Amy Chaplin

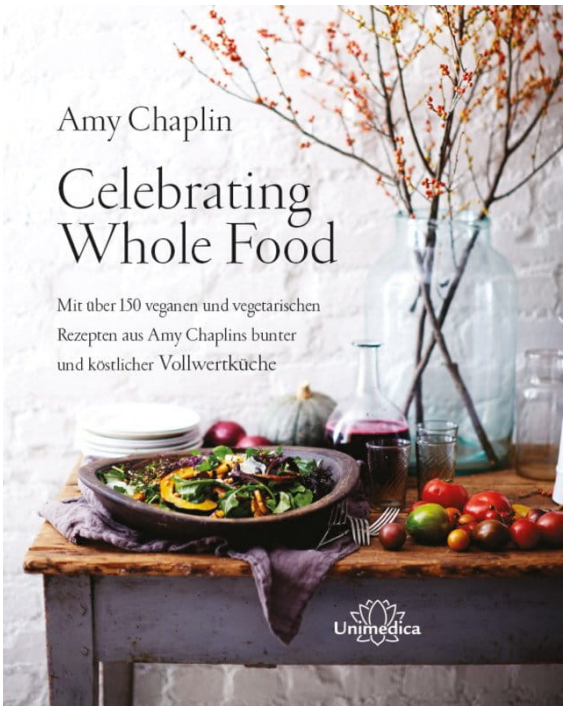
Celebrating Whole Food

Leseprobe

Celebrating Whole Food

von Amy Chaplin

Herausgeber: Unimedica



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

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

INHALT

Einführung / ix

TEIL EINS: VORRÄTE

Meine wichtigsten Vorräte / 7

Ausrüstung / 49

Mit Vorräten kochen / 57

Grundrezepte / 87

TEIL ZWEI: REZEPTE

Frühstück / 131

Suppen / 159

Salate / 183

Snacks, Knabbereien und Getränke / 207

Vollwertige Hauptgerichte / 237

Desserts / 293

- Tartes / 300
- Süßes für jede Gelegenheit / 331

EXTRAS

Mein Leben mit Tee / 360

Entgiften / 363

Biologische Lebensmittel / 367

Danksagung / 370

Literaturverzeichnis / 373

Über die Autorin / 375

Index / 377

Einführung

Der Grundstein für meine Beziehung zum Essen und zur Natur wurde schon so früh gelegt, dass ich mich gar nicht mehr daran erinnern kann. Meine Liebe zu gutem Essen muss ich von meiner Mutter und meinem Vater geerbt haben. Ich wuchs an einem abgelegenen Ort im ländlichen New South Wales in Australien auf, wo meine Eltern alles, was wir aßen, selbst anbauten und zubereiteten. Noch bevor ich laufen konnte, zogen meine Eltern die Küste hinauf zu einer gerade entstandenen Gemeinschaftsfarm, um so natürlich wie möglich und von dem Land zu leben, auf dem wir wohnten.

Unser Zuhause, ein aus Lehmziegeln errichtetes Haus mit achteckigem Grundriss, war um die Küche herum gebaut. Wir verbrachten sehr viel Zeit in diesem großen, offenen Raum, sei es beim Waschen, Schneiden und Kochen von Gemüse, bei gemeinsamen Mahlzeiten oder im Winter um den Holzofen versammelt, um uns daran zu wärmen.

Mein Vater entwarf und baute unser Haus mit selbst hergestellten sonnengebrannten Lehmziegeln, arbeitete gebrauchtes Holz auf und richtete alte Fenster und Türen wieder her. Als ich ein Baby war, badete meine Mutter mich im Spülbecken in der Küche und setzte mich, sobald ich allein sitzen konnte, auf den Küchentresen, um mich im Blick zu haben, wenn sie unser Essen zubereitete. Ich durfte alles, was sie kochte, vorher probieren und bekam, sobald ich einen Löffel halten konnte, die ehrenvolle Aufgabe, Kuchenteig anzurühren (und natürlich auch zu kosten). Schnell lernte ich mit einem kleinen Messer umzugehen, und durfte damit Schnittlauch und Petersilie aus unserem Garten klein schneiden, womit wir fast alle unsere Gerichte garnierten.

Als Kind war es für mich der Höhepunkt der Woche, wenn ich meinem Vater beim Brotbacken helfen durfte. Er stellte mich dann auf einen kleinen Tisch, damit ich bis an die Arbeitsfläche heranreichte und den Teig kneten konnte. Am meisten liebte ich es, aus übrig gebliebenem Teig Minibrötchen zu formen, die ich mit Trockenobst füllte und mit Gewürzen verfeinerte.

Meine Schwester und ich wurden in alles einbezogen, was meine Eltern taten: in die Pflege unseres Bienenstocks, das Brauen von Ingwerbier, das Zubereiten von Tofu, das Formen der Lehmziegel für den Bau unseres Hauses, das Herstellen biodynamischer Präparate für unser Land und das Mahlen von Weizen zu Weizenmehl. Wir halfen beim Anpflanzen, Ernten und Zubereiten der Lebensmittel, die wir aßen. Dazu gehörte ganz selbstverständlich auch das Kompostieren von Abfällen, aus denen Kompost wurde, mit dem wir dann unseren Garten düngten.

In einem Radius von dreißig Meilen gab es keinerlei Läden oder Geschäfte in unserer Nähe, also lernte ich von klein auf, wie man sich weitestgehend selbst mit Essen versorgt. Neben dem Anbau von Obst, Gemüse und Kräutern auf unserem Land ließen sich meine Eltern große Mengen an Getreide, Nüssen, Samen, Trockenobst und Olivenöl liefern. Diese Vorräte füllten wir in große Gläser, die auf einer großen alten Kommode in unserer Küche standen. Diese überdimensionalen Vorratsgläser, die randvoll mit hochwertigen Zutaten waren, hatte ich später immer als Inspiration vor Augen, wenn ich als Köchin neue Rezepte kreierte.

Wir hatten nicht nur ein gut gefülltes Vorratslager, sondern nahmen auch auf unsere Ausflüge immer selbst gemachtes Essen mit. Meine Mutter ist heute noch mit einer Picknickdecke und einer „billy can“, einem rustikalen australischen Campingkessel, unterwegs, die beide einen Stammplatz in ihrem Kofferraum haben. Raus in die Natur, ob zu entlegenen Stränden oder subtropischen Wäldern, und dabei einen Tee schlürfen und leckeres selbst gemachtes Essen genießen, das taten wir, sooft es nur ging. Auch heute noch versuche ich diese wunderbare Gewohnheit am Leben zu halten, wenn es mir möglich ist, und halte sie für einen unvergleichlichen Luxus, den das Leben mir bietet.

Als ich aufwuchs, kam es mir nie in den Sinn, dass wir, während wir Selbstangebautes aus dem Garten aßen, Milch in Kannen vom benachbarten biodynamisch wirtschaftenden Bauern holten, kompostierten und Regenwasser auffingen, ein sehr umweltfreundliches Leben führten. Dieser Kreislauf aus Anbauen, Ernten, Kochen, Essen, Kompostieren und Düngen war einfach fest in uns verankert. Sogar heute, obwohl ich mitten in Manhattan lebe, kompostiere ich immer noch alle meine Küchenabfälle, sammle sie und bringe sie alle zwei Wochen zu den Komposttonnen des Lower East Side Ecology Centers auf dem Union Square Farmer's Market. Erst lade ich den Kompost ab und dann fülle ich meine leeren Einkaufstaschen mit frischem Gemüse, damit der wunderbare Kreislauf von Neuem beginnen kann.

Ich glaube, dass meine Ehrfurcht vor der Natur und mein unermüdliches Streben danach, immer die köstlichsten und vollwertigsten Lebensmittel aufzutreiben, damit zusammenhängt, dass ich als Kind unzählige Stunden in unserem Garten verbracht habe. Dort probierte ich alles,

was wir anbauten, und ließ in meinem Mund die wunderbarsten Gemüse-Kräuter-Mischungen entstehen, während ich auf den Pfaden zwischen unseren mit alten Reifen eingefassten Beeten umherlief. Dieses Gemüse, an dem ich fast täglich naschte, hatte einen sehr großen Einfluss auf meine Geschmacksknospen. Ich bin immer auf der Suche nach Zutaten, die dem authentischen Geschmack der Lebensmittel nahekommen, mit denen ich aufgewachsen bin, und versuche Rezepte zu kreieren, die das Beste ihrer Eigenschaften zum Vorschein bringen. Darin sehe ich meine Berufung als Köchin.

In meinem Lieblingscafé in der Innenstadt von Sydney betrat ich das erste Mal eine professionelle Küche. Über Mund-zu-Mund-Propaganda und dank meines Enthusiasmus hatte ich dort einen Job bekommen, der im Wesentlichen darin bestand, die Espresso-Maschine zu bedienen und zu kellnern. Wenn zur Mittagszeit Hochbetrieb herrschte, half ich oft in der hektischen Küche aus, wo jede freie Hand dafür gebraucht wurde, das Tagesgericht zuzubereiten. Ich arbeitete sehr hart in diesem kleinen geschäftigen Café und konnte dabei eine Menge lernen.

Während dieser Zeit lebte ich mit Freunden zusammen, die sich makrobiotisch ernährten. Durch sie und durch das makrobiotische Restaurant in unserer Nähe, das schnell zu meinem Lieblingslokal wurde, lernte ich von der Idee, Essen als Medizin anzusehen. In der kurzen Zeit, die ich in Sydney lebte, kochte ich sehr viel und teilte viele meiner Mahlzeiten mit alten und neuen Freunden. Wir mahlten Hirse für Porridge, rösteten unglaubliche Mengen an Gemüse, entdeckten die unzähligen Möglichkeiten von Tahini-Soße und experimentierten mit veganen Desserts – denn nur weil mein Bewusstsein bezüglich gesunder Zutaten immer mehr wuchs, wollte ich deshalb nicht gleich auf Desserts verzichten! Ich fand heraus, dass mir Desserts mit natürlichen Süßungsmitteln, Nüssen und Früchten besser schmeckten. Die Herausforderung, ganz ohne tierische Produkte oder weiterverarbeitete Zutaten ein köstliches und in sich perfektes Dessert zu erschaffen, faszinierte mich.

Außerdem wuchs meine Reiselust, weshalb ich mich nach weniger als einem Jahr nach Amsterdam aufmachte, um meiner kulinarischen Bestimmung zu folgen. Dieses Mal führte mich mein Weg in ein japanisches makrobiotisches Restaurant, wo ich ebenfalls kellnerte. Unsere täglichen Teammahlzeiten im Restaurant zeigten mir, wie authentisches japanisches Essen schmeckt und machten mich neugierig. Wenn ich frei hatte, kochte ich die Gerichte für Freunde nach und experimentierte weiter mit veganen, vollwertigen Dessertrezepten. Ich freute mich riesig, als der Inhaber des Restaurants, in dem ich arbeitete, meine Leidenschaft fürs Kochen erkannte und mir eine Stelle als Konditorin anbot. Ich lernte bei einer Schulung mehr über traditionelle japanische Desserts und verstand dadurch die Eigenschaften von Agar-Agar und Kudzu besser. Dank dieses Trainings konnte ich nun jedes vegane Dessert kreieren, das ich mir nur vorstellen konnte. In der Küche nutzte ich die Chance, von sehr talentierten makrobiotischen Chefköchen zu lernen, und bereitete neben den Desserts auch bald die täglichen Bento-Tagesgerichte zu. Obwohl mir noch nicht ganz klar war, dass ich mich bereits am Beginn meiner kulinarischen Karriere befand, freute ich mich sehr über meine mittlerweile entstandene kleine Fangemeinde und darüber, dass meine Desserts Nacht für Nacht ausverkauft waren. Ich war ständig damit beschäftigt, mir Menüs und neue Geschmackskombinationen auszudenken, und vergaß darüber oft das Schlafen. Die endlosen Möglichkeiten faszinierten mich. Oft war ich schon fünf Uhr morgens auf den Beinen, wenn es in der Küche noch ruhig war und ich mich voll und ganz auf das Erschaffen neuer Kreationen konzentrieren konnte. Ich empfand es als das reinste Glück, mir erst Desserts auszudenken und sie dann bei der Arbeit zum Leben erwecken zu können.

Bereits in diesen frühen Jahren meiner Karriere war es mir wichtig, Essen zuzubereiten, das fantastisch schmeckt, meinen Körper optimal nährt (und natürlich auch manchmal verwöhnt!) und dabei so umweltfreundlich wie möglich ist. Es ging mir von Anfang an darum, über das Essen eine tiefe Verbindung zur Natur entstehen zu lassen. Je mehr ich über die Vorteile einer veganen und makrobiotischen Ernährung erfuhr, umso mehr interessierte ich mich für die Welt der vollwertigen pflanzlichen Lebensmittel. Die schier unerschöpflichen Möglichkeiten, die sich hier bieten, inspirieren mich heute noch genauso sehr wie zu meiner Anfangszeit als Köchin. Ich fand diese Art des Kochens sehr spannend, wollte aber gleichzeitig einen Weg finden, diese mit dem Genuss, der Freude und den Festen aus meiner Kindheit zu verbinden; alles wichtige Qualitäten, die meiner Meinung nach sehr viele Australier mit dem Essen verbinden.

