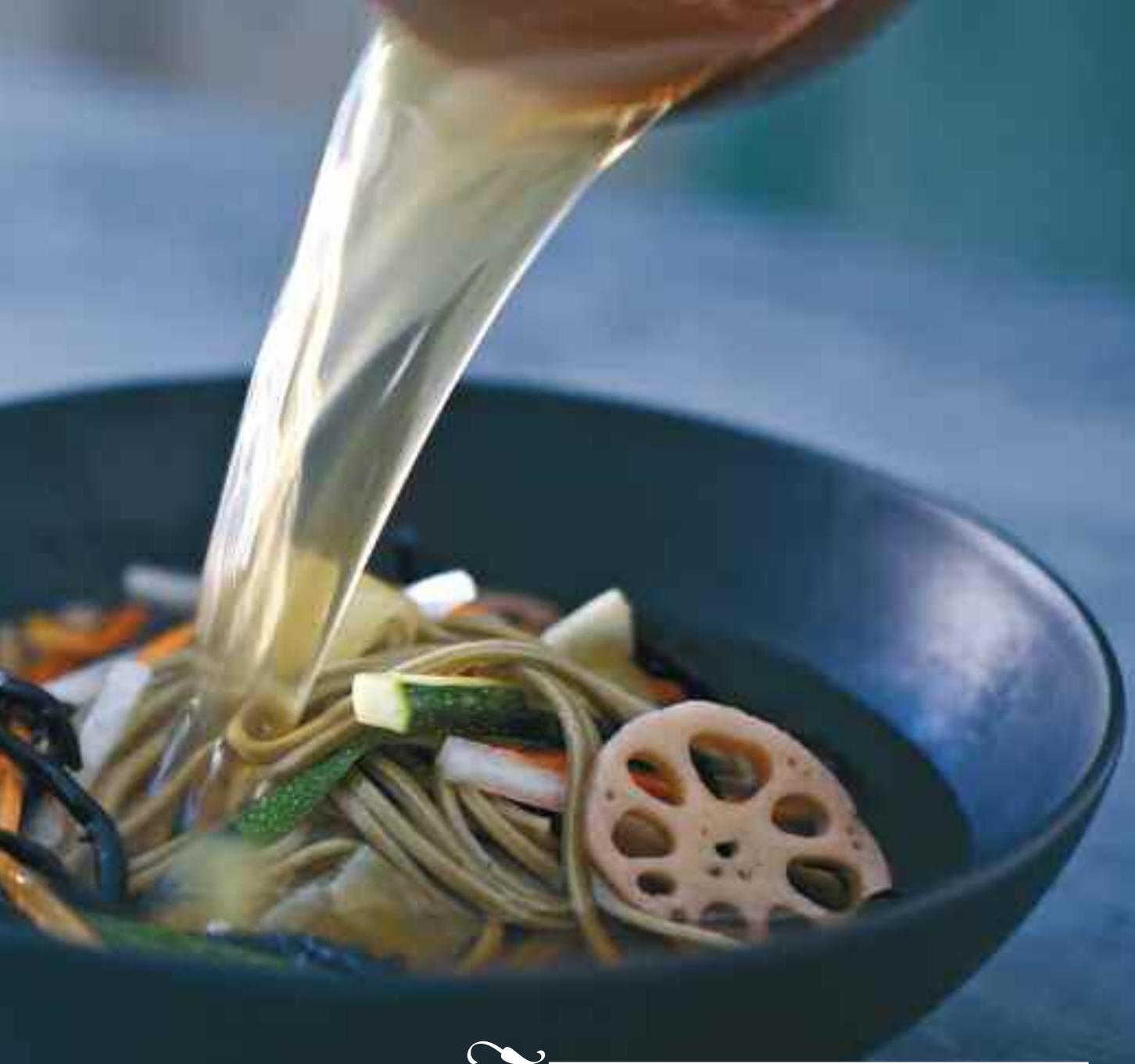
GEMÜSEEINLAGE

Für die Gemüseeinlage Karotte und Rettich schälen, Karotte, Rettich und Zucchini in dünne Streifen schneiden. Die Algen in einer Schüssel mit kaltem Wasser einlegen.

