

## Mousse au Chocolat

300 g über Nacht eingeweichte  
Datteln (Deglet Nour entsteint)  
1 Tasse vom Einweichwasser  
1 große Zucchini  
3 EL rohes Kakaopulver  
100 g Kokosöl flüssig  
1 TL Vanille gemahlen  
1 TL Zimt

Alles im Mixer pürieren, das Einweichwasser langsam zugeben. In kleinen Schälchen anrichten

## Apfelstrudel

2 Äpfel  
2 EL Zitronensaft

Das Kerngehäuse entfernen, in dünne Scheiben hobeln und mit dem Zitronensaft vermischen.

1 Apfel komplett  
8 Datteln eingeweicht  
½ TL Ingwer gerieben  
1 EL Zimt  
½ TL Muskat gerieben

In der Küchenmaschine pürieren, und dann mit den Apfelscheiben vermischen.

1 Tas. Mandel oder andere Nüsse  
Gehackt  
½ Tasse Rosinen

Gehackte Nüsse und Rosinen unter die Apfelmasse mischen

1 Apfel-Oblate mit der Apfelmasse bestreichen, den oberen Rand freilassen und dann die Oblate rollen. Evtl. im Dehydrator anwärmen und mit (oder ohne) Vanillesoße reichen

## Grünes Dessert

2 sehr reife Mangos

Mangos schälen und entkernen und im Mixer glattmixen.

1 Tas. Spinat  
2 EL Honig  
2 EL Wasser

Mit ein paar Mangostückchen oder Borretschblüten dekorieren

1 reife Avokado  
Pilze  
Rote Paprika  
Gurken

In dünne Streifen schneiden, quer auf den Blumenkohl-Cashew-Reis legen und dann mit Hilfe der Matte zu einer Sushi-Rolle aufrollen, den oberen Rand mit Wasser befeuchten, damit die Rolle zusammenklebt. Mittig, und dann beide Teile noch einmal durchschneiden  
(ca. 2,5 cm Stücke)

**Dressing:**

Nama Shoyu zusammen mit Honig und geraspeltem frischen Meerrettich püriert

zum Dippen

## Gemüse- Spaghetti

Zucchini und/oder Möhren  
1 TL Salz  
1 EL Olivenöl

In einem Spiralscheider in Nudelform bringen. Etwas salzen und mit Öl vermischen und bis zur Fertigstellung der Sauce marinieren

## Tomatensoße

1 ½ Tomaten  
8 getr. Tomaten in Öl  
1 EL Zitronensaft  
2 EL Olivenöl  
1 EL Nama Shoyu  
1 Zehe Knoblauch  
2 Datteln eingeweicht  
1 TL Salz

Alles in der Küchenmaschine mit S-Messer zerkleinern bis eine feine aber nicht sämige Konsistenz entsteht

## Broccoli an Haselnuss

1 gr. Rosette Broccoli

Röschen herunter schneiden, Stiele schälen, alles grob raspeln, in eine Schüssel geben

2 Tas. Champignons  
1 Zwiebel  
1 kl. Zehe Knoblauch

Würfeln oder dünn hobeln und mit dem Broccoli vermischen

1 ½ EL Nama Shoyu  
1 Tasse gemahlene Haselnüsse  
2 EL Olivenöl  
1 TL Salz

Alles vermischen und ein paar Stunden kühl ziehen lassen

## Wildkräuter- Smoothie

- 1 kleine geschälte Apfelsine
- 1 kleiner Apfel komplett
- 1 Banane
- 2 Hände voll Wildkräuter (am besten ungewaschen)
- 2 Datteln (eingeweicht)
- 2 Tasse Wasser

Im Mixer homogenisieren

Ergibt ca. 3 Gläser

## Mandelmilch

- 1 Tas. Mandeln eingeweicht (über Nacht)
- 4 Tas. Wasser
- 2 Datteln eingew.

Alles im Vitamix pürieren und durchsieben

## Frühstücks-Obst

mit Erdmandeln oder Braunhirse oder Nüssen

- 1 Banane geschält
- 1 Apfel
- 1 Orange geschält
- 1-2 Datteln eingeweicht
- Erdmandeln, eingeweicht, oder Braunhirse angekeimt oder andere Nüsse

Alles zusammen im Mixer pürieren

## Shitake-Creme-Suppe

- 2 Tas. frische Shitake-Pilze
- 4 Tas. Mandelmilch *1/2 T Mandel (4) G T Wasser*
- 4 EL Nama Shoyu
- 2 ~~Tas.~~ EL Olivenöl
- ¼ Tas. gehackte Zwiebeln
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 TL Salz
- 2 EL gehackte Petersilie

1 Tas. Pilze und den Rest der Zutaten (außer der Petersilie) im Vitamix pürieren, dann die 2. Tas. Pilze (gehackt) unterheben, abschmecken, mit Petersilie garnieren.

*andere Pilze  
alt:  
minispagel  
sellersie  
Eisbeu?*

## Fingerkuppen-Salat

1 Salatgurke  
1 große rote Paprika  
2 Tomaten  
1 Zwiebel  
Sehr viel Petersilie

Alles klein würfeln

Klein hacken und über den Salat streuen

4 EL Olivenöl  
2 EL Zitrone  
1 TL Salz

Daraus ein Dressing anrühren und mit dem Gemüse vermischen, und dazu den Sesam-Dipp reichen

## Sesam-Dipp

3 EL Tahin (Sesampaste) aus dem Glas (Bioladen)  
1 EL Zitronensaft  
1 Knoblauchzehe  
1 TL Salz  
½ Tas. Wasser  
½ Bund Petersilie gehackt

In einer kleinen Schüssel alle Zutaten verrühren, evtl. etwas mehr Wasser zugeben, bis eine Emulsion entsteht dann die gehackte Petersilie unterrühren.

## Guacamole

2 reife Avokados (sie geben auf Fingerdruck nach)  
1 Tomate gewürfelt  
¼ Tas, Zwiebel gehackt  
1 TL Salz  
Prise Cayenne pfeffer  
Frischer Koriander

In einer Schüssel die entkernte und geschälte Avokado mit einer Gabel zerdrücken.  
Alle anderen Zutaten drunter heben und gut vermischen.

Auf Rohkostbrot oder als Dipp auf Kohlrabischeiben

## Rohkost-Sushi

Nori Blattr (ungeröstet)

1 Tas. Blumenkohl  
½ Tas. Cashews  
1 EL Zitronensaft  
1 TL Meersalz

auf eine Sushi Matte legen

in der Küchenmaschine zerkleinern bis eine reisartige Konsistenz entsteht. Dann auf dem unteren Teil (ca. 2/3 des Noriblattes) verteilen, den oberen Rand frei lassen.



Menü 9. Juli 2011

Grüne Smoothies

Mandelmilch

Erdmandel-Müsli

Shitake-Creme-Suppe

Fingerkuppen-Salat mit

Sesam-Dipp

Guacamole auf Kohlrabischnitten

Sushi mit Nama Shoyu Dipp

Gemüse-Spaghetti mit

Tomatensoße

Broccoli an Haselnuss

Mousse au Chocolat

Grünes Dessert

Apfel-Strudel

# Rezepte-Zusammenfassung



Rohkost-Zubereitung mit Gabriele Weiss

9. Juli 2011

[www.roh-kostbar.de](http://www.roh-kostbar.de)

42<sup>grad</sup>