

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

Dressing:

Nama Shoyu zusammen mit
Honig und geraspelttem
frischen Meerrettich püriert

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)

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

2 Tas. Champignons
1 Zwiebel
1 kl. Zehe Knoblauch

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

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

Würfeln oder dünn hobeln und mit dem
Broccoli vermischen

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 1/2 T Mandeln (4) 6 T Wasser*
- 4 EL Nama Shoyu
- 2 ~~Tas.~~ EL Olivenöl
- 1/4 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
Eisbeeren?*

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)

auf eine Sushi Matte legen

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

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

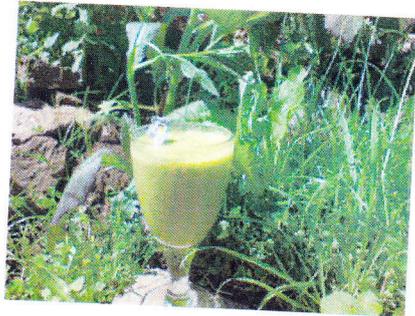
Broccoli an Haselnuss

Mousse au Chocolat

Grünes Dessert

Apfel-Strudel

Rezepte-Zusammenfassung



Rohkost-Zubereitung mit Gabriele Weiss

9. Juli 2011

www.roh-kostbar.de

42^{grad}