Kurz vor dem Servieren zuerst die Lotuswurzeln in die Brühe geben und 5 Minuten miterhitzen. Dann das Gemüse dazugeben, die Hitze auf die kleinste Stufe reduzieren und das Gemüse 3 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

ANRICHTEN

Die Soba-Nudeln in eine Suppenschüssel geben, das Gemüse darauf anrichten, mit heißer Brühe übergießen und mit den abgetropften Algen abschließen.



Mit dieser Suppe zum Dinner Date serviert, begann die Liebe zu meiner Freundin, der Frau, mit der ich glücklicher bin, als ich es jemals zuvor war. Die Suppe mutet zwar etwas makrobiotisch an, was nicht besonders sexy ist und normalerweise keine romantischen Gefühle aufkommen lässt. Dennoch ist es meine Lieblingssuppe – sie verleiht ein wunderbar leichtes Bauchgefühl. Sie bringt mich immer wieder zum Schweigen, lässt Ruhe einkehren und erinnert mich an die Freiheit, die nur durch Einhalten von Struktur erlebt werden kann. Liebe zur Einfachheit.

Pfirsich-Mohn-Kuchen

MÜRBETEIG:

100 g pflanzliche
Margarine
100 g Xylit
160 g Buchweizenmehl

MOHNCREME:

150 g Dampfmohn
100 ml Reismilch
3 EL Agavendicksaft
1 EL Puddingpulver

VANILLECREME:

500 ml Sojajoghurt natur
2 EL Xylit
1 EL Puddingpulver
1 Msp. Agar-Agar

OBSTSCHICHT:

Saft von ½ Zitrone
1 EL Puddingpulver
2 EL Xylit
3 gelbe Pfirsiche

MÜRBETEIG

Alle Zutaten in der Küchenmaschine zu einem festen Mürbeteig kneten. Die Maschine etwas länger kneten lassen, damit der Teig gut zusammenhält. Eine quadratische Backform von 20 cm Seitenlänge (oder eine runde Form von 26 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen. Mit dem Teig zuerst einen etwa 5 cm hohen Rand bilden und diesen andrücken. Dann den Boden der Form mit Teig auslegen und leicht andrücken.

MOHNCREME

Die Zutaten klümpchenfrei verrühren und gleichmäßig auf dem Tortenboden verteilen.

VANILLECREME

Die Zutaten ebenfalls klümpchenfrei verrühren und gleichmäßig auf der Mohncreme verteilen.

OBSTSCHICHT

Zitronensaft, Puddingpulver und Xylit klümpchenfrei verrühren. Die Pfirsiche halbieren, entsteinen und in dünne Halbmonde schneiden. In die Zitronensaftmischung legen, einmal durchrühren und die Pfirsichspalten gleichmäßig auf der Vanillecreme verteilen. Den Saft darübergießen und den Kuchen im vorgeheizten Ofen bei 150 Grad 45 Minuten backen.

Gutes Auskühlen stellt sicher, dass die Creme nicht reißt.



Es war Sommer, und wir hatten herrliche Pfirsiche im »Tushita Teehaus«, die trotz Kühlung auf dem Weg waren, überreif zu werden. Was tun? Schnell eine Vanillefüllung gemacht, die Pfirsiche darauf, ab in den Backofen und dann gleich nach vorne in die Theke. Der Kuchen hat keine zwei Stunden überlebt! Ich konnte den ersten Kuchen nicht einmal probieren, so schnell war er weg. Nicht nur ein gluten- und zuckerfreier Kuchen, sondern einer mit anderen, interessanteren Zutaten: Buchweizenmehl und Agave statt Weizen und Zucker.

Rezeptverzeichnis

DRINKS

- 14 Wassermelonen-Drink
- 17 Hawaiian Blue
- 19 Mandelmilch
- 21 Safran-Reismilch
- 22 Heiße Schokolade
- 24 Masala Chai

SALATE

- 29 Mizuna-Salat mit Shiitakepilzen, kandiertem Ingwer und Sesamdressing
- 31 Grapefruit-Feldsalat mit Mandarinsalbei und Pinienkernen
- 33 Roter Feldsalat mit Feigen und Korianderdressing
- 34 Trauben-Walnuss-Salat mit Papayadressing
- 37 Wassermelonen-Estragon-Salat
- 38 Wildkräutersalat mit Kräuterseitlingen und Kiwidressing
- 40 Orientalischer Kichererbsensalat mit Pistazien und Datteln

