

Zucchinirollchen mit Erdnussmus auf würzigem Blumenkohlsalat



Angaben für 4 Portionen

200g	Zucchini
50g	getrocknete Tomaten
50g	Erdnüsse
10ml	Erdnussöl
	Kräutersalz
	Pfeffer

80g	Blumenkohl
80g	Broccoli
80g	Paprika
60g	Möhren
10g	Frische Petersilie
	Salz, Pfeffer
1St	Zitrone

Marinade:

20g	geröstete Sesamsamen
30g	Sesamöl
10g	Senf
10g	Agavendicksaft
80g	Orangensaft
	Salz, Pfeffer
	Frische Sprossen

Röllchen:

Zucchini mit Hilfe einer Aufschnittmaschine in hauchdünne Scheiben schneiden. Getrocknete Tomaten in wenig Wasser einweichen. Zusammen mit Erdnüssen, Salz und Pfeffer zu einer festen Paste pürieren. Einweichwasser zu der Konsistenzbestimmung verwenden.

Zucchinischeiben auf einer Frischhaltefolie überlappend auslegen, so dass 7x 8 cm große Quadrate entstehen. Überschüssige Zucchini wegschneiden und für den Salat nutzen. Die Tomatenmasse in einen Spritzbeutel füllen und auf die Zucchiniquadrate dressieren. Mit Hilfe der Folie kleine Röllchen- Canneloni- drehen.

Blumenkohlsalat:

Blumenkohl und Broccoli gründlich waschen.

Paprika waschen und entkernen. Möhren abbürsten und waschen.

Gemüse sehr fein schneiden oder raspeln.

Mit Orangen- Sesam dressing marinieren.

Mit Zitronensaft und frischer Petersilie vollenden.

Dressing:

Für die Marinade alle Zutaten bis auf Orangensaft in einen Mixer geben und durchpürieren. Orangensaft langsam einlaufen lassen bis die Marinade die richtige Konsistenz erreicht hat. Falls die Marinade zu wenig Säure hat, Zitronensaft zugeben.

Möhren- Orangensuppe mit Petersilienöl



Angaben für 4 Portionen

200g	Möhren geputzt
50g	Zwiebeln geputzt
50g	Kokosfett
30g	Tomatenmark
100g	Kartoffeln geschält
300g	Gemüsebrühe
300g	Orangensaft
50g	Kokosmilch
Salz, Pfeffer, Ingwer gerieben, Orangenschale gerieben, Chili	

Für das Petersilienöl:

20g	Petersilienblätter
20g	Hanföl
20ml	Apfelsaft naturtrüb
20g	Mandeln

Möhren putzen, Zwiebeln und Kartoffeln schälen.
Kokosfett erhitzen, blättrig geschnittene Möhren und Zwiebeln leicht anrösten.
Tomatenmark einrühren, mitrösten.
Mit heißer Brühe, Kokosmilch und Orangensaft ablöschen, gut durchrühren.
Salz, Pfeffer und Chili in die Suppe geben,
klein geschnittene Kartoffel zugeben und ca. 20 min. kochen

lassen. Mit Ingwer und Orangenschale abschmecken.
Pürieren, wenn notwendig passieren.

Mit Petersilienöl vollenden.

Petersilienöl:

Für Petersilienöl alle Zutaten in einem Mixer sehr fein pürieren.

Mangoldbällchen mit Linsen- Dattelfüllung in Cashew- Safransauce auf schwarzem Reis und geröstetem Kürbis



(Angaben für 4 Portionen)

100g	Mangoldblätter
200g	Rote Linsen gekocht (100g Trockenware)
20g	Rapskernöl
1St	große Zwiebel
1St	Knoblauchzehe
1Tl	Koriandersamen gemahlen
1Tl	Kreuzkümmel
1Prise	Chilipulver
	Salz, Pfeffer
20g	Datteln ohne Stein
20g	grob gehackte Cashewnüsse
20g	Vollkornbrösel
20g	Rapskernöl zum Braten

Zubereitung:

Bällchen:

Gekochte Linsen mit einem Pürierstab zerdrücken.

Zwiebel und Knoblauch in Öl kurz andünsten, die klein geschnittenen Datteln zugeben.

Gewürze zugeben und sehr kurz mitschwenken.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Konsistenz der Masse mit Vollkornsemmelmehl bestimmen.

Gehackte Cashewnüsse untermengen.

Mangoldblätter waschen, Stiele abschneiden.

Blätter kurz in Dampf oder in kochendem Wasser blanchieren.

Ein rundes, enges Förmchen mit den Blättern auskleiden, Linsenmasse einfüllen, Blätter drüberschlagen und die gefüllten Blätter auf ein geöltes GN Blech setzen. Die Bällchen leicht mit Öl betupfen.

Bei 160°C ca. 30 min. backen.

Sauce:

20g	Sonnenblumenöl
20g	Zwiebeln
10g	Maisvollkornmehl
200ml	Gemüsebrühe
1g	Safran
40g	Cashewmus
	Salz, Pfeffer
1St	Zitrone
10g	Agavendicksaft

Zwiebeln in Sonnenblumenöl leicht anrösten, mit Maisvollkornmehl bestäuben, weiter rösten und mit Gemüsebrühe aufgießen. Safran zugeben und die Sauce ca. 10 min durchkochen lassen. Zum Schluss Cashewmus einrühren und die Sauce mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken. Mit Zitronensaft und etwas Agavendicksaft vollenden.

Vor dem Servieren kurz aufmixen.

Schwarzer Venerereis:

200g	Schwarzer Reis (Venere)
300ml	Wasser
1Tl	Salz

Reis gut abspülen, mit Wasser und Salz aufsetzen. Ca. 20 min. kochen, danach noch weitere 10 min. aufquellen lassen. Überschüssiges Wasser abgießen.

Gebackener Kürbis:

300g	Hokkaidokürbis
30g	Sonnenblumenöl
	Kräutersalz

Kürbis waschen, entkernen und in gleichmäßige Schnitze schneiden.

Ein Backblech mit Öl bestreichen, die Schnitze darauf legen und einmal wenden, so dass beide Seiten der Schnitze mit Öl benetzt sind. Bei 200 °C backen, bis das Gemüse gar ist (ca.10min). Danach mit Kräutersalz abschmecken.

Schokoladen- Erdmandelncrumbletörtchen auf Granatapfelspiegel und Mangosorbet



Angaben für 6 Portionen

Crumble:

40g	Roh-Rohrzucker
60g	Margarine ungehärtet (Alsan bio)
90g	Weizenvollkornmehl
40g	Walnüsse, fein gerieben
40g	Erdmandeln gerieben

Crème:

180g	Seidentofu
120g	vegane dunkle Schokolade (20g für Dekoration aufheben)
20g	Agavendicksaft
	Messerspitze echter Vanille

Spiegel:

100g	Granatapfelsaft
60g	Agavendicksaft

Dekoration:

4 Scheiben	Einige Granatapfelkerne
	Frischer Ananas

Zubereitung:

Aus den **kalten** Zutaten für Crumble schnell einen Mürbeteig kneten, auf 2 Backbleche 5mm dick ausrollen und bei 180°C ca. 8 min. backen. Ein Blech dient als Boden für die Törtchen. Kalten Teig von dem zweiten Blech zerbröseln.

Für die Crème Schokolade in einem Wasserbad schmelzen.

Seidentofu (lauwarm) mit Avocadodicksaft in einem Mixer zu einer Crème mixen, die Schokolade einfließen lassen und mit dem Tofu gut vermengen. Mit Vanille abschmecken. Die noch weiche Crème auf den gebackenen Teig gießen, glatt streichen und kalt stellen (optimal 1°C).

Wenn die Crème fest ist, wird der Kuchen mit heißem Messer in Schnitte geschnitten und mit Crumble bestreut.

Granatapfelsaft und Agavendicksaft in einen Topf geben und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit einer Spritztüte Dekoration auf die Teller spritzen und mit Granatapfelsirup ausgießen.

Auf die Teller zuerst den Granatapfelspiegel platzieren, danach Schokoschnitte und zuletzt eine ausgestochene Ananasscheibe. In die Vertiefung der Ananasscheibe eine Kugel von dem Mangosorbet platzieren. Mit einigen Granatapfelkernen bestreuen.

Mangosorbet

Angaben für 400g Sorbet

Zutaten:

300g	Mangopüree
100g	Agavendicksaft

Zubereitung:

Mangopüree und Agavendicksaft vermengen und in eine Eismaschine füllen, unter ständigem rühren gefrieren lassen.