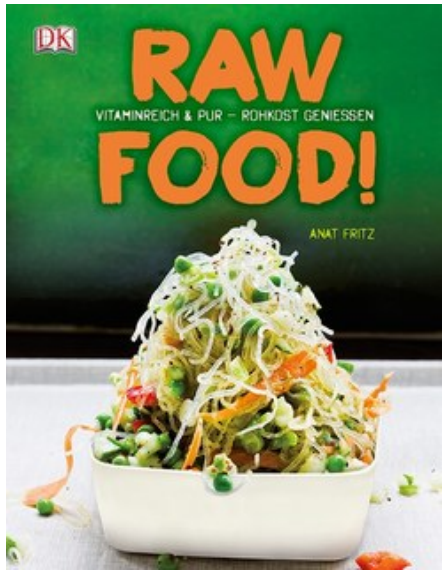
Anat Fritz
Raw Food!

Leseprobe

Raw Food!
von Anat Fritz
Herausgeber: Dorling Kindersley Verlag



http://www.narayana-verlag.de/b16662

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

INHALT

Vorwort: Warum roh? 6
Einleitung 8

Frühstück & SMOOTHIES 13

Vom kleinen Kokosjoghurt-Wunder über Frischkäse auf Nussbasis bis hin zu Rohkost-Konfitüre und Smoothie gibt es hier alles, was zu einem gesunden Frühstück gehört. Die wahre Detox-Power entfaltet sich optimal, wenn der grüne Smoothie nur Früchte, Salat und Wasser enthält. Extra-Süße ist nicht nötig.

Salate, SNACKS & LUNCH 47

Rohkost besteht aus weit mehr als Salaten. Wraps, Brote, Suppen und Eintöpfe sowie Gemüsepasta oder Currys – nahezu alles ist möglich. Als Lunch zum Mitnehmen lassen sich viele Gerichte bestens vorbereiten. Gekonnt und pfiffig gewürzt, wärmen sie Körper und Seele.

Desserts & KUCHEN 119

Desserts, die obendrein auch noch gesund sind, bieten auch für Kinder eine sinnvolle Alternative zu Gummibärchen & Co. Wenn es etwas Süßes als Nachtisch geben soll, kann das ein Stück Torte sein, aber auch ein paar Löffel Chia-Pudding oder eine kleine Erdnussbutterkugel in Schokolade runden jede Mahlzeit ab!

Grundrezepte 148
Rohköstliche Küchentipps 149
Rohköstliche Zutaten 150
Nützliche Küchenhelfer 154

Register 156
Impressum 160

REISPAPIER-ROLLEN

Für 4–5 Rollen ▪ Zubereitung: 30–40 Minuten

Mein Lieblingsgericht »beim Vietnamesen« sind »Nem Cuon«, also asiatische Reispapierrollen. Sie sind, wie die Glasnudeln, nicht hundertprozentig roh, aber der Inhalt macht das wieder wett.

Für die Füllung:

3 **Möhren**
2 **kleine Zucchini**
½ **Salatgurke**
1 Bund **Frühlingszwiebeln**
2–3 **Tomaten**
2 Stangen **Staudensellerie**
3–4 EL **helle Sesamsamen**
1–2 EL **schwarze Sesamsamen**
1 **Avocado**
250 g **Kelpnudeln oder Glasnudeln**
1/2 Kopf **Eisbergsalat**

Für den Dip:

1 kleines Stück **frischer Ingwer** *(ca. 2 cm)*
¼ Cup (50 ml?) **Tamari oder Sojasauce**
1 EL **Ume Su**

Außerdem:

5 Blätter **Reispapier (alternativ marinierte Kohlblätter; siehe Variante)**

1 Für die Füllung die Möhren schälen und mit dem Sparschäler dünne Streifen abziehen. Die Tomaten halbieren, den Stielansatz und die Samen entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln und den Sellerie in lange, dünne Streifen schneiden (nicht länger als das Reispapier oder die Kohlblätter). Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett etwas anrösten.

2 Die Gurke längs halbieren, die Kerne mit einem Löffel herauskratzen und das Fruchtfleisch in lange, dünne Streifen schneiden. Die Avocados halbieren, schälen, den Kern entfernen und das Fleisch der Länge nach in Achtel schneiden.

3 Für den Dip den Ingwer fein reiben und mit Tamari und Ume Su sorgfältig verrühren.

4 Einen Suppenteller mit Wasser füllen, das Reispapier wirklich kurz »durchziehen« und – sorgfältig ausgebreitet – auf einem Brett auslegen. Sofort mit ein wenig »von Allem« belegen und mit Sesam bestreuen – dabei die Ränder freilassen. Das Reispapier links und rechts auf die Füllung klappen und den unteren Rand mit dem Inhalt aufrollen. Kurz bevor das Blatt vollständig eingerollt ist, noch einmal mit dem angefeuchteten Finger am Rand entlangfahren, dann »zukleben«.

VARIANTE:

Für eine wirklich rohe Variante bietet sich die Verwendung marinierter Kohlblätter an. Anstelle von Reispapier 4–5 Kohlblätter 15–20 Minuten in Zitronenwasser mit ein paar Tropfen Sesamöl und 1 Msp. Salz einlegen. Die Blätter werden geschmeidig und leicht faltbar. Weiter verfahren wie oben angeführt.

Ein unkompliziertes, schönes Gericht, wenn man Lust hat zu schnippeln. Am leckersten schmeckt es mit wirklich fein gewürfelten Zutaten.