SUPPEN

- 44 Avocado-Gurken-Kaltschale mit Paprika-Zitrus-Sorbet
- 47 Dhal-Suppe mit Chapati
- 51 Maronen-Prosecco-Suppe mit Sesamstangen
- 52 Rote-Bete-Suppe mit tibetischen Momos
- 57 Scharfe Zitronengras-Suppe
- 58 Yomogi-Soba-Nudelsuppe mit Lotuswurzeln und Shiitakepilzen

VORSPEISEN

- 60 Kokos-Spargel mit Avocado, Kirschtomaten-Basilikum-Salat
- 62 Belugalinsenturm mit Zucchini creme und Champignonsalat
- 66 Gefüllte Portobellopilze
- 69 Gefüllte Oxshenherztomaten
- 71 Hummus mit Pitabrot
- 73 Pfirsich-Radicchio-Spieß
- 74 Tultres

SANDWICHES

- 80 Dinkel-Sandwich mit Kräuterpaste, Räuchertofu, Paprika und Rucola
- 83 Blumenkohl-Tikka-Naan-Sandwich
- 86 Roast-Beet-Focaccia
- 91 Veggy Island Sandwich

HAUPTSPEISEN

- 94 Nasi Campur
- 98 Bayerischer Selleriebraten mit Blaukraut, Kartoffelbrei und Kohlrabigemüse
- 103 Cornflakes-Schnitzel mit Kreuzkümmel-Orangen-Reis, Spitzkohlsalat und Orangensauce
- 107 Falafel-Teller (Couscous nicht glutenfrei)
- 110 Japanische Sesam-Reisbällchen mit Avocado-Apfel-Curry und überbackenen Auberginen
- 115 Kamut-Spaghetti mit Rucolapesto, Austernpilzen und gefüllten Zucchini
- 119 Kürbisravioli mit Salbei-Mandel-Butter, Rote-Bete-Sauce und Rucolaschaum
- 122 Pizza mit Tofukäse
- 126 Spinat-Gnocchi mit Orientlinsen und gebratenem Chicorée
- 129 Spinattorte mit Butternut-Kürbissauce
- 132 Steinpilz-Pfifferling-Risotto mit überbackener Tomate und Spinat
- 137 Weißer Spargel und Rhabarber mit glasiertem Tofu, Kumquat-Dressing, Brokkoli und Kartoffelsalat
- 140 Thali (Pflaumen-Chutney nicht zuckerfrei)
- 144 Pandan-Tofu mit rotem Quinoa, Palmkohl-Kürbis-Gemüse und Mangold

NACHSPEISEN

- 151 Mousse au Chocolat
- 152 Obst-Vanille-Trifle
- 155 Schokoladencreme im Orangen-Mandel-Körbchen
- 156 Orangen-Vanille-Creme

TÖRTCHEN UND KUCHEN

- 159 Birnen-Vanille-Tartelettes
- 161 Schokoladen-Bananen-Cupcakes
- 162 Stachelbeer-Cupcakes
- 164 Apfel-Kokos-Kuchen
- 166 Schoko-Avocado-Torte
- 168 Schokomousse-Torte
- 170 White Chocolate Lemon Tarte
- 175 Aprikosen-Datschi
- 176 Mohnstriezl
- 179 Schwarzer Sesamkuchen
- 181 Tefförtchen mit Vanillecreme und Blaubeersauce
- 185 Pfirsich-Mohn-Kuchen

(Farbige Rezeptbestandteile sind gluten- und zuckerfrei.)