Einige meiner schönsten Erinnerungen, die mit Essen zu tun haben, hängen mit den Partys meiner Mutter zusammen. Sie lud immer wieder Leute ein, um gemeinsam Festtage oder besondere Anlässe zu feiern. Dann wurden lange Tische mit altem Geschirr und Stoffservietten gedeckt, Champagner serviert und oft Live-Musik gespielt. Das Essen wurde entweder von unserer Familie zubereitet oder von den eingeladenen Nachbarn und Freunden mitgebracht. Schon von klein auf übernahm ich die Rolle der Gastgeberin und wurde in sämtliche Vorbereitungen für die Partys mit einbezogen, von den Begrüßungscocktails bis zum Dessert. Neben dem Essen

für die eigentliche Feier bereitete meine Mutter oft noch Mitternachts-Pasta und Frühstück für den nächsten Tag vor – für alle Gäste, die über Nacht blieben.

Bei dieser Vorgeschichte überrascht es kaum, dass ich nach meinem Umzug von Amsterdam nach London mit meiner guten Freundin Rosada Hayes ein kleines Catering-Unternehmen gründete. Wir beide teilten die gleiche Leidenschaft für lebendiges, köstliches, ausgefallenes, genussvolles und gesundes veganes Essen und weizenfreie Desserts. Zusammen entwickelten wir ständig neue Gerichte und planten scheinbar endlose Menüfolgen für alle Arten von Events und Partys. In dieser höchst kreativen Zeit ging ich vollkommen in meiner Berufung als Profi-Köchin auf.

Ich folgte dieser Berufung weiter und zog nach New York City, in eine Wohnung, die nur einen Block vom Bio-Bauernmarkt auf dem Union Square entfernt ist. Obwohl ich mit selbst angebautem Gemüse aufgewachsen war, waren die Transportwege von Lebensmitteln und die ganz unterschiedlichen Reifezeiten, die es in jeder Saison gibt, noch Neuland für mich. So eine große Auswahl an regionalen Bio-Lebensmitteln wie auf dem Union Square Bauernmarkt hatte ich zuvor noch nie gesehen. Bis heute bin ich dank dieses Markts auf natürliche Weise mit den Jahreszeiten verbunden und unglaublich dankbar dafür, dass ich nur ein paar Schritte davon entfernt wohne.

Eine meiner ersten Mahlzeiten in New York City genoss ich in einem der berühmtesten und am längsten bestehenden veganen Restaurants der Stadt, dem Angelica Kitchen. Wenig später begann ich in genau diesem Restaurant zu arbeiten, erst als Konditorin und später als Küchenchefin. Meine Zeit dort war die herausforderndste und gleichzeitig die bereicherndste meiner bisherigen Karriere. Ich lernte von der Pike auf, nur regionale Produkte zu verwenden und bemühte mich, die Tagesgerichte mit saisonalen Zutaten zuzubereiten und sie gleichzeitig gesund, lecker und zum Hineinbeißen verführerisch zu machen. Dabei erfuhr ich auch, wie wichtig es ist, gute persönliche Beziehungen zu den Landwirten aufzubauen, um ein ethisch funktionierendes Unternehmen am Laufen zu halten. Einige der Partner von Angelica Kitchen versorgten das Restaurant schon seit über 35 Jahren mit Bio-Obst und -Gemüse, -Tofu oder -Meeresalgen. Es war eine Ehre, mit ihnen zusammenzuarbeiten und mit den frischesten regionalen Zutaten zu kochen, die sich finden ließen. In dieser geschäftigen Restaurantküche, in der es sieben Tage die Woche rund um die Uhr hoch her ging, lernte ich von allen erfahrenen Köchen, die dort früher oder später arbeiteten, unschätzbar wertvolles Hintergrundwissen und Handwerkszeug. Die Herausforderungen, die im Angelica Kitchen auf mich warteten, spornten mich an und perfektionierten meine kulinarischen Fähigkeiten.

Nach meiner Zeit im Angelica Kitchen begann ich, selbstständig als Rezeptentwicklerin und private Chefköchin zu arbeiten. Ich habe das Glück, für Menschen zu kochen, die es wertschätzen, dass viel Liebe und Mühe in die Zubereitung ihrer Mahlzeiten mit hochwertigen und nährstoffreichen Bio-Zutaten einfließen. Nach wie vor ist der Bauernmarkt mein Dreh- und Angelpunkt, egal ob ich gerade etwas für eine Entgiftungskur oder ein mehrgängiges Menü vorbereite. Die Lebensmittel, die ich dort finde, sind mein Barometer und meine wichtigste Inspirationsquelle.

Das Beste an meiner Arbeit ist es, mein Wissen mit anderen zu teilen, egal ob bei einem meiner Kochkurse oder über meinen Blog. Ich liebe es, andere Menschen in die nächtlichen Rituale des Einweichens von Getreide, Bohnen und Nüssen einzuweihen und ihnen zu zeigen, wie Kochrituale nicht nur die Köche selbst inspirieren und begeistern, sondern auch alle anderen, die darin mit einbezogen werden. Ich

freue mich unglaublich darüber, wenn ich miterleben kann, wie sehr Leute nach einem Besuch auf dem Bauernmarkt begeistert sind, wie sie sich darauf freuen, etwas selbst zuzubereiten, wie gut es ihnen dabei geht und wie das Kochen ihr Leben bereichert.

Kochen war etwas, mit dem ich begann, um Geld zu verdienen und in verschiedenen Ecken der Welt heimisch zu werden, während ich nach der Beschäftigung suchte, die ich wirklich ausüben wollte. Damals war mir noch nicht klar, dass es das Kochen war, was für mich später Beruf und Berufung sein würde. Die Freude daran, Zutaten auszusuchen und leckere Gerichte daraus zu zaubern, war mein Anker, während ich versuchte, in vielen neuen Städten Fuß zu fassen, egal ob Sydney, Amsterdam, London oder New York. Damals wie heute war das Essen meine Verbindung zur Natur, zu meiner Vergangenheit und zu den Menschen, mit denen ich koche und esse. Je mehr ich über die Vorteile einer gesunden Ernährung mit einer Vielzahl an vollwertigen, frischen, „echten" Lebensmitteln erfahre, umso mehr möchte ich kochen – und umgekehrt.

Die Rezepte in diesem Buch sind so wie meine eigene Ernährung zu über 90 % vegan. Ich gebe vollwertigen, echten Bio-Zutaten immer den Vorrang vor anderen weiterverarbeiteten Produkten. Lieber verzichte ich ganz auf Käse, als ihn durch ein industriell hergestelltes veganes Erzeugnis mit fragwürdigen Inhaltsstoffen zu ersetzen. Wenn ich die Wahl habe, greife ich lieber zu Butter als zu einer stark verarbeiteten (veganen) Margarine. Ich verwende regional hergestellte Zutaten aus Ziegenmilch und ab und zu Joghurt, um meine Gerichte nahrhafter zu machen und zu garnieren. Auf diese Weise muss ich nicht immer auf Avocados, Nüsse und Samen zurückgreifen, die ich sonst bräuchte, die aber leider nicht aus der Region stammen, in der ich wohne. Eine vegetarisch-vegane Ernährung bedeutet im Vergleich zu einer rein veganen, dass ich mehrere Bio-Bauern und -Erzeuger aus meiner Region direkt unterstützen kann.

Mein Ziel mit diesem Buch ist es, Sie dazu zu inspirieren, Zutaten auszusuchen, die im Einklang mit der Natur und mit Respekt vor unserer Umwelt angebaut und erzeugt werden, eine tiefere Verbindung zur Natur zu entwickeln und besonders: mehr selbst zu kochen. Auf diese Weise können wir zu einem gesunden, nachhaltigen Kreislauf beitragen, der uns alle an Leib und Seele nährt. Dieses Buch ist die Quintessenz meines Lebens mit gutem Essen, und ich hoffe, dass es Sie zu Ihrer eigenen Entdeckungsreise in Sachen Essen und Genuss inspirieren wird.

Amy Chaplin
NEW YORK CITY

Meine wichtigsten Vorräte

Am besten lassen sich Vorräte in großen Gläsern aufbewahren. So lässt sich gleich sehen, was und wie viel man noch da hat. Eine Sammlung von Einweck-, Bügel- oder Schraubgläsern verschiedener Größen hilft dabei, verschiedene Lebensmittel in größeren Mengen zu kaufen, ist wirtschaftlich und gleichzeitig umweltfreundlich. Verwenden Sie einfach aufgebrauchte Marmeladen-, Senf- oder sonstige Gläser weiter. Um die alten Etiketten zu entfernen, weichen Sie die Gläser nur eine Weile in heißem Spülwasser ein. Manche lassen sich leicht abziehen, andere sind etwas resistenter. Eine Auswahl verschiedener Schraubgläser ist auch sehr praktisch für das Aufbewahren von Lebensmittel- und Essensresten im Kühlschrank, seien es eingeweichte Chiasamen, gehackte Petersilie, Mandelmilch, Suppen- oder Eintopfreste oder vielleicht gekochtes Getreide. Sie können ihr Essen darin auch mit zur Arbeit nehmen oder Ihren Freunden noch etwas von dem leckeren Abendessen mitgeben, das nicht ganz aufgegessen wurde. Da Vollkornprodukte nährreicher als verarbeitete Getreideprodukte sind, fühlen sich Mehlmotten und andere Insekten darin besonders wohl. Fest verschließbare (Schraub-)Gläser sind daher eine sehr sinnvolle Investition.

Außer bei braunem Basmati- und braunem Jasminreis, die sich sehr ähnlich sehen, beschrifte ich meine Gläser nicht. Wenn Sie viele verschiedene Getreidesorten haben, die noch neu für Sie sind, ist das Beschriften aber eine gute Idee.

Getreide- und Nussmehle, die Sie nicht häufig benutzen, sollten Sie in wiederverwendbare Behälter packen, beschriften und im Gefrierfach aufbewahren, da die Kälte dafür sorgt, dass sie länger frisch und haltbar bleiben. Wenn Sie dann noch Platz haben sollten, können Sie auch Nüsse, die Sie nicht sehr oft benutzen, in Behältern verpackt darin lagern.

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15

VOLLKORN

Schon vor Tausenden von Jahren begannen die Menschen damit, aus weit verbreiteten Gräsern Getreide zu züchten, das Nährstoffe enthält, die für die Entwicklung, Vitalität und den Erhalt der Gesundheit des menschlichen Körpers essentiell sind.

— PAUL PITCHFORD, HEALING WITH WHOLE FOODS („HEILEN MIT VOLLWERTKOST")

Ich finde Vollkorngetreide spannend und lecker und bin noch nie auf eine Sorte gestoßen, die ich nicht mochte. Die Vielfalt an Farben, Geschmacksnoten, Konsistenzen und Nährstoffen, die verschiedene Getreidesorten zu bieten haben, sind überwältigend. Jedes Getreide hat ganz eigene Heilkräfte und enthält alle wichtigen Nährstoffgruppen – Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette, Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe –, die das Immunsystem und die Gesundheit stärken und den Körper im Gleichgewicht halten. Neben den hier aufgeführten Getreidesorten verwende ich außerdem ungeschälte Vollkorngerste, braunen Jasmin- und Basmati-Reis, roten Reis, Wildreis und Emmer bzw. Zweikorn, eine sehr alte und ursprüngliche Getreideart.

1. SCHWARZER REIS 2. AMARANTH 3. WEIZENKÖRNER
4. BUCHWEIZEN 5. TEFF 6. HIRSE 7. DINKELKÖRNER
8. SCHWARZE QUINOA 9. BRAUNER KLEBREIS
10. BRAUNER RUNDKORNREIS 11. MAISGRIESS
12. HAFERFLOCKEN 13. EMMER 14. WILDREIS
15. QUINOA

AMARANTH

Amaranth ist eigentlich eine Blütenpflanze, deren winzige Samen wie Getreide zubereitet und gegessen werden können. So wie Quinoa stammt auch Amaranth aus dem Andenhochland und ist ein äußerst nährreiches Lebensmittel, das besonders viel Eiweiß und Kalzium enthält. Es hat einen köstlichen süß-nussigen Geschmack mit einem bezaubernden maisähnlichen Aroma. Zusammen mit braunem Reis oder Quinoa gekocht hat es eine klebrige Konsistenz. Allein wird es am besten als Porridge oder Grütze serviert. Amaranth lässt sich genau wie Mais auch puffen und daher leicht in Müslis (siehe *Amaranth-Müsli*, Seite 134) oder Energieriegeln (*Goldene Amaranth-Superfood-Riegel*, Seite 353) verwenden. Nicht nur die Samen, auch die hübschen rosa Blätter der Amaranthpflanze sind essbar. Vielleicht finden Sie ja welche bei Ihrem nächsten Bauernmarktbesuch im Sommer oder Frühherbst.

BRAUNER KLEBREIS

Ich mische diese Reisart unter meinen normalen braunen Reis, wenn ich es etwas süßer und klebriger möchte. Süßer brauner Reis ist leicht verdaulich, stärkt die Nieren und den Magen und enthält mehr Eiweiß als brauner Rundkornreis. Süßer brauner Reis allein eignet sich am besten für Reisbrei, da er sehr feucht ist. Er kann nach dem Kochen auch zerdrückt und zu Mochi, kleinen süßen japanischen Reisküchlein, verarbeitet werden.