QUINOA-COUSCOUS

Für 3–4 Personen ▪ Zubereitung: 20 Minuten plus 8 Stunden Einweichzeit

200 g **Quinoa**
1 kleine **rote Zwiebel**
1 mittelgroße **rote Paprikaschote**
1 mittelgroße **gelbe Paprikaschote**
1 **Tomate**
½ **Salatgurke**
1/2 Bund **Minze (oder 2 EL getrocknete Minze)**
½ Bund **glatte Petersilie**
½ Tasse **schwarze Oliven (ohne Stein)**
2 EL Olivenöl
1 TL **Meersalz**
einige **Zitronenschnitze zum Servieren (nach Belieben)**

1 Quinoa über Nacht in ausreichend Wasser einweichen. Vor der Verarbeitung das Wasser abseihen und die Körner mit einem Papiertuch trocken tupfen. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die Paprikaschoten von Stielansatz, Samen und Scheidewänden befreien. Den Stielansatz der Tomate entfernen. Sämtliches Gemüse (die Gurke ungeschält) fein würfeln. Die Kräuterblättchen von den Stängeln zupfen und hacken. Die Oliven halbieren oder ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

2 In einer großen Schüssel Zwiebeln, Gemüse und Oliven mit den gehackten Kräutern, Quinoa, Olivenöl und Salz sorgfältig vermischen. Das Ganze kurz durchziehen lassen.

TIPP: Ich serviere den Quinoa-Couscous gerne mit einem Schnitzer Zitrone und einem Klecks Kokosnussjoghurt (s. S. 16/17), den ich immer im Kühlschrank habe. Auch ein Löffel eingelegte Zwiebeln (s. S. XXX) passt gut dazu! Und zu guter Letzt: ein paar Rosinen unterrühren – für den marrokanischen Touch!

6301 8th Avenue Brooklyn, NY11220

Dieses Rezept hat meine Freundin Lisa entwickelt. Und obwohl ich mich eigentlich lieber an schnelle Rezepte halte, habe ich es zu Partys und Geburtstagen mittlerweile schon unzählige Male zubereitet, denn für diese Version des klassischen Key Lime Pie stehe ich allerdings gerne auch etwas länger in der Küche. Die Zubereitung ist wirklich einfach, es dauert nur seine Zeit, bis alle Zutaten verarbeitet sind.

Key LIME PIE

Für 1 Kuchen (Ø 26 cm) bzw. 14–16 Stücke ▪ Zubereitung: 45 Minuten plus 8 Stunden Einweichzeit

Für den Boden:

250 g **Cashewkerne**
100 g **Kokosraspel**
1 Prise **Salz**
200 g **Datteln (vorzugsweise Sorte Medjool)**
1 EL **Kokosöl**

Für den Belag:

200 g **Cashewkerne**
3 **große Avocados (oder 4 kleine)**
2 **Bio-Limetten**
150 g **Agavendicksaft (oder Ahornsirup)**
100 g **Xylit**
200 ml **frisch gepresster Limettensaft**
1 Prise **Salz**
150 g **Kokosöl**

Außerdem:

runde Springform (Ø 26 cm)
Backpapier

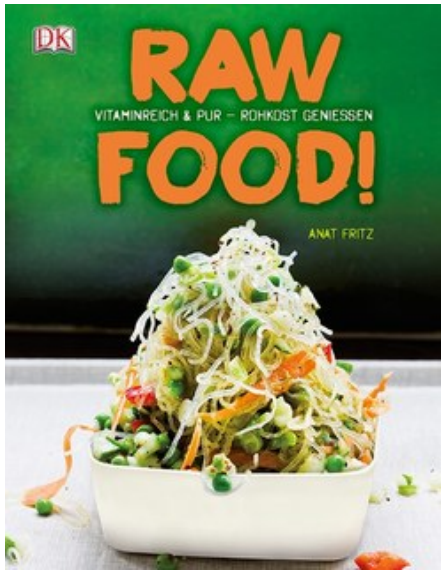
1 Die Cashewkerne (nur die Menge von 200 g für den Belag) mindestens 8 Stunden – am besten aber über Nacht – einweichen.

2 Für den Boden 250 g Cashewkerne in der Küchenmaschine zu grobem Mehl verarbeiten. Kokosraspel und Salz hinzufügen. Die Datteln entkernen und ebenfalls zufügen. Das flüssige Kokosöl (siehe Tipp) dazugeben und alles mixen, bis sich die Zutaten zu einer homogenen Masse verbunden haben. Das Backpapier auf die Größe des Bodens der Springform zurechtschneiden und den Boden damit auslegen. Den Teig rund ausrollen und gleichmäßig in die Form pressen, dann im Kühlschrank kalt stellen.

3 Für den Belag die eingeweichten Cashewkerne gut abspülen. Die Avocados halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Die Schale der Limetten abreiben. Cashewkerne, Avocados und Limettenabrieb mit den übrigen Zutaten – bis auf das Kokosöl – im Standmixer oder in der Küchenmaschine zu einer cremigen Masse pürieren. Zuletzt das flüssige Kokosöl einfließen lassen und alles erneut kurz aufmixen. Die Masse in die Springform gießen und den Kuchen mindestens 2–3 Stunden im Tiefkühlfach einfrieren.

4 Den Key Lime Pie entweder als Semifreddo oder aber – etwas weicher – aufgetaut servieren.

TIPP: Kokosöl wird am einfachsten flüssig, wenn man das Glas 2–3 Minuten in eine Schüssel mit heißem Wasser stellt.



Anat Fritz

Raw Food!

Vitaminreich & pur - Rohkost genießen

160 Seiten, geb.
erschienen 2014

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de