Rezepte von A bis Z

- Apfel-Kokos-Kuchen 164
- Aprikosen-Datschi 175
- Auberginen
 - gefüllt (Brinjal Masala) 140
 - überbacken 112
- Aufstriche/Pasten
 - Grüner-Pfeffer-Paste 89
 - Hummus 71
 - Kräuterpaste 80
 - Mohnbutter 138
 - Paprika-Sonnenblumenkern-Paste 40
 - Rucolapesto 116
 - Tomatenaufstrich 92
 - Zucchini-Creme 62
- Avocado
 - Avocado-Apfel-Curry 112
 - Avocado-Creme 60
 - Avocado-Creme, süß 166
 - Avocado-Gurken-Kaltschale 44
- Belugalinsen 62
- Birnen-Vanille-Tartelettes 159
- Blaukraut, Apfel- 100
- Blumenkohl-Tikka-Naan-Sandwich 83
- Brokkoli 138
- Brote
 - Baguettebrötchen (Weizen) 91
 - Chapati (Weizen) 48
 - Dinkelbrötchen 80
 - Fladenbrot (Dinkel) 42
 - Naan-Brot (Weizen) 83
 - Pita (Weizen) 71
 - Rosmarin-Focaccia (Weizen) 88
 - Sesamstangen (Dinkel) 51
- Buschbohnen 108
- Champignons, gebraten 93
- Champignonsalat 64
- Chapati 48
- Chicorée, gebraten 127
- Chinakohl-Karotten-Gemüse 97
- Cornflakes-Schnitzel 103
- Couscous 109
- Cremes/Füllungen, süß
 - Vanillecreme, zuckerfrei 152, 182, 185
 - Vanillecreme 156
 - Avocadocreme, süß 166
 - Schokomousse, weiße 173
 - Mohncreme 185
- Dhal-Suppe 47
- Dinkel-Sandwich mit Kräuterpaste 80
- Dressings
 - Balsamicoreduktion 60, 73
 - Currysahne 84
 - Estragondressing 37
 - Grapefruitdressing 31
 - Kiwidressing 38
 - Korianderdressing 33
 - Kräutermayonnaise 138
 - Kumquat-Dressing 137
 - Papayadressing 34
 - Rote-Bete-Sauce 64, 120
 - Rucolaschaum 120
 - Sesamdressing 29
- Drinks
 - Hawaiian Blue (Ananas-Kokos-Vanille) 17
 - Heiße Schokolade 23
 - Mandelmilch 19
 - Masala Chai (Indischer Gewürztee) 25
 - Safran-Reismilch 21
 - Wassermelonen-Drink 14
- Falafel 107
- Feldsalat, roter, mit Feigen 33
- Fenchel, geschmort 64
- Getreide/Reis
 - Couscous 109
 - Jeera-Basmatireis 142
 - Kreuzkümmel-Orangen-Reis 104
 - Roter Quinoa 144
 - Steinpilz-Pfifferling-Risotto 132
 - Roter Lorbeer-Reis 94
 - Sesam-Reisbällchen 110
- Gobi Tikka Masala (Blumenkohl, gebacken) 84
- Grapefruit-Feldsalat 31

- Grünkohlgemüse 84
- Gurken-Raita 143

- Hawaiian Blue (Ananas-Kokos-Vanille) 17
- Hirse-Linsen-Karotten-Bällchen 92
- Hummus mit Pitabrot 71

- Kamut-Spaghetti 115
- Karotten
 - Karotten-Kokos-Salat 109
 - Chinakohl-Karotten-Gemüse 97
- Kartoffeln
 - Kartoffelbrei 100
 - Spinat-Gnocchi 126
 - Kartoffelsalat 138
- Kichererbsen
 - Falafel 107
 - Hummus 71
 - Kichererbsensalat, orientalischer 40
- Kohlrabigemüse 101
- Kokos-Spargel mit Avocado 60
- Kräuterseitlinge, gebraten 38
- Kuchen/Törtchen
 - Crumble (Buchweizen) 152
 - Hefeteig, süß 175, 176
 - Mürbeteig
 - (Buchweizen, zuckerfrei) 185
 - Mürbeteig, dunkel (Dinkel) 166, 168
 - Mürbeteig, hell (Dinkel) 159, 164, 170
 - Orangen-Mandel-Körbchen
 - (Buchweizen) 155
 - Schokoladen-Bananen-Cupcakes 161
 - Sesamkuchen, schwarzer 179
 - Stachelbeer-Cupcakes 162
 - Tefftörtchen (Zwerghirse) 181
- Kürbis
 - Butternut-Kürbissauce 130
 - Muskatkürbis-Krautwickel 142
 - Kürbisravioli 119

- Linsen
 - Belugalinsentürmchen 62
 - Dhal-Suppe mit Chapati 47
 - Hirse-Linsen-Karotten-Bällchen 92

- Orientlinsen 126
- Rote-Linsen-Gemüse 142

- Maiskolben 94
- Mandelmilch 19
- Mangold 146
- Maronen-Prosecco-Suppe 51
- Masala-Chai 25
- Mizuna-Salat (japanischer Senfkohl) 29
- Mohnstriezl 176
- Momos (tibetische Maultaschen) 52

- Nasi Campur 94

- Obst-Vanille-Trifle 152
- Ochsenherztomaten, gefüllte 69
- Orangen
 - Orangensauce 104
 - Orangensauce, süß 156
 - Orangen-Vanille-Creme 156
- Orientlinsen 126

- Palmkohl-Kürbis-Gemüse 146
- Pandan-Tofu 144
- Papadam 143
- Paprika-Zitrus-Sorbet 44
- Pfannkuchen mit Spinatfüllung 130
- Pfirsich
 - Pfirsich-Radicchio-Spieß 73
 - Pfirsich-Mohn-Kuchen 185
- Pflaumen-Chutney 142
- Pilze
 - Austernpilze, gebraten 116
 - Champignons, gebraten 93
 - Champignonsalat 64
 - Kräuterseitlinge, gebraten 38
 - Portobellopilze, gefüllt 66
 - Shiitakepilze, gebraten 29
 - Steinpilz-Pfifferling-Risotto 132
- Pitabrot 71
- Pizza mit Tofukäse 122
- Portobellopilze, gefüllt, 66

- Quinoa, roter 144

Radicchio
 Radicchio, gegrillt 42
 Pfirsich-Radicchio-Spieß 73
 Rote Bete
 Roast-Beet (Rote Bete, gebacken) 86
 Rote-Bete-Sauce 64, 120
 Rote-Bete-Suppe 55
 Roast-Beet-Focaccia 86
 Rucola
 Rucolapesto 116
 Rucolaschaum 120

 Safran-Reismilch 21
 Saucen
 Avocado-Apfel-Curry 112
 Bratensauce 100
 Erdnusssauce 94
 Gurken-Raita 143
 Macadamia-Thymian-Butter 126
 Orangensauce 104
 Rucolapesto 116
 Salbei-Mandel-Butter 120
 Scharfe Sauce 108
 Sesamsauce, schwarze 146
 Tahin-Sauce 108
 Tamarindensauce 144
 Tomatensauce 124
 Saucen, süß
 Beeren-Mix 152
 Orangensauce, süß 156
 Blaubeersauce 182
 Schokolade
 Heiße Schokolade 23
 Mousse au Chocolat 151
 Schokoladencreme 155
 Schokoladen-Bananen-Cupcakes 161
 Schokocreme 166, 168
 Schokomousse-Torte 168
 Schokomousse, weiße 173
 White Chocolate Lemon Tarte 170
 Sesamstangen 51
 Seitan, Cornflakes-Schnitzel 103
 Selleriebraten, bayerischer 98
 Sesam-Reis-Bällchen, japanische 110

 Spargel
 Kokos-Spargel, grün, mit Avocado 60
 Spargel, weiß, mit Rhabarber 138
 Spinat
 Spinat-Gnocchi 126
 Spinattorte 129
 Spitzkohl
 Spitzkohl-Muskatkürbis-Wickel 142
 Spitzkohlsalat 105
 Stachelbeer-Cupcakes 162
 Steinpilz-Pfifferling-Risotto 132

 Tempeh-Grillspieße 94
 Thali 140
 Tofu
 Pandan-Tofu 144
 Tofu, glasiert 137
 Tofu-Creme 130
 Tofukäse 122
 Tomaten
 Kirschtomaten-Basilikum-Salat 60
 Ochsenherztomaten, gefüllt 69
 Tomaten, überbacken 135
 Trauben-Walnuss-Salat mit Papayadressing 34
 Tultres 74
 Tultres mit Sauerkrautfüllung 74
 Tultres mit Tofu-Spinat-Füllung 76

 Veggie Island Sandwich 91

 Wassermelone
 Wassermelonen-Chutney 113
 Wassermelonen-Drink 14
 Wassermelonen-Estragon-Salat 37
 Wildkräutersalat mit Kräuterseitlingen 38

 Yomogi-Soba-Nudelsuppe
 (Buchweizennudeln) 58

 Zitronengrassuppe, scharfe 57
 Zucchini
 Zucchini-creme 62
 Zucchini, gefüllt 115