BRAUNER RUNDKORNREIS

Brauner Reis ist nicht nur meine persönliche Lieblings-, sondern auch eine der nahrhaftesten Getreidearten: Er enthält über siebzig Antioxidantien, alle wichtigen Aminosäuren, Magnesium, Eisen, Mineralien und den höchsten in Getreide auffindbaren Vitamin-B-Gehalt. Er hilft dabei, das Blut zu reinigen, Giftstoffe auszuschwemmen und den Blutzuckerspiegel auszugleichen. Brauner Rundkornreis ist nussiger und etwas klebriger als die Langkornvariante. Ich selbst könnte ihn jeden Tag essen.

BUCHWEIZEN

Buchweizen ist eigentlich kein Getreide, sondern der Samen einer mit Rhabarber verwandten Pflanze, wird aber wie Getreide verwendet. Buchweizen gibt es roh und geröstet (auch Kasha genannt). Ich mag beides, verwende aber meistens naturbelassenen Buchweizen, den ich einweiche, um seine Nährstoffe zu aktivieren (siehe Seite 62), oder selbst röste. Buchweizen ist glutenfrei, blutbildend und hilft dabei, die inneren Organe zu stärken und niedrigen Blutdruck auszugleichen. Er hat einen nussig-erdigen Geschmack, der perfekt mit der Süße von Zwiebeln harmoniert (Seite 67). Buchweizen gart schnell und hat eine überraschend geschmeidig-lockere Konsistenz.

DINKEL

Dinkel ist ein alte, nicht hybridisierte Weizenart, die reich an Eiweiß und Ballaststoffen ist, einen geringeren Glutengehalt hat (aber nicht glutenfrei ist) und leichter verdaulich ist als gewöhnlicher Weizen. Ich liebe die kernigere Konsistenz und den nussigen Geschmack ganzer Dinkelkörner in Salaten wie bspw. meinem *Dinkelkörner-Kräuter-Salat mit Erbsen und Feta* (Seite187) oder in Eintöpfen wie meinem *Eintopf aus geröstetem Herbstgemüse mit Canellini-Bohnen, Dinkelkörnern und Grünkohl* (Seite 274). So wie Hirse zieht auch Dinkel Insekten stärker an als andere Getreidearten, also lagern Sie ihn in einem gut verschließbaren Glas oder Behälter.

HAFERFLOCKEN

Haferflocken beruhigen und stärken das Nervensystem, senken den Cholesterinspiegel und regulieren das Körpergewicht. In der traditionellen chinesischen Medizin werden sie als Qi bzw. Energie bildendes Tonikum verwendet. Ich verwende Haferflocken in sehr vielen Gerichten, hauptsächlich aber für verschiedene Frühstücksvarianten oder gemahlen oder ganz in Kuchenböden und Keksen. Kernige Flocken mit Biss mag ich lieber als zarte Flocken, die kleiner sind und schneller weich werden. Für einen Haferbrei mit etwas mehr Biss und Textur sollten Sie kernige Flocken nehmen. Haferflocken sind von Natur aus glutenfrei, werden aber oft in Produktionsstätten hergestellt, in denen auch Weizen oder andere glutenhaltige Getreidearten verarbeitet werden. Wenn Sie Gluten nicht vertragen, sollten Sie bei Haferflocken daher auf die Kennzeichnung „glutenfrei“ achten.

HIRSE

Hirse ist ein wunderbares, goldfarbenes und schnell garendes glutenfreies Getreide mit vielen Aminosäuren. Es hat einen nussig-erdigen Geschmack und ist das einzige Getreide, das wegen seines hohen Gehalts an alkalischer Asche eine alkalisierende Wirkung auf den Körper hat und dadurch auch leichter verdaulich ist. Hirse wirkt sich außerdem günstig auf die Nierenfunktion aus und enthält mehr Eisen als jede andere Getreideart. Sie lässt sich leicht und locker, z. B. in meinen *Pflaumen-Hirse-Muffins* (Seite 146), oder cremig wie in meinem *Hirse-Kürbis-Zuckermais-Pilaw* (Seitepage 142) kochen oder aber bei längerer Kochzeit mit etwas mehr Wasser in eine Art Polenta verwandeln. Bei Hirse achte ich besonders darauf das Schraubglas wieder fest zu verschließen, da Mehlmotten magisch von ihr angezogen werden. Vergessen Sie nicht, die Hirse vor dem Kochen zu spülen, da sie mit einer dünnen Schicht des pflanzenschützenden Bitterstoffs Saponin überzogen ist.

KÜRBISBROT MIT WALNUSS-ZIMT-WIRBEL

An einem kühlen Morgen gibt es nichts Schöneres, als in einer warmen Küche zu sitzen, die nach Zimt, Ahornsirup und Kürbis duftet. Da dieses süße Brot aus gekeimtem Mehl gemacht wird, ist es auch als Frühstück nicht zu schwer und eine wunderbare Begleitung zu einer frisch gebrühten Tasse Tee. Wenn Sie den Kürbis schon am Abend zuvor dünsten und alle Zutaten bereitstellen, ist das Brot schnell gemacht. Reste schneiden Sie am besten in Scheiben und toasten sie am folgenden Tag. Bewahren Sie das Kürbisbrot in einem luftdichten Behälter und am besten im Kühlschrank auf, wenn Sie es noch ein paar Tage länger aufheben möchten.

HINWEIS: Sie können fast jede Art von Winterkürbis verwenden, festfleischige Sorten wie Kabocha oder roter Hokkaido eignen sich wegen ihres geringen Wassergehalts aber besonders gut dafür.

ERGIBT 1 LAIB (23 CM LANG)

WALNUSS-ZIMT-WIRBEL:

120 g geröstete Walnusshälften (Seite 80), gehackt
2 TL gemahlener Zimt
2 EL Ahornzucker
2 EL Ahornsirup

KÜRBISTEIG:

½ mittelgroßer Kabocha-Kürbis, geschält, entsamt und in etwa 1 cm große Würfel geschnitten
200 g gekeimtes Dinkelmehl oder Vollkorndinkelmehl
2 TL aluminiumfreies Backpulver
60 ml plus 2 EL natives Olivenöl
120 ml Ahornsirup
2 EL Mandelmilch oder ungesüßte Sojamilch
½ TL Meersalz
2 TL Vanilleextrakt
1 Ei, verquirlt

FÜR DEN WALNUSS-ZIMT-WIRBEL:

Verrühren Sie Walnüsse, Zimt, Ahornzucker und -sirup in einer Schüssel und stellen Sie die Mischung beiseite.

FÜR DEN KÜRBISTEIG:

Dünsten Sie den Kürbis 10 bis 12 Minuten bzw. bis er weich ist. Geben Sie ihn in eine mittelgroße Schüssel und zerdrücken Sie ihn mit einer Gabel. Geben Sie 375 g davon in eine weitere Schüssel und stellen Sie sie beiseite.

Heizen Sie den Ofen auf 180 °C vor. Fetten Sie eine Kastenform leicht ein und kleiden Sie den Boden und die langen Innenseiten mit einer Lage Backpapier aus. Stellen Sie die Form beiseite.

Sieben Sie das Dinkelmehl und das Backpulver in eine große Schüssel und verrühren Sie es miteinander. Geben Sie Olivenöl, Ahornsirup, Mandelmilch, Salz, Vanilleextrakt und das verquirlte Ei in die Schüssel mit dem Kürbismus und verrühren Sie alles zu einer glatten Mischung. Rühren Sie mit einem Teigschaber den Mehlmix unter die Kürbismischung, bis ein glatter Teig entsteht. Streichen Sie die Hälfte des Teigs in die vorbereitete Kastenform. Geben Sie die Walnuss-Zimt-Mischung darüber und bedecken Sie dies mit dem restlichen Teig. Ziehen Sie für den Wirbel einen kleinen Teigschaber oder ein Buttermesser zickzackartig von vorn nach hinten durch den Teig und einmal in einer geraden Bewegung längs durch die Teigmitte.

Schieben Sie die Form in den Ofen und backen Sie das Kürbisbrot 45 bis 50 Minuten bzw. bis ein Zahnstocher nach dem Einstechen sauber wieder herauskommt. Nehmen Sie das Brot aus dem Ofen und lassen Sie es vor dem Stürzen aus der Form 5 Minuten abkühlen. Stürzen Sie es, schneiden Sie es in Scheiben und servieren Sie es warm.

VARIATION

BANANENBROT MIT WALNUSS-ZIMT-WIRBEL

Wenn gerade keine Kürbissaison ist, verwenden Sie stattdessen sehr reife, zerdrückte Bananen und backen Sie ein köstliches Bananenbrot. Sie brauchen dafür 4 große Bananen. Da Bananen wesentlich süßer als Kürbisse sind, können Sie die Menge an Ahornzucker und Ahornsirup im Walnuss-Zimt-Mix halbieren oder beides gleich ganz weglassen.

ZUCCHINIBLÜTEN-ORECCHIETTE

MIT GEREIFTEM SCHAFSKÄSE UND ROTEM CHILI

Sollten Sie das Glück haben, eine ordentliche Menge Zucchiniblüten in die Finger zu bekommen, machen Sie diese Pasta. Wenn Sie sie essen, fühlt es sich an, als würde eine Schüssel Sonnenschein in Ihrem Mund zerschmelzen. Die Blüten und die gelbe Zucchini lösen sich in eine butterähnliche Soße auf, der das Basilikum und der Chili ordentlich Pfiff geben. Da Chilischoten unterschiedlich scharf sein können, geben Sie die Stückchen nur nach und nach zu und kosten Sie beim Kochen immer wieder. Wenn es zu scharf wird, lassen Sie die Chiliflocken einfach weg.

Anne von Saxelby Cheesemongers aus dem New Yorker Stadtviertel Lower East Side ließ mich einmal einen in Vermont hergestellten halbfesten Coomersdale-Käse aus Schafsmilch kosten, der jungem Pecorino ähnelt, nach dem ich sofort süchtig wurde und der perfekt zu diesem Rezept passt. Sie brauchen für diese Pasta nur eine kleine Menge Schafskäse. Er schmilzt nicht zu viel, sondern gerade richtig, und ergänzt den zarten Zucchinigeschmack mit einer köstlichen nussigen Note.

Dieses Rezept reicht für vier kleinere Pastaschüsseln aus, kann aber auch leicht von zwei recht hungrigen Leuten aufgegessen werden.

HINWEIS: Reiben Sie den Käse und die Zucchini auf der gröbsten Lochseite Ihrer Standreibe.

4 PORTIONEN

Meersalz
225 g Vollkorn-Orecchiette
3 EL natives Olivenöl
6 Knoblauchzehen, gehackt
1 große rote Chili, in dünne Scheiben geschnitten
3 mittelgroße gelbe Zucchini, geraspelt
¼ Handvoll (10 g) zerpflückte Basilikumblätter
½ TL Chiliflocken, optional
230 g Zucchiniblüten, in 1 cm dicke Streifen geschnitten (etwa 45 Blüten)
50 g geriebener halbfester Schafskäse, plus mehr zum Garnieren

Füllen Sie einen großen Topf mit gefiltertem Wasser und geben Sie eine großzügige Prise Salz hinein. Bringen Sie das Wasser auf hoher Flamme zum Kochen, geben Sie die Pasta hinein und kochen Sie sie 10 bis 12 Minuten bzw. bis sie al dente ist. Bereiten Sie in der Zwischenzeit die Soße vor.

Erhitzen Sie das Olivenöl in einer weiten Pfanne auf mittlerer Flamme. Geben Sie den Knoblauch und die frischen Chiliringe hinein und braten Sie beides 2 Minuten an bzw. bis der Knoblauch goldbraun ist. Rühren Sie die Zucchiniraspel und eine Prise Salz ein. Braten Sie sie 3 bis 4 Minuten bzw. bis sie weich und leicht zusammengeschrumpft sind. Rühren Sie das Basilikum und die Chiliflocken (falls verwendet) ein und braten Sie die Zutaten eine weitere Minute. Fügen Sie die Zucchiniblüten hinzu, rühren Sie um und braten Sie sie 3 bis 4 Minuten bzw. bis sie weich sind und zusammenfallen.

Gießen Sie die Pasta ab und bewahren Sie etwa 60 ml der Kochflüssigkeit auf. Rühren Sie die Pasta und die Kochflüssigkeit unter den Zucchini-Mix in der Pfanne. Nehmen Sie die Pfanne vom Herd, streuen Sie den geriebenen Käse darüber, rühren Sie kurz um und schmecken Sie die Pasta ab. Richten Sie die Pasta in Schüsseln an und garnieren Sie sie mit geriebenem Schafskäse.

VEGAN

SCHOKOLADEN-HASELNUSS-TORTE

MIT KIRSCHFÜLLUNG UND SCHOKOLADENGANACHE

Zum dreißigsten Geburtstag meiner Schwester planten mein Vater und ich heimlich eine Überraschung: Er sollte von Australien nach New York fliegen und sie bei ihrer Geburtstagsparty überraschen. Ich war so aufgeregt, dass es mir schwerfiel, nichts zu verraten, und freute mich unglaublich auf die bevorstehende Party und das Gesicht meiner Schwester. Für diesen Anlass machte ich eine extra große Version dieser Torte. Nach der gelungenen Überraschung und viel gemeinsamer Freude genossen wir alle diese köstliche, saftige und herrlich schokoladige Torte – ein perfekter Abschluss eines wunderbaren Abends. Die leicht säuerliche Kirschfüllung harmoniert fantastisch mit der Schokolade und den Nüssen und gibt der Torte eine frische und fruchtige Note. Verwenden Sie wenn möglich frische Kirschen dafür und heben Sie ein paar zum Garnieren auf.

Der Teig wurde von dem Schokoladenkuchen aus Myra Kornfelds brillantem Buch *The Voluptuous Vegan* inspiriert.

HINWEIS: Bereiten Sie die Schokoladenganache zum Überziehen der Torte am besten einen Tag im Voraus zu – so hat sie Zeit, kalt und fest zu werden. Stellen Sie die Torte erst dann zusammen, wenn alle Zutaten bzw. Bestandteile vollständig abgekühlt oder kalt sind. Setzen Sie den unteren Tortenboden vor dem Aufeinanderschichten und Überziehen am besten auf den Boden einer Springform oder eine Tortenpappscheibe. So können Sie mit einer Hand die Nüsse in den Überzug drücken, während Sie mit der anderen die Torte festhalten.

ERGIBT EINE HOHE TORTE MIT 20 CM DURCHMESSER

AUSRÜSTUNG: 2 RUNDE BACKFORMEN MIT 20 CM DURCHMESSER

SCHOKOLADENGANACHE:

2 Dosen (je 400 ml) ungesüßte Kokosmilch
60 ml Ahornsirup
5 EL Agar-Agar-Flocken
1 Prise Meersalz
100 g Zartbitterschokolade (70 Prozent), in Stücke gebrochen
120 ml frisch gepresster Orangensaft, gefiltert
4 TL Vanilleextrakt

FÜR DIE GANACHE:

Geben Sie Kokosmilch, Ahornsirup, Agar-Agar-Flocken und Salz in einen mittelgroßen Topf mit dickem Boden und verquirlen Sie alles gut miteinander. Bringen Sie die Flüssigkeit unter ständigem Rühren auf hoher Flamme zum Kochen. Decken Sie den Topf ab und stellen Sie die Flamme niedrig. Köcheln Sie die Flüssigkeit 20 Minuten und rühren Sie alle 5 Minuten um. Prüfen Sie, ob sich die Agar-Agar-Flocken vollständig aufgelöst haben (Seite 299). Nehmen Sie den Topf vom Herd, fügen Sie die Schokolade hinzu und decken Sie den Topf ab. Warten Sie 2 Minuten und quirlen Sie die Mischung danach gut durch, bis sie glatt und gleichmäßig ist. Gießen Sie sie in eine flache Schale oder Auflaufform und lassen Sie sie abkühlen. Stellen Sie die Mischung, sobald sie nicht mehr dampft, zum Abkühlen und Festwerden für 1,5 bis 2 Stunden in den Kühlschrank.

Schneiden Sie die Ganache grob in etwa 2 cm große Stücke, geben Sie sie zusammen mit dem Orangensaft und dem Vanilleextrakt in eine Küchenmaschine und pürieren Sie sie schön glatt. Schaben Sie ggf. die Innenwände mit einem Teigschaber nach unten frei und schauen Sie nach, ob es noch Klümpchen gibt, die püriert werden müssen. Sollte die Ganache sich teilen, pürieren Sie sie weiter, bis sie wieder sämig ist. Bis die gewünschte cremige Konsistenz erreicht ist, kann es bis zu 5 Minuten dauern. Geben Sie die Ganache in einen Behälter und stellen Sie sie bis zum Weiterverwenden kalt.

TORTENBODEN:

280 g geröstete Haselnüsse (Seite 80), ohne Haut
200 g Dinkelvollkornmehl
2 TL aluminiumfreies Backpulver
1 TL Natron
60 g ungesüßtes Kakaopulver
240 ml kochendes gefiltertes Wasser
45 g gemahlene Leinsamen
120 ml geschmolzenes natives Kokosöl, plus mehr zum Einfetten der Form
360 ml Ahornsirup
1 TL unpasteurisierter Apfelessig
1 EL Vanilleextrakt
½ TL Salz

FÜLLUNG:

340 g entsteinte Sauerkirschen, frisch oder gefroren
1 EL Ahornsirup
¼ TL Zimt
1 Prise Meersalz
¾ TL Pfeilwurzpulver
2 TL gefiltertes Wasser
1 TL Vanilleextrakt
¼ TL Mandelextrakt
120 ml ungesüßte Kirschkonfitüre

FÜR DIE TORTENBÖDEN:

Heizen Sie den Ofen auf 180 °C vor. Fetten Sie die Backformen ein und legen Sie die Böden mit einem Kreis Backpapier aus. Stellen Sie die Formen beiseite.

Geben Sie 100 g der gerösteten Haselnüsse und danach 40 g Dinkelmehl in eine Küchenmaschine und vermahlen Sie die Zutaten etwa 30 Sekunden zu einem feinen Mehl. Geben Sie die Mischung in eine mittelgroße Schüssel. Sieben Sie das restliche Dinkelmehl, das Backpulver und das Natron in die Schüssel und vermischen Sie die Zutaten miteinander. Stellen Sie die Schüssel beiseite.

Verquirlen Sie in einer zweiten mittelgroßen Schüssel das Kakaopulver und das heiße Wasser zu einer glatten Flüssigkeit. Rühren Sie die gemahlenen Leinsamen, Kokosöl, Ahornsirup, Apfelessig, Vanilleextrakt und Salz ein. Geben Sie den Mehlmix zu und verrühren Sie die Zutaten zu einem Teig. Teilen Sie den Teig auf die zwei vorbereiteten Backformen auf und backen Sie die Tortenböden 35 bis 40 Minuten bzw. bis sich die Ränder langsam von der Form lösen und ein Zahnstocher nach dem Einstechen in die Mitte sauber wieder herauskommt. Nehmen Sie die Böden aus dem Ofen und lassen Sie sie in der Form auf einem Kuchengitter abkühlen.

FÜR DIE FÜLLUNG:

Geben Sie Kirschen, Ahornsirup, Zimt und Salz in einen kleinen Topf und bringen Sie die Zutaten auf hoher Flamme zum Kochen. Decken Sie den Topf ab und stellen Sie die Flamme niedrig. Köcheln Sie frische Kirschen 10 bis 15 Minuten bzw. bis sie saftig und weich sind, und gefrorene Kirschen 5 Minuten. Lösen Sie in einer kleinen Schüssel das Pfeilwurzpulver in Wasser auf und tröpfeln Sie es in den Topf mit den köchelnden Kirschen. Rühren Sie so lange um, bis die Mischung langsam eindickt und wieder köchelt. Nehmen Sie den Topf vom Herd und rühren Sie Konfitüre und Vanille- und Mandelextrakt ein. Geben Sie die Kirschmischung in eine große flache Schüssel und lassen Sie sie im Kühlschrank vollständig abkühlen, bis Sie die Torte damit füllen.

TORTE ZUSAMMENFÜGEN:

Geben Sie die restlichen 150 g gerösteten Haselnüsse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und zerdrücken Sie sie mit einem Nudelholz oder dem Boden eines schweren Einweckglases.

Fahren Sie zum Lösen der Tortenböden mit einem Buttermesser den Rand der Backformen entlang. Stürzen Sie einen Boden auf eine Tortenpappscheibe oder den Boden einer Springform mit 20 cm Durchmesser. Entfernen Sie das Backpapier und bestreichen Sie die Oberfläche des Bodens mit etwa einer Kaffeetasse der Ganache. Streichen Sie die Kirschfüllung darauf und lassen Sie dabei aber etwa 1 cm am Rand frei. (Dadurch wird die Füllung nicht herausgedrückt, wenn der zweite Tortenboden darübergelegt wird.) Stürzen Sie den zweiten Tortenboden auf eine flache Oberfläche. (Ich verwende dafür den Boden einer umgedrehten Tarteform. Dieser ist nicht nur gleichmäßig flach, sondern macht es auch einfach, den zweiten Boden auf den schon mit Ganache und Füllung bestrichenen Tortenteil zu heben.) Entfernen Sie das Backpapier und legen Sie den zweiten Tortenboden auf den mit Füllung und Ganache bestrichenen ersten Tortenboden. Bestreichen Sie die Oberfläche und die Seiten der Torte mit der restlichen Ganache und drücken Sie die zerdrückten Haselnüsse hinein. Garnieren Sie die Torte mit frischen Kirschen und stellen Sie sie bis zum Servieren in den Kühlschrank. Sie schmeckt nach einigen Stunden noch besser, wenn sich die Aromen setzen, und kann sogar eine Nacht lang im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Über die Autorin

Amy Chaplin arbeitet seit über 20 Jahren als vegetarische Köchin. Als ehemalige Küchenchefin des renommierten veganen Restaurants Angelica Kitchen in New York entwickelt sie eigene Rezepte, leitet Kochkurse und ist als Caterer sehr begehrt. Zu ihren Klienten gehören Natalie Portman und Liv Tyler.

Amys köstliche vegane und vegetarische Rezepte wurden vielfach in der Presse veröffentlicht, darunter Martha Stewart Living, Vogue, Whole Living, New York, The Guardian und Fitness. Sie bloggt regelmäßig für das Food Network.

Amy wurde in Australien geboren und hat in Amsterdam, London, Sydney und New York als Küchenchefin gearbeitet. Zurzeit lebt und arbeitet sie in New York. Mehr ihrer Rezepte finden Sie auf **amychaplin.com**.

Index

A

Adzukibohnen 14
- Adzukibohnen-Klebreis 286
- Herzhafte Wintermisosuppe mit 159, 178, 365

Agar-Agar 31, 298
Ahornsirup-Kokos-Knusperstreusel 335
Alte Bohnensorten 14
- Bohnen Bourguignon mit Kartoffel-Sellerie-Stampf 289
- Spätsommereintopf mit alten Bohnensorten und Petersilien-Pistou 253

Aluminium, Vorsicht beim Gebrauch von 50
Amaranth 10
- Amaranth-Müsli mit gerösteten Samen 134
- Brauner Reis mit Amaranth 66
- Gepuffter Amaranth 134
- Goldene Amaranth-Superfood-Riegel 353

Angelica Kitchen (New York City) 172, 227, 232, 332
Apfelessig, unpasteurisierter 27
Apfel-Mandel-Schnitten 342
Apfelsaft 47
Aprikosen 46
- Aprikosenglasur 342
- Aprikosen-Kokos-Riegel 349
- Earl-Grey-Früchtekuchen 359
- Säuerliches Aprikosen-Chutney 257

Arame 31
- Arame mit Möhren und Sesam 109, 365

Artischocken
- Weiße-Bohnen-Artischocken-Aioli 219

Artischockenherzen 47
Auberginen
- Aromatisches Auberginen-Curry mit Kardamom-Basmati-Reis, säuerlichem Aprikosen-Chutney und Gurke-Limette-Raita 257

Ausrüstung, für die Küche 49
Avocados 34
- Reisröllchen mit Avocado-Blattgrün-Füllung und Möhren-Dip 214
- Tomatillo-Avocado-Salsa 270

Ayurvedische Medizin / Kochen 18, 26, 141, 228, 365

B

Backen 42
Backen, vegan 45, 344
Backformen 50
Backofengrill 212
Backpapier 50
Backpulver und Natron 42
Balsamico-Essig (rot und weiß) 27
Bananen
- Bananenbrot mit Walnuss-Zimt-Wirbel 145
- Schwarzer Frühstücksreispudding mit Kokosnuss und Banane 149

Basmati-Reis, braun
- Aromatisches Auberginen-Curry mit Kardamom-Basmati-Reis, säuerlichem Aprikosen-Chutney und Gurke-Limette-Raita 258
- Kitchari 179

Beeren 22
- als Snacks beim Entgiften 365
- gefroren 41

Bento Bowl 284
- Adzukibohnen-Klebreis 286
- Einfacher gepresster Salat 204
- Kabocha Nishime 287
- Klettenwurzel-Möhren-Kinpira 287
- Schnelle marinierte Gurke 286

Bergamotte 359
Berley, Peter 242
Bienenpollen 22
Billigessen 368
Biodynamische Landwirtschaft 367
Biologische Landwirtschaft und Lebensmittel 367
Birnen
- Geröstete Birnen-Tartelettes mit Birnencreme-Füllung 323
- Rösten 324

Blattgemüse 34
- Einfacher grüner Salat mit fein säuerlichem Hanfsamendressing 96
- Gedünstetes Blattgemüse mit würzigem Leinsamendressing 95
- Reisröllchen mit Avocado-Blattgrün-Füllung und Möhren-Dip 214
- Salat aus geröstetem Eichel- und Delicata-Kürbis mit Weizenkörnern und bitterem Blattsalat 199

Blumenkohl
Cremige Blumenkohl-Sellerie-Suppe mit gerösteten Shiitake-Pilzen 172
Hirse-Blumenkohl-Stampf 94
Bohnen 12
Adzukibohnen-Klebreis 286
Bohnen Bourguignon 289
Bohnen kochen 70
Dosenbohnen 47, 270
Einfache marinierte Bohnen 73
Eintopf aus geröstetem Herbstgemüse und Cannellini-Bohnen mit Dinkelkörnern und Grünkohl 274
Einweichen 69
Gelbe und rote Bete-Tartelettes mit Mohnkruste und Weiße-Bohnen-Fenchel-Füllung 249
Herzhafte Wintermisosuppe mit Adzukibohnen, Kürbis und Ingwer 178
Keimen 69, 81
Phytinsäure neutralisieren 60
Pikanter Eintopf aus schwarzen Bohnen 270
Spätsommereintopf mit alten Bohnensorten und Petersilien-Pistou 253
Weiße-Bohnen-Artischocken-Aioli 219
Brauner Reis 10
Dinkelbrot mit braunem Reis und Sesam 138
mit Amaranth 66
Brauner Reisessig 27
Brauner Reissalat mit Petersilie und Samen 99
Brauner Reissirup 45
Brauner Reis und Klebreis 65
mit Maronen 65
mit rotem oder schwarzen Quinoa 65
mit Teff 65
Brombeeren
Brombeer-Maismehl-Muffins 137
Brombeer-Zitronencreme-Tartelettes mit geröstetem Kokosraspelboden 308
Brot
Bananenbrot mit Walnuss-Zimt-Wirbel 145
Bruschetta 218
Curry-Socca mit Koriander-Kokos-Chutney 212
Dinkelbrot mit braunem Reis und Sesam 138
Kürbisbrot mit Walnuss-Zimt-Wirbel 145
Brownies, Mandelbutter- 346
Bruschetta 218
Buchweizen 10
mit Zwiebeln 67
Butternusskürbis
Butternusskürbis-Lasagne mit Vollkornpasta und Salbei-Tofu-Ricotta 276
Französische Linsensuppe mit Rosmarin, Kürbis und buntem Mangold 171
Pikanter Eintopf aus schwarzen Bohnen mit knuspriger Zuckermais-Polenta und Tomatillo-Avocado-Salsa 270

C

Cannellini-Bohnen 12
Eintopf aus geröstetem Herbstgemüse mit Cannellini-Bohnen, Dinkelkörnern und Grünkohl 274
Weiße-Bohnen-Artischocken-Aioli 219
Cashewkerne 18
Cashewkäse 223
Cashew-Zimt-Creme 328
Curry-Quinoa-Pilaw mit gerösteten Cashewkernen 111
Kürbis-Tartelettes mit Cashew-Ingwer-Boden 316
Vanille-Chiapudding 115
Cayenne-Pfeffer 33
Chiasamen 22
als Eiersatz 38
Brombeer-Maismehl-Muffins 137
Eingeweichte Chiasamen 89
Pfirsich-Chia-Frühstücksshake 141
Pfirsich-Chiapudding 141
Superfood-Haferbrei mit Gojibeeren, Chia und Maulbeeren 89
Vanille-Chiapudding 115
Chilischoten 33
Chimichurri-Soße 122
Feurige Möhrensuppe mit Kaffirblättern und Kokosmilch 180
Kimchi 127
Kokoscurry mit Tamarinden-Tempeh und schwarzem Reis 280
Pâté aus gerösteten Paprika und Macadamianüssen 222
Rote-Bete-Quinoa-Salat mit Feta, Chili, Knoblauch und geschmorten Rote-Bete-Blättern 195
Zucchiniblüten-Orecchiette mit gereiftem Schafskäse und roter Chili 244
Chimichurri-Soße 122
Chinesische Medizin
Entgiften 363
Verdauung 365
Chutney
Koriander-Kokos-Chutney 212
Säuerliches Aprikosen-Chutney 257
Ciya Sofrasi Restaurant (Istanbul) 93
Congee, Quinoa- 150, 365
Cranberry-Mandel-Tarte 320
Cremige Blumenkohl-Sellerie-Suppe mit gerösteten Shiitake-Pilzen 172
Cremige Polenta mit Brennnesseln, Erbsen und Ziegenkäse 240

Cremiges Senfdressing 196
Cupcakes, Zitrus-Kokosnuss- 344
Curryblätter 179
Currypulver, selbstgemachtes, Grundrezept 119
Currys und Rezepte mit Currypulver
Aromatisches Auberginen-Curry 257
Curry-Quinoa-Pilaw 111
Curry-Socca 212
Feurige Möhrensuppe mit Kaffirblättern und Kokosmilch 180
Kokoscurry 280

D

Dairy, Meredith 100, 120
Dashi (japanische Brühe) 162
Das Omnivoren-Dilemma (Pollan) 367
Datteln 45
Dattel-Pistazien-Pralinen-Tarte 318
Earl-Grey-Früchtekuchen 359
Mandelbutter-Brownies mit Meersalz 346
Davis, Holly 359
Delikatessen-Sandwich 112
Desserts 293
Cashew-Zimt-Creme 328
Erdbeer-Rosen-Kanten 332
Goldene Amaranth-Superfood-Riegel 353
Granatapfel-Kanten 357
Kokos-Vanille-Eiscreme mit gerösteten Pflaumen und Ahornsirup-Kokos-Knusperstreuseln 334
Pfirsich-Chiapudding 141
Schokoladige Pots de Crème 336
Vanille-Chiapudding 115
Vanillecreme 327
Zimt-Karamell-Popcorn 350
Devde, Leah 261
Die Kunst des Fermentierens (Katz) 124
Dijon-Senf-marinierter Tempeh 107
Dill, frischer
Dinkelkörner-Kräuter-Salat mit Zuckererbsen und Feta 187
Eiertomaten-Dill-Tarte mit Pinienkernboden 242
Rote-Bete-Kichererbsen-Taler mit Tzatziki 268
Dimitriades, Melinda 100
Dinkel 10
Dinkelbrot mit braunem Reis und Sesam 138
Dinkelkörner kochen (Grundrezept) 67
Dinkelkörner-Kräuter-Salat mit Zuckererbsen und Feta 187
Dinkelmehl, Vollkorn- 43
Eintopf aus geröstetem Herbstgemüse mit Cannellini-Bohnen, Dinkelkörnern und Grünkohl 274
Mom's Dinkel-Mandel-Waffeln 135
Dinkelbrot mit braunem Reis und Sesam 138
DiVittorio, Drew 363
Drinks 207
Dukkah, Pistazien-Kürbiskern- 221
Dulse 31
Dunkle Schokoladen-Trüffel-Tarte mit Paranussboden 326

E

Earl-Grey-Früchtekuchen 359
Earl Grey Tee 359
Eier, Eiersatz 38
Einfache marinierte Bohnen 73
Einfacher gepresster Salat 204
Einfacher grüner Salat mit fein säuerlichem Hanfsamendressing 96
Einfache Rote-Linsen-Suppe mit Spinat, Zitrone und Pfeffer 93
Einfaches Quinoa 66
Eingelegtes Gemüse 38
Eingelegte Radieschen 187
Kimchi 127
Marinierte Rote Bete 106
Rosa Kraut 125
Schnelle marinierte Gurke 286
Schneller marinierter Rotkohl 104
Eingeweichte Haferflocken und Chia mit Mandelmilch, Leinsamen und Weizenkeimen 90
Einmachgläser 53
Eintopf aus geröstetem Herbstgemüse mit Cannellini-Bohnen, Dinkelkörnern und Grünkohl 274
Einweichen
Getreide 62
von Getreide, Bohnen, Nüssen und Samen 60
Erbsen 12
Cremige Polenta mit Brennnesseln, Erbsen und Ziegenkäse 240
Dinkelkörner-Kräuter-Salat mit Zuckererbsen und Feta 187
Rustikaler Erbsenaufstrich 218
Erbsen, gefrorene 41
Erdbeeren
Erdbeer-Rosen-Kanten 332
Erdbeer-Vanillecreme-Tarte 304
Erdbeer-Vanillecreme-Tarte 304

F

Feigen-Himbeer-Tarte, geröstete, mit geröstetem Mandelboden 310
Fein-cremige Nussmilch 76
Fein säuerliches Hanfsamendressing 96

Fenchel
Gelbe und rote Bete-Tartelettes mit Mohnkruste und Weiße-Bohnen-Fenchel-Füllung 249
Rote-Bete-Fenchel-Salat mit Blutorange und gehackten Haselnüssen 200
Fenchelsamen 250, 360
Fermentierte Lebensmittel 124
Dinkelbrot mit braunem Reis und Sesam 138
Eingelegtes Gemüse 38
Gepresste Salate 204
Kimchi 127
Rosa Kraut 125
Feta
Dinkelkörner-Kräuter-Salat mit Zuckererbsen und Feta 187
Quinoa mit geröstetem Sommergemüse und Harissa-Marinade 191
Rote-Bete-Quinoa-Salat mit Feta, Chili, Knoblauch und geschmorten Rote-Bete-Blättern 195
Fettuccine, Vollkorn-, mit Grünkohl, karamellisierten Zwiebeln und mariniertem Ziegenkäse 100
Feurige Möhrensuppe mit Kaffirblättern und Kokosmilch 180
Fleming, Lynn 120
Frische Nussmilch 76
Frische Pfirsichtarte mit Walnussboden 306
Frühlingsmisosuppe mit Zitrone 162
Frühlingszwiebeln 34
Frühstück
beim Entgiften 365
Rezeptvorschläge 59

G

Ganache, Schokoladen- 339
Gasflammsieb 54
Gazpacho mit alten Tomatensorten 167
Gebräunte Zwiebelringe 262
Gedünstetes Blattgemüse mit würzigem Leinsamendressing 95
Gefiltertes Wasser 54
Gemüse
Rösten 82
Gemüsebrühe
Herbstliche Gemüsesuppe mit Rübenblättern 176
Reinigen / Entgiften 365
Gemüsebürste, japanische (Tawashi) 52
Gemüse, eingelegtes / fermentiertes 38
Gemüsehobel mit keramikklinge 50
Gemüsevorräte 34
Gepresster Salat 204
Gepuffter Amaranth 134
Geröstete Birnen-Tartelettes mit Birnencreme-Füllung 323
Geröstete Feigen-Himbeer-Tarte mit geröstetem Mandelboden 310
Geröstete Haselnüsse 80
Geröstete Kürbis- und Sonnenblumenkerne 79
Geröstete Mandelbutter 116
Geröstete Mandeln 78
Geröstete Paprika und Macadamianüsse, Pâté aus 222
Geröstete Pecannüsse 80
Geröstete Pflaumen 335
Geröstete Pistazien 80
Gerösteter Eichel- und Delicata-Kürbis mit Weizenkörnern und bitterem Blattsalat, Salat aus 199
Geröstete Sesamsamen 79
Geröstetes Gemüse 85
Geröstetes Gemüse, Brühe aus 289
Geröstetes Herbstgemüse mit Cannellini-Bohnen, Dinkelkörnern und Grünkohl, Eintopf aus 274
Geröstete Shiitake-Pilze 172
Geröstetes Kirschtomatenkompott 265
Geröstetes Wintergemüse und Rucola mit Senfdressing, Salat aus 203
Geröstete Walnüsse 80
Getränke
beim Entgiften 365
Gekühlter Rhabarber-Rosen-Tee 227
Hibiskus-Zitrus-Eistee mit Ingwer 232
Kurkuma-Limonade 228
Trauben-Limetten-Drink 231
Warmer Gewürztraubensaft 235
Getreide, Vollkorn-, aufwärmen 67
Gewürze 32
Chimichurri-Soße 122
Currypulver 119
Geröstete Mandelbutter 116
Gewürz-Sumach 221
Harissa 118
Marinierter Ziegenkäse 120
Miso-Mayonnaise 118
Schwarzes Sesam-Gomasio 119
Superfood-Frühstückstopping 116
Tahini aus ungeschältem Sesam 121
Tahini-Soße 121
Gewürzmühle 50
Ghee 26
Glasbehälter 51
Gojibeeren 22
Superfood-Haferbrei mit Gojibeeren, Chia und Maulbeeren 89
Goldene Amaranth-Superfood-riegel 353
Gomasio, schwarzes Sesam- 119
Granatapfel 22
Granatapfel-Kanten 357
Granatapfelsaft 22
Grüner Tee 360

Grünkohl 34, 59
Eintopf aus geröstetem Herbstgemüse mit Cannellini-Bohnen, Dinkelkörnern und Grünkohl 274
Vollkorn-Fettuccine mit Grünkohl, karamellisierten Zwiebeln und mariniertem Ziegenkäse 100
Gurken
Gurke-Limette-Raita 257
Schnelle marinierte Gurke 286
Tzatziki 268

H

Haferflocken 10
Eingeweichte Haferflocken und Chia mit Mandelmilch 90, 365
Superfood-Haferbrei 89, 365
Hanfsamen 23
Hanfsamendressing, fein säuerliches 96
Harissa
Grundrezept 118
Quinoa mit geröstetem Sommergemüse und Harissa-Marinade 191
Haselnüsse
Earl-Grey-Früchtekuchen 359
Geröstete Haselnüsse 80
Rote-Bete-Fenchel-Salat mit Blutorange und gehackten Haselnüssen 183, 200
Schokoladen-Haselnuss-Torte mit Kirschfüllung und Schokoladenganache 339
Hayes, Rosada 222, 320
Heidelbeeren
beim Entgiften 365
Heidel- und Blaubeeren 41
Herbstliche Gemüsesuppe mit Rübenblättern 176
Herzhafte Wintermisosuppe mit Adzukibohnen, Kürbis und Ingwer 178
Hibiskus-Zitrus-Eistee mit Ingwer 232
Himbeeren
Geröstete Feigen-Himbeer-Tarte mit geröstetem Mandelboden 310
Hirse 10
gesundheitliche Vorteile 142
Hirse-Blumenkohl-Stampf 94
Hirse kochen 146
Hirse-Kürbis-Zuckermais-Pilaw mit Tamari-gerösteten Kürbiskernen 142
Pflaumen-Hirse-Muffins 146
Hülsenfrüchte 12

I

Ingwer 34
Herzhafte Wintermisosuppe mit Adzukibohnen, Kürbis und Ingwer 178
Hibiskus-Zitrus-Eistee mit Ingwer 232
Kürbis-Tartelettes mit Cashew-Ingwer-Boden 316
Ingwersaft 178
Ingwertee 360

J

Jacecko, Maria 261
Joghurt
Gurke-Limette-Raita 258
Kapern-Knoblauch-Joghurt-Dip 211
Tzatziki 268

K

Kabocha-Kürbis
Kabocha-Maronen-Suppe mit Nori-Sesam-\ 174
Kabocha-Nishime 287
Kanten 31
Erdbeer-Rosen-Kanten 332
Granatapfel-Kanten 357
Kapern-Knoblauch-Joghurt-Dip 211
Kardamom 32
Brauner Kardamom-Basmati-Reis 258
Pistazien-Sultaninen-Kekse mit Kardamom 354
Kartoffeln
Knusprige zerdrückte Babykartoffeln mit Kapern-Knoblauch-Joghurt-Dip 211
Käse
Butternusskürbis-Lasagne mit Vollkornpasta und Salbei-Tofu-Ricotta 276
Cashewkäse 223
Cremige Polenta mit Brennnesseln, Erbsen und Ziegenkäse 240
Dinkelkörner-Kräuter-Salat mit Zuckererbsen und Feta 187
Marinierter Ziegenkäse 120
Quinoa mit geröstetem Sommergemüse und Harissa-Marinade 191
Rote-Bete-Fenchel-Salat mit Blutorange und gehackten Haselnüssen 200
Rote-Bete-Quinoa-Salat mit Feta, Chili, Knoblauch und geschmorten Rote-Bete-Blättern 195
Salat aus geröstetem Eichel- und Delicata-Kürbis mit Weizenkörnern und bitterem Blattsalat 199
Vollkorn-Fettuccine mit Grünkohl, karamellisierten Zwiebeln und mariniertem Ziegenkäse 100
Zucchiniblüten-Orecchiette mit gereiftem Schafskäse und roter Chili 244
Käse, veganes Ersatzprodukt xii
Käse, Ziegen- 40
Kasha (gerösteter Buchweizen) 10
Katz, Sandor 124
Keimen 81

Kenton, Leslie 297
Kichererbsen 14, 47, 59
Einfache marinierte Bohnen 73
Kichererbsenmus 72
Rote-Bete-Kichererbsen-Taler mit Tzatziki 268
Salat aus geröstetem Wintergemüse und Rucola mit Senfdressing 203
Scharfer Kichererbseneintopf und Quinoa-Pilaw mit Sultaninen und Mandeln 278
Kichererbsenmehl
Curry-Socca mit Koriander-Kokos-Chutney 212
Kidneybohnen 15
Kimchi 127
Kinpira (Zubereitungsmethode) 287
Kirschen
Kirsch-Pecannuss-Cookies 356
Kirschen, getrocknet, ungesüßt
Kirsch-Kokos-Knuspermüsli mit nativem Olivenöl 155
Kitchari 179, 365
Klettenwurzel 360
Klettenwurzel-Möhren-Kinpira 287
Knabbereien 207
Knoblauch 36
Gazpacho mit alten Tomatensorten 167
Kapern-Knoblauch-Dip 211
Knoblauchpresse 51
Mit Knoblauch und Tamarisoße geschmorter Tofu 113
Rote-Bete-Quinoa-Salat mit Feta, Chili, Knoblauch und geschmorten Rote-Bete-Blättern 195
Knuspermüsli, Kirsch-Kokos- 155
Knusprige zerdrückte Babykartoffeln mit Kapern-Knoblauch-Joghurt-Dip 211
Knusprige Zuckermaispolenta 272
Kohl
Kimchi 127
Palmkohlsalat mit cremigem Senfdressing 196
Rosa Kraut 125
Schneller marinierter Rotkohl 104
Kohl, Weiß- und Rot- 36
Kokosblütensirup 45
Kokosblütenzucker 45
Dattel-Pistazien-Pralinen-Tarte 318
Kokosmilch 47
Feurige Möhrensuppe mit Kaffirblättern und Kokosmilch 180
Kokos-Vanille-Eiscreme 334
Schokoladenganache 339
Schwarzer Frühstücksreispudding mit Kokosnuss und Banane 149
selbst machen 280
Zitrus-Kokosnuss-Cupcakes 344
Kokosmus 26
Pfirsich-Chia-Frühstücksshake 141
Vanille-Chiapudding 115
Kokosnuss 43
Aprikosen-Kokos-Riegel 349
Brombeer-Zitronencreme-Tartelettes mit geröstetem Kokosraspelboden 308
Kokoscreme-Tarte mit geröstetem Kokosraspelboden 312
Kokoscurry mit Tamarinden-Tempeh und schwarzem Reis 280
Kokosflocken rösten 149
Kokos-Quinoa-Pancakes 151
Kokos-Vanille-Eiscreme mit gerösteten Pflaumen und Ahornsirup-Kokos-Streuseln 334
Koriander-Kokos-Chutney 212
Schwarzer Frühstücksreispudding mit Kokosnuss und Banane 149
Zitrus-Kokosnuss-Cupcakes 344
Kokosöl, unraffiniert 26
Kombu 31
Kompostieren 37
Koriander
Chimichurri-Soße 122
Feurige Möhrensuppe mit Kaffirblättern und Kokosmilch 180
Gazpacho mit alten Tomatensorten 167
Kokoscurry mit Tamarinden-Tempeh und schwarzem Reis 280
Koriander-Kokos-Curry 212
Pikanter Eintopf aus schwarzen Bohnen mit knuspriger Zuckermais-Polenta und Tomatillo-Avocado-Salsa 272
Sommerrollen mit Macadamia-Limetten-Soße 210
Tomatillo-Avocado-Salsa 273
Vollkornweizen-Udon-Nudel-Salat mit gebratener Paprika, Zuckermais und Sesammarinade 192
Kornfeld, Myra 339
Kräuter
Dinkelkrner-Kräuter-Salat mit Zuckererbsen und Feta 187
frische Kräuter 34
Schwarze Quinoa-Kräuter-Muffins mit Süßkartoffel und karamellisierten Zwiebeln 156
Kräutertee 360
Kreuzkümmelsamen, selbst rösten und mahlen 272
Küchenmaschine 51
Kudzu 43
Kukicha-Tee 360
Kürbis
Kürbisbrot mit Walnuss-Zimt-Wirbel 145
Kürbiskerne 18
als Snack beim Reinigen / Entgiften 365
Geröstete Kürbiskerne 18
Würzige Kürbiskerne 79

Kurkuma 33
Kurkuma-Limonade 228

L

Labneh 220
Lactobacillus acidophilus 124
Lahey, Jim 138
Lasagne
Butternusskürbis-Lasagne mit Vollkornpasta und Salbei-Tofu-Ricotta 276
Leinsamen 23
als Eiersatz 38
Eingeweichte Haferflocken und Chia mit Mandelmilch, Leinsamen und Weizenkeimen 90
gemahlene Leinsamen 116
Leinsamenöl 25, 26
Fein säuerliches Hanfsamendressing 96
Schwarzes Sesam-Leinsamen-Dressing 95
Würziges Leinsamendressing 95
Leitlinien und Ansätze zum Reinigen und Entgiften 364
Limabohnen, Baby- 14
Limette
Sommerrollen mit Macadamia-Limetten-Soße 210
Trauben-Limetten-Drink 231
Linsen 15
Französische (Puy-)Linsensuppe mit Rosmarin, Kürbis und buntem Mangold 171
Zitronenmarinierte Linsen 73
Lorbeerblätter 33
Löwenzahnwurzel, Tee aus 360

M

Macadamianüsse 16, 75
Erdbeer-Vanillecreme-Tarte 304
Macadamia-Limetten-Soße 210
Pâté aus gerösteten Paprika und Macadamianüssen 222
Sommerrollen mit Macadamia-Limetten-Soße 210
Macawurzel 23
Superfood-Frühstückstopping 116
Maisgrieß 11
Brombeer-Maismehl-Muffins 137
Cremige Polenta mit Brennnesseln, Erbsen und Ziegenkäse 240
Mandelmehl 43
Apfel-Mandel-Schnitten 342
Brombeer-Maismehl-Muffins 137
Cranberry-Mandel-Tarte 320
Geröstete Birnen-Tartelettes mit Birnencreme-Füllung 323
Mom's Dinkel-Mandel-Waffeln 135
Pistazien-Sultaninen-Kekse mit Kardamom 354
Mandelmilch
Eingeweichte Haferflocken und Chia mit 87, 90, 365
Grundrezept 76
Verwendungsmöglichkeiten 76
Mandeln 18
Apfel-Mandel-Schnitten 342
beim Entgiften 365
Cranberry-Mandel-Tarte 320
Geröstete Feigen-Himbeer-Tarte mit geröstetem Mandelboden 310
Geröstete Mandelbutter 116
Geröstete Mandeln 78
Mandelbutter-Brownies mit Meersalz 294, 346
Mom's Dinkel-Mandel-Waffeln 135
Quinoa-Pilaw mit Sultaninen und Mandeln 278
Mandoline, japanische Gemüse- 50
Marinade
Harissa-Marinade 191
Sesammarinade 192
Marinierte Bohnen, Einfache 73
Marinierte Rote Bete 195
Marinierter Ziegenkäse 120
Maronen
Brauner Reis und Klebreis mit Maronen 65
frische Maronen kochen 174
getrocknete Maronen kochen 174
Kaboche-Maronen-Suppe mit Nori-Sesam-\ 174
Matcha 360
Maulbeeren, getrocknete 22
Mayonnaise, Miso- 118
Medjool-Datteln 45
Meeresalgen 29
Arame mit Möhren und Sesam 109
Bento Bowl 284
Kabocha-Maronen-Suppe mit Nori-Sesam-\ 174
Kombu 31
Meersalz 28
Mandelbutter-Brownies mit Meersalz 346
Mehl, gekeimtes 42
Mehl, Vollkorndinkel- 43
Melnyk, Georgia 353
Messer 51
Milch, Nuss- 76
Mirin 28
Miso 38
Frühlingsmisosuppe mit Zitrone 162
Herzhafte Wintermisosuppe mit Adzukibohnen, Kürbis und Ingwer 178
Miso-Mayonnaise 118
Mittagessen
beim Reinigen / Entgiften 365
Menüvorschläge 59

Mohnkruste und Weiße-Bohnen-Fenchel-Füllung, Gelbe und rote Bete-Tartelettes mit 249
Möhren 36
Arame mit Möhren und Sesam 109
Feurige Möhrensuppe mit Kaffirblättern und Kokosmilch 180
Julienne schneiden 109
Möhren-Dip 214
Möhren-Petersilie-Salat 104
Mom's Dinkel-Mandel-Waffeln 135
Muffins
Brombeer-Maismehl-Muffins 137
Pflaumen-Hirse-Muffins 146
Schwarze Quinoa-Kräuter-Muffins mit Süßkartoffel und karamellisierten Zwiebeln 156
Mungbohnen 14
Müsli
Amaranth-, mit gerösteten Samen 134

N

Nesseln
Cremige Polenta mit Brennnesseln, Erbsen und Ziegenkäse 240
Tee 360
Nishime, Zubereitungsmethode 287
Nori-Algen 31
Nori-Blätter rösten 214
Nori-Sesam-\ 175
Nudeln / Pasta, Vollkorn-
als Zutat 11
Butternusskürbis-Lasagne mit Vollkornpasta und Salbei-Tofu-Ricotta 276
Ume-Shiso-Bouillon mit Soba-Nudeln 164
Vollkorn-Fettuccine mit Grünkohl, karamellisierten Zwiebeln und mariniertem Ziegenkäse 100
Vollkornweizen-Udon-Nudel-Salat mit gebratener Paprika, Zuckermais und Sesammarinade 192
Zucchiniblüten-Orecchiette mit gereiftem Schafskäse und roter Chili 244
Nüsse und Samen 16
Dörren 75
Einweichen 75
Nussbutter 40
Nussmilch, frische 76
Nussmilchtrester 76
Phytinsäure neutralisieren 60
Rösten 78
Nussmilch, frische 76

O

Ofenthermometer 54
Öle 25
Olivenöl, natives 26
Kirsch-Kokos-Knuspermüsli mit nativem Olivenöl 155
Orange
Hibiskus-Zitrus-Eistee mit Ingwer 232
Rote-Bete-Fenchel-Salat mit Blutorange und gehackten Haselnüssen 183, 200
Zitrus-Kokosnuss-Cupcakes 344
Orecchiette, Zucchiniblüten-, mit gereiftem Ziegenkäse und roter Chili 244

P

Pancakes, Kokos-Quinoa- 151
Paprika
Pâté aus gerösteten Paprika und Macadamianüssen 222
Vollkornweizen-Udon-Nudel-Salat mit gebratener Paprika, Zuckermais und Sesammarinade 192
Paranüsse 18
Dunkle Schokoladen-Trüffel-Tarte mit Paranussboden 326
Passier- oder Abseihtücher 51
Pecannüsse
Geröstete Pecannüsse 80
Kirsch-Pecannuss-Cookies 356
Petersilie 36
Brauner Reissalat mit Petersilie und Samen 99
Möhren-Petersilie-Salat 104
Petersilien-Pistou 254
Pfanne, gusseiserne 51
Pfeffer, schwarzer 33
Einfache Rote-Linsen-Suppe mit Spinat, Zitrone und Pfeffer 93
Pfeilwurz 43, 299
Pfirsiche
Frische Pfirsichtarte mit Walnussboden 306
Pfirsich-Chia-Frühstücksshake 141
Pfirsich-Chiapudding 141
Pflaumen
Geröstete Pflaumen 335
Pflaumen-Hirse-Muffins 146
Physalisbeeren 23
Phytase, aktivieren 60
Phytinsäure 60
Pikanter Eintopf aus schwarzen Bohnen mit knuspriger Zuckermais-Polenta und Tomatillo-Avocado-Salsa 270
Pilze
Cremige Blumenkohl-Sellerie-Suppe mit gerösteten Shiitake-Pilzen 172
Dashi 162
Tempeh-Portobello-Burger 261
Ume-Shiso-Bouillon mit Soba-Nudeln 164
Pinienkerne
Eiertomaten-Dill-Tarte mit Pinienkernboden 242
Zucchini-Salat mit Portulak und Zitrone-Pinienkern-Dressing 188

Pistazien
Dattel-Pistazien-Pralinen-Tarte 318
Geröstete Pistazien 80
Pistazien-Kürbiskern-Dukkah 221
Pistazien-Sultaninen-Kekse mit Kardamom 354
Pistou 254
Pitchford, Paul 9, 363
Plastik vermeiden 55
Polenta
Cremige Polenta mit Brennnesseln, Erbsen und Ziegenkäse 240
Knusprige Zuckermaispolenta 272
Pollan, Michael 367, 368
Popcorn, Zimt-Karamell- 350
Portobello-Burger, Tempeh- 261
Portulak 188
Zucchini-Salat mit Portulak und Zitrone-Pinienkern-Dressing 188
Pots de Crème, schokoladige 336
Pralinen-Decke 318
Pudding
Pfirsich-Chiapudding 141
Schokoladen-Chiapudding 115
Schwarzer Frühstücksreispudding mit Kokosnuss und Banane 149
Vanille-Chiapudding 115
Puy-Linsen 15
Französische Linsensuppe mit Rosmarin, Kürbis und buntem Mangold 171

Q

Quinoa 11
Brauner Reis und Klebreis mit rotem oder schwarzem Quinoa 65
Curry-Quinoa-Pilaw 111
Einfaches Quinoa 66
Kokos-Quinoa-Pancakes 151
Quinoa-Congee 150
Quinoa mit geröstetem Sommergemüse und Harissa-Marinade 191
Quinoa-Pilaw 279
Rote-Bete-Quinoa-Salat mit Feta, Chili, Knoblauch und geschmorten Rote-Bete-Blättern 195
Schwarze Quinoa-Kräuter-Muffins mit Süßkartoffel und karamellisierten Zwiebeln 156

R

Radieschen 36
als Snack beim Reinigen / Entgiften 365
Eingelegte Radieschen 187
Raita
Gurke-Limette- 258
Reiben 51
Reis 11
Brauner Kardamom-Basmati-Reis 258
Brauner Reissalat mit Petersilie und Samen 99
Brauner Reis und Klebreis 65
Brauner Reis und Klebreis mit Amaranth 66
Brauner Reis und Klebreis mit Maronen 65
Brauner Reis und Klebreis mit rotem oder schwarzem Quinoa 65
Brauner Reis und Klebreis mit Teff 65
Dinkelbrot mit braunem Reis und Sesam 138
Kitchari 179
Schwarzer Frühstücksreispudding mit Kokosnuss und Banane 149
Schwarzer Reis 11
Schwarze-Sesam-Reis-Cracker 224
Reisröllchen mit Avocado-Blattgrün-Füllung und Möhren-Dip 214
Rhabarber-Rosen-Tee, gekühlter 227
Rosa Kraut 125
Rosenblüten
Erdbeer-Rosen-Kanten 332
Gekühlter Rhabarber-Rosen-Tee 227
Rosmarin 34
Französische Linsensuppe mit Rosmarin, Kürbis und buntem Mangold 171
Rösten, Nüsse und Samen, allgemeine Informationen 78
Rote Bete 37
Gelbe und rote Bete-Tartelettes mit Mohnkruste und Weiße-Bohnen-Fenchel-Füllung 249
Geschmorte Rote-Bete-Blätter 195
Marinierte rote Bete 106
Rösten 85
Rote-Bete-Fenchel-Salat 200
Rote-Bete-Kichererbsen-Taler mit Tzatziki 268
Rote-Bete-Quinoa-Salat 195
Süßsäuerliche Rote-Bete-Marmelade 220
Rotklee, Tee aus 360
Rübenblätter, Herbstliche Gemüsesuppe mit 176
Rührschüsseln 51
Rustikaler Erbsenaufstrich 218

S

Saisonales Kochen 238
Salatdressing
Dressing zum Salat aus geröstetem Eichel- und Delicata-Kürbis mit Weizenkörnern und bitterem Blattgemüse 199
Salatdressings
Cremiges Senfdressing 196
Fein säuerliches Hanfsamendressing 96
Schwarzes Sesam-Leinsamen-Dressing 95

Senfdressing 203
Umeboshi-Vinaigrette 186
Zitrone-Pinienkern-Dressing 188
Salate
aus regionalen Zutaten 184
Brauner Reissalat mit Petersilie und Samen 99
Dinkelkörner-Kräuter-Salat mit Zuckererbsen und Feta 187
Einfacher gepresster Salat 204
Einfacher grüner Salat mit fein säuerlichem Hanfsamendressing 96
Möhren-Petersilien-Salat 104
Palmkohlsalat mit cremigem Senfdressing 196
Quinoa mit geröstetem Sommergemüse und Harissa-Marinade 191
Rote-Bete-Fenchel-Salat mit Blutorange und gehackten Nüssen 200
Rote-Bete-Quinoa-Salat mit Feta, Chili, Knoblauch und geschmorten Rote-Bete-Blättern 195
Salat aus geröstetem Eichel- und Delicata-Kürbis mit Weizenkörnern und bitterem Blattsalat 199
Salat aus geröstetem Wintergemüse und Rucola mit Senfdressing 203
Sprossensalat mit gerösteten Sonnenblumenkernen und Umeboshi-Vinaigrette 186
Vollkornweizen-Udon-Nudel-Salat mit gebratener Paprika, Zuckermais und Sesammarinade 192
Zucchini-Salat mit Portulak und Zitrone-Pinienkern-Dressing 188
Salbei-Tofu-Ricotta 276
Salsa
Tomatillo-Avocado- 273
Samen 16
als Eiersatz 38
Keimen 81
Phytinsäure neutralisieren 60
Sandwich, Delikatessen- 112
Säuerliches Aprikosen-Chutney 258
Sauerrahmbutter 41
Saxelby Cheesemongers (Anne Saxelby) 244
Scharfer Kichererbseneintopf und Quinoa-Pilaw mit Sultaninen und MAndeln 278
Schnelle marinierte Gurke 286
Schneller geschmorter Tempeh 110
Schneller marinierter Rotkohl 104
Schnellkochtopf 52
Schnittlauch 34
Schokolade, Kakao
Dunkle Schokoladen-Trüffel-Tarte mit Paranussboden 326
Mandelbutter-Brownies mit Meersalz 346
Schokoladen-Chiapudding 115
Schokoladen-Haselnuss-Torte mit Kirschfüllung und Schokoladenganache 339
Schokoladige Pots de Crème 336
Schwarze Bohnen 15
Pikanter Eintopf aus schwarzen Bohnen mit knuspriger Zuckermais-Polenta und Tomatillo-Avocado-Salsa 270
Schwarzer Pfeffer 33
Schwarzer Reis 283
Schwarzer Frühstücksreispudding mit Kokosnuss und Banane 149
Schwarze Sesam-Reis-Cracker 224
Schwarzer Sesam
Schwarze Sesam-Reis-Cracker 224
Sellerie 37
Cremige Blumenkohl-Sellerie-Suppe mit gerösteten Shiitake-Pilzen 172
Kartoffel-Sellerie-Stampf 291
Senf
Delikatessen-Sandwich 112
Dijon-Senf-marinierter Tempeh 107
Senfdressing 203
Senf, Dijon- 28
Sesamöl, geröstet 26
Sesamöl, unraffiniert, ungeröstet 26
Sesamsamen 19
Arame mit Möhren und Sesam 109
Brauner Reissalat mit Petersilie und Samen 99
Geröstete Nori-Sesam-\ 175
Rösten 79
Schwarze Sesam-Reis-Cracker 224
Schwarzes Sesam-Gomasio 119
Schwarzes Sesam-Leinsamen-Dressing 95
Tahini aus ungeschältem Sesam 121
Tahini-Soße 121
Shiitake-Pilze 31
Cremige Blumenkohl-Sellerie-Suppe mit gerösteten Shiitake-Pilzen 172
Dashi 162
Ume-Shiso-Bouillon mit Soba-Nudeln 164
Shiso-Bouillon, Ume- 164
Shizen Restaurant (Amsterdam) 284, 287
Shoyu (Sojasoße) 28
Snacks 207
Soba-Nudeln (Buchweizen) 164
Socca, Curry-, mit Koriander-Kokos-Chutney 212
Soja
Butternusskürbis-Lasagne mit Vollkornpasta und Salbei-Tofu-Ricotta 276
Dijon-Senf-marinierter Tempeh 107
Herzhafte Wintermisosuppe mit Adzukibohnen, Kürbis und Ingwer 178
Miso-Mayonnaise 118

Mit Knoblauch und Tamarisoße geschmorter Tofu 113
Schneller geschmorter Tempeh 110
Shoyu (Sojasoße) 28
Sojamilch 46
Tamari (Sojasoße) 28
Tempeh 40
Tofu 40
Zuckermais-Tofu-Frittata mit geröstetem Kirschtomatenkompott 266
Sommerrollen mit Macadamia-Limetten-Soße 210
Sonnenblumenkerne 19
Brauner Reissalat mit Petersilie und Samen 99
Rösten 79
Sprossensalat mit gerösteten Sonnenblumenkernen und Umeboshi-Vinaigrette 186
Spätsommereintopf mit alten Bohnensorten und Petersilien-Pistou 253
Spinat, Zitrone und Pfeffer, einfache Rote-Linsen-Suppe mit 93
Springform (Backformen) 50
Sprossensalat mit gerösteten Sonnenblumenkernen und Umeboshi-Vinaigrette 186
Standmixer 52
Stoffbeutel, wiederverwendbare 53
Sultaninen 46
Kirsch-Kokos-Knuspermüsli mit nativem Olivenöl 155
Pistazien-Sultaninen-Kekse mit Kardamom 354
Quinoa-Pilaw mit Sultaninen und Mandeln 279
Superfoods 20
Goldene Amaranth-Superfood-Riegel 353
Superfood-Frühstückstopping 116
Superfood-Haferbrei mit Gojibeeren, Chia und Maulbeeren 89
Suppen, Brühen 159
beim Reinigen und Entgiften 365
Brühe aus geröstetem Gemüse 290
Cremige Blumenkohl-Sellerie-Suppe mit gerösteten Shiitake-Pilzen 172
Dashi (japanische Brühe) 162
Feurige Möhrensuppe mit Kaffirblättern und Kokosmilch 180
Französische Linsensuppe mit Rosmarin, Kürbis und buntem Mangold 171
Frühlingsmisosuppe mit Zitrone 162
Gazpacho mit alten Tomatensorten 167
Gemüsebrühe 176
Gemüsebrühen beim Reinigen / Entgiften 365
Herbstliche Gemüsesuppe mit Rübenblättern 176
Herzhafte Wintermisosuppe mit Adzukibohnen, Kürbis und Ingwer 178
Kabocha-Maronen-Suppe mit Nori-Sesam-\ 174
Meeresalgen in 29
Rote-Linsen-Brühe mit Spinat, Zitrone und Pfeffer 93
Ume-Shiso-Bouillon mit Soba-Nudeln 164
Zuckermaissuppe mit schwarzem Sesam-Gomasio und Schnittlauch 168
Suribachi (japanischer Mörser und Stößel) 54
Sushimatte 54
Süßkartoffel
Schwarze Quinoa-Kräuter-Muffins mit Süßkartoffel und karamellisierten Zwiebeln 156
Süßungsmittel, natürliche 45

T

Tahini, aus ungeschältem Sesam 121
Tahini-Soße 121
Tamari-geröstete Kürbiskerne 142
Tamarinden-Tempeh 283
Tamarisoße, natürlich fermentierte 28
Tarteböden 300
Tarteletteformen 50
Tartes, Tartelettes 300
Brombeer-Zitronencreme-Tartelettes mit geröstetem Kokosraspelboden 308
Cranberry-Mandel-Tarte 320
Eiertomaten-Dill-Tarte mit Pinienkernboden 242
Erdbeer-Vanillecreme-Tarte 304
Frische Pfirsichtarte mit Walsnussboden 306
Gelbe und rote Bete-Tartelettes mit Mohnkruste und Weiße-Bohnen-Fenchel-Füllung 249
Geröstete Birnen-Tartelettes mit Birnencreme-Füllung 323
Geröstete Feigen-Himbeer-Tarte mit geröstetem Mandelboden 310
Kokoscreme-Tarte mit geröstetem Kokosraspelboden 312
Kürbis-Tartelettes mit Cashew-Ingwer-Boden 316
Tawashi-Bürste (Gemüsebürste) 52
Teff 11
Brauner Reis und Klebreis mit Teff 65
Teig
Cashew-Ingwer-Boden 316
für Cranberry-Mandel-Tarte 320
für Dattel-Pistazien-Pralinen-Tarte 318
für Erdbeer-Vanillecreme-Tarte 304
für Geröstete Birnen-Tartelettes mit Birnencreme-Füllung, glutenfrei 324
für gerösteten Kokosraspelboden 308
für Gerösteten Mandelboden 310
für Mohnkruste 250
für Pinienkernboden 242
für Walnussboden 306
Grundlagen 300
Paranussboden 326
Tempeh 40
Dijon-Senf-marinierter Tempeh 107

Schneller geschmorter Tempeh 110
Tamarinden-Tempeh 280
Tempeh-Portobello-Burger 261
Terra 47 (New York City) 353
The Modern Vegetarian Kitchen 242
The New Whole Foods Encyclopedia 227
Thermometer, Ofen- 54
The Voluptuous Vegan 339
Tofu 40
Butternusskürbis-Lasagne mit Vollkornpasta und Salbei-Tofu-Ricotta 276
Eiertomaten-Dill-Tarte mit Pinienkernboden 243
Mit Knoblauch und Tamarisoße geschmorter Tofu 113
Tofukäse 265
Zuckermais-Tofu-Frittata mit geröstetem Kirschtomatenkompott 265
Tofukäse 265
Tomaten 47
Aromatisches Auberginen-Curry mit Kardamom-Basmati-Reis , säuerlichem Aprikosen-Chutney und Gurke-Limette-Raita 257
Eiertomaten-Dill-Tarte mit Pinienkernboden 242
Gazpacho mit alten Tomatensorten 167
Scharfer Kichererbseneintopf und Quinoa-Pilaw mit Sultaninen und Mandeln 278
Spätsommereintopf mit alten Bohnensorten und Petersilien-Pistou 254
Zuckermais-Tofu-Frittata mit geröstetem Kirschtomatenkompott 265
Tomatillo-Avocado-Salsa 273
Töpfe und Pfannen 52
Tortillas 41
Traditionelle chinesische Medizin 14, 15, 19, 22, 141, 363, 365
Trauben, dunkle
Trauben-Limetten-Drink 231
Warmer Gewürztraubensaft 235
Trockenfrüchte 46

U

Udon-Nudel-Salat, Vollkornweizen-, mit gebratener Paprika, Zuckermais und Sesammarinade 192
Umeboshi-Aprikosen oder -Paste
Umeboshi-Vinaigrette 186
Ume-Shiso-Bouillon mit Soba-Nudeln 164
Umeboshi-Aprikosen oder-Paste 28
Ume-Essig (Ume Su) 27

V

Vanille
Erdbeer-Vanillecreme-Tarte 304
Kokos-Vanille-Eiscreme 334
Vanille-Chiapudding 115
Vanillecreme 327
Vegane Desserts 298
Veganes Backen 297
Vitamix Blender 49, 52, 223
Vollkorn 9
Phytinsäure neutralisieren 60
Vollkorn-Fettuccine mit Grünkohl, karamellisierten Zwiebeln und mariniertem Ziegenkäse 100
Vollkornweizen-Udon-Nudel-Salat mit gebratener Paprika, Zuckermais und Sesammarinade 192
Vollkorngetreide 9
Einweichen, Kochen und Aufbewahren 62
in Tarteböden 300
Keimen 81
Phytinsäure neutralisieren 60
Reisröllchen mit Avocado-Blattgrün-Füllung und Möhren-Dip 214
Vorräte 1
Vorrats- und Schraubgläser 53

W

Waffeln, Mom's Dinkel-Mandel- 135
Wakame-Algen 31
Walnüsse 19
Frische Pfirsichtarte mit Walnussboden 306
Geröstete Walnüsse 80
Kürbis- oder Bananenbrot mit Walnuss-Zimt-Wirbel 145
Warmer Gewürztraubensaft 235
Wasser, gefiltertes 54
Weizenkeime 23
Eingeweichte Haferflocken und Chia mit Leinsamen und Weizenkeimen 90
Weizenkörner 67
Salat aus geröstetem Eichel- und Delicata-Kürbis mit Weizenkörnern und bitterem Blattsalat 199
Winterkürbis 36
Butternusskürbis-Lasagne mit Vollkornpasta und Salbei-Tofu-Ricotta 276
Herzhafte Wintermisosuppe mit Adzukibohnen, Kürbis und Ingwer 178
Hirse-Zuckermais-Pilaw mit Tamari-gerösteten Kürbiskernen 142
Kabocha-Maronen-Suppe mit Nori-Sesam-\ 174
Kabocha Nishime 287
Kürbis-Tartelettes mit Cashew-Ingwer-Boden 316
Pürieren 276
Salat aus geröstetem Eichel- und Delicata-Kürbis mit Weizenkörnern und bitterem Blattsalat 199
Wood, Rebecca 151, 227
Wurzel
Kudzu 43
Macawurzel 23

Wurzelgemüse
Klettenwurzel-Möhren-Kinpira 287
Würzige Kürbiskerne 79
Würziges Leinsamendressing 95
Würzmittel 28

Y

Yakonsirup 46, 301, 353

Z

Ziegenkäse 40
Marinierter Ziegenkäse 120
Vollkorn-Fettuccine mit Grünkohl, karamellisierten Zwiebeln und mariniertem Ziegenkäse 100
Zimt 33
Cashew-Zimt-Creme 328
Kürbis- oder Bananenbrot mit Walnuss-Zimt-Wirbel 145
Zimt-Karamell-Popcorn 350
Zitrone
Brombeer-Zitronencreme-Tartelettes mit geröstetem Kokosraspelboden 308
Einfahce Rote-Linsen-Suppe mit Spinat, Zitrone und Pfeffer 93
Frühlingsmisosuppe mit Zitrone 162
Kurkuma-Limonade 228
Zitronenmarinierte Linsen 73
Zitrone-Pinienkern-Dressing 188
Zitrus-Kokosnuss-Cupcakes 344
Zitrusfrüchte 37
Zitrus-Kokosnuss-Cupcakes 344
Zucchini
Zucchiniblüten-Orecchiette mit gereiftem Schafskäse und roter Chili 244
Zucchini-Salat mit Portulak und Zitrone-Pinienkern-Dressing 188
Zucker, Kokosblüten- und Ahorn 45
Zuckermais 41
Hirse-Kürbis-Zuckermais-Pilaw mit gerösteten Kürbiskernen 142
Knusprige Zuckermaispolenta 272
Popcorn 350
Vollkornweizen-Udon-Nudel-Salat mit gebratener Paprika, Zuckermais und Sesammarinade 192
Zimt-Karamell-Popcorn 350
Zuckermaissuppe mit schwarzem Sesam-Gomasio und Schnittlauch 168
Zuckermais-Tofu-Frittata 265
Zuckermaissuppe mit schwarzem sesam-gomasio und schnittlauch 168
Zuckermais-Tofu-Frittata mit geröstetem Kirschtomatenkompott 265
Zwiebeln 37
Buchweizen mit Zwiebeln 67
Gebräunte Zwiebelringe 262
Karamellisierte Zwiebeln 276
Schwarze Quinoa-Kräuter-Muffins mit Süßkartoffel und karamellisierten Zwiebeln 156
Vollkorn-Fettuccine mit Grünkohl, karamellisierten Zwiebeln und mariniertem Ziegenkäse 100

Fotos Johnny Miller/Narayana Verlag
Text + Rezepte Amy Chaplin

ein absolut fabelhaftes Menü

Amy Chaplin sprüht nur so vor Ideen. Die Vollwertküche der Köchin aus New York ist berühmt - ihre Liebe zum Detail ebenfalls. In ihrem neuen Buch **'Celebrate Whole Food'** kocht sie sich lässig durch die Jahrezeiten - vegetarisch oder vegan versteht sich. Sie mixt Curry selbst - und schwört drauf - röstet Kürbiskerne mit dem gewissen Twist. LECKER! Wir stellen euch hier drei ihrer Rezepte vor, die für uns auch prima zu Weihnachten funktionieren: weil sie vegan sind, uns gut tun und abgesehen davon einfach absolut lecker sind

Mitten im Winter ist diese Suppe an kalten und grauen Tagen das beste Mittel zum Wecken der Lebensgeister und Heben der Laune. Die anregende Schärfe von Ingwer und Chili wird von einem großzügigen Schuss Kokosmilch ausgeglichen, der die Suppe traumhaft cremig und leuchtend orange macht. Die Kaffirblätter und das Zitronengras fügen eine beschwingte Note hinzu. Sollte du diese beiden Zutaten nicht auftreiben können, tut das dem Geschmack der Suppe aber keinen Abbruch. Amy hat sie selbst auch schon ohne Kaffirblätter und Zitronengras gekocht - und sie hat trotzdem großartig geschmeckt

FEURIGE MÖHRENSUPPE MIT KAFFIRBLÄTTERN UND KOKOSMILCH

vegan

Wärmt und regt an: Amys feurig scharfe Möhrensuppe. In kleine Gläser gefüllt, auch ein toller Einstieg in die Weihnachtsparty

KURKUMA-LIMONADE

Wie viele andere Australier hat auch Amys Familie schon so lange sie denken kann eine tiefe Verbindung zu Bali. Als sie das letzte Mal dort war, gab es in ihrem Gästehaus in Ubud frischen Kurkumasaft, der mit Zitrone und Honig verfeinert war – ein wirkungsstarkes, neon-orangefarbenes Getränk, das auch in der ayurvedischen Medizin verwendet wird. Kurkuma wird schon seit Tausenden von Jahren wegen ihrer ausgleichenden und reinigenden Wirkung bei ayurvedischen Behandlungen für alle drei Doshas bzw. Körpertypen eingesetzt. Frische Kurkuma hat einen einzigartigen erdig-tropischen Geschmack, der jedes Gericht geschmacklich zum Strahlen bringt. Die frische Wurzel findest du in Bioläden, Reformhäusern oder in Asialäden. Wenn du keine bekommst, kannst du sie in diesem Rezept auch mit 1/2 bis 1 TL getrocknetem Kurkumapulver ersetzen

Eine wunderbare Sache: warm oder in Raumtemperatur serviert. Im Sommer natürlich gekühlt - WOW

Amy liebt dieses Gericht zum Frühstück, wenn der Herbst Einzug hält und die Luft frisch und klar wird. Es versorgt sie fast den ganzen Tag über mit Kraft und Energie. Doch dieses Pilaw schmeckt natürlich auch mittags oder abends großartig und da es einfach superlecker und leicht ist, auch als Highlight im Weihnachtsmenü. Die Kombination aus süßem Kürbis und erdiger Hirse, ist einfach wunderbar. Kurkuma steuert ihre heilende und entgiftende Wirkung bei und verleiht der Hirse einen schönen Goldton. Kabocha-, roter Hokkaido- oder Butternusskürbis passen alle gut zu diesem Rezept. Wenn es keinen frischen Zuckermais gibt, kannst du auch gern gefrorenen verwenden

Ein echtes Highlight auch für Weihnachstmenüs: Dieses Pilaw ist flott zubereitet - auch schon einen Tag vorher - und macht einfach happy. Die gerösteten Kürbiskerne gehören zu Amys Lieblingssnacks

vegan

IN TAMARISOSSE GERÖSTETE KERNE

Das brauchst du:

280 g rohe Kürbiskerne

So wird's gemacht:

Heize den Ofen auf 150 °C vor. Gib die Kerne in eine Schüssel und fülle diese mit Wasser. Rühre die Kerne mit den Fingern um und warte, bis sie sich setzen. Gieße das