

Fleischloser Gaumenkitzel

VORSPEISE

Kürbis und Melone mit Orangen-Chili-Marinade

Zutaten für 4 Portionen:

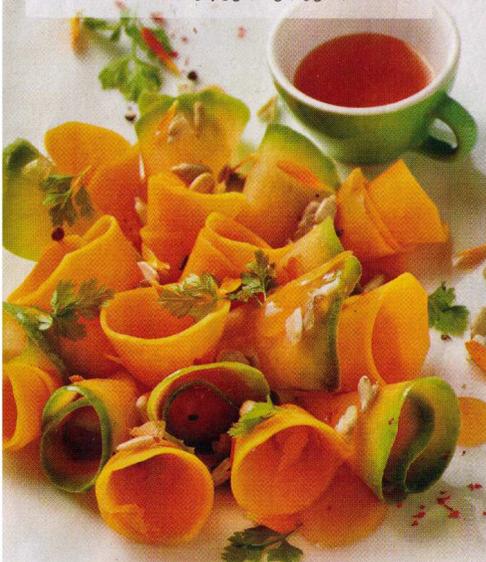
- 200 g Butternusskürbis ■ 200 g Netzmelone
- 25 g gekeimte Sonnenblumenkerne ■ 1 Bio-Orange
- 1 kleines Bund Kerbel ■ 1 Msp. Chilipulver (oder Cayennepfeffer) ■ 1 Msp. Kurkuma ■ 2 EL Agavendicksaft
- 6 EL Olivenöl ■ Salz ■ 1 TL roter Pfeffer

1. Kürbis und Melone schälen, entkernen und beides mit einem breiten Sparschäler (oder auf der Aufschnittmaschine) in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Scheiben zu kleinen Trichtern rollen und abwechselnd auf vier Vorspeisentellern anordnen.
2. Sonnenblumenkerne in einem Sieb unter fließendem kaltem Wasser gründlich spülen und abtropfen lassen. Orange heiß abwaschen, trocknen, Schale abreiben, Saft auspressen. Kerbel waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen.
3. Orangensaft und -schale, Chilipulver, Kurkuma, Agavendicksaft und Olivenöl mit dem Schneebesen zu einer Marinade rühren. Mit Salz abschmecken.
4. Kürbis- und Melonentrichter mit Marinade beträufeln und mit Sonnenblumenkernen, Kerbelblättern und roten Pfefferkörnern bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 25 Min.

Pro Portion 240 kcal, 1005 kJ, 3 g E, 18 g F, 15 g KH, 1 BE



OHNE TIERISCHE PRODUKTE kochen ist ganz und gar nicht langweilig. **CHRISTL KURZ**, die deutsche Vorreiterin der vegetarischen Küche, beweist es hier. Sollten Ihnen ein paar Zutaten fehlen: Sie finden alles im Bio-Laden

CHRISTL KURZ Die mehrfach ausgezeichnete Bio-Köchin liebt und lebt seit über 30 Jahren die vegetarische Küche. Sie führt ihr Hotel in Berchtesgaden (www.biohotel-kurz.de)



HAUPTGERICHT

Bandnudeln mit Gemüsebolognese

Zutaten für 4 Portionen:

- 350 g Hokkaidokürbis
- 1 Knoblauchzehe
- 125 ml Gemüsefond
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 Bio-Zitrone
- 6 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 4 Portionen Bandnudeln (ohne Ei)
- 12 Kirschtomaten
- 2 Zweige Basilikum

1. Den Kürbis samt Schale waschen, die Kerne auskratzen und ebenfalls mit der Schale grob raspeln. Den Knoblauch schälen und grob zerdrücken.
2. Den Gemüsefond in einem Topf zum Kochen bringen. Die Paprikaschote vierteln, putzen, waschen und im Gemüsefond weich garen. Anschließend mit dem verbleibenden Gemüsefond im Mixer fein pürieren. Das Püree durch ein mitteleines Sieb passieren. Die Zitrone

heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.

3. Vier EL Olivenöl erhitzen und die Kürbisraspel und Knoblauch darin abraten. Paprikapüree zugeben und gut 5 Min. köcheln lassen. Mit Zitronenschale, Salz und frisch gemahlendem, schwarzem Pfeffer abschmecken.
4. Die Bandnudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen, dann abgießen und sofort mit der Kürbisbolognese mischen.
5. Kirschtomaten vierteln. 2 EL Olivenöl in einer beschichteten

Pfanne erhitzen und Tomaten darin ca. 2 Min. garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen.

6. Die fertigen Nudeln in tiefen, vorgewärmten Tellern anrichten und mit Tomaten und Basilikum garnieren. Sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 45 Minuten

Pro Portion 535 kcal, 2247 kJ, 15 g E, 17 g F, 79 g KH, 6,5 BE

BUCH-TIPP

VEGAN & ROH: In ihrem reich bebilderten Kochbuch stellt **Christl Kurz** 100 Gerichte vor, die keinerlei tierische Produkte enthalten. Also weder Fleisch noch Fisch und auch keine Eier, Butter oder Milch. So kommt auch der köstliche Cashew-„Käse“-Kuchen (unten) ganz ohne Milch, Quark oder Schlagsahne aus. Und nicht immer sind Sojaprodukte der Ersatz dafür. Christl Kurz macht z. B. Sahne aus Nüssen. Das Buch ist erschienen im **Christian Verlag, 160 S., 19,95 Euro**



NACHSPEISE

Cashew-„Käse“-Kuchen mit Blaubeeren

Zutaten für 4 Portionen:

- 200 g gekeimte Cashewkerne ■ etwas zerstoßenes Eis (Crushed Ice) ■ 30 ml Agavendicksaft ■ 3 EL Kokosblütenzucker ■ 1 TL Zimtpulver ■ 25 g Pistazienkerne
- 150 g Blaubeeren ■ Außerdem: 1 Tortenring

1. Cashewkerne, Eis und Agavendicksaft in einen Mixer füllen und so lange pürieren, bis eine cremige, quarkähnliche Masse entstanden ist.
 2. Kokosblütenzucker und Zimt mischen. Pistazien hacken.
 3. Kuchen mit Hilfe eines Tortenrings schichtweise aufbauen. Dazu erst gehackte Pistazien, dann die Cashewmasse einfüllen, glatt streichen und den Ring vorsichtig entfernen.
 4. Die Blaubeeren verlesen und darauf verteilen und den Kuchen großzügig mit Zimtzucker bestreuen.
- TIPP VON CHRISTL KURZ:** Kokosblütenzucker bekommen Sie im Bio-Laden. Er wird aus dem süßen Nektar der Kokosblüte gewonnen und schmeckt leicht nach Karamell. Sie können ihn auch als Ersatz für Zucker oder Sirup verwenden.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten; pro Portion 405 kcal, 1692 kJ, 10 g E, 25 g F, 36 g KH, 3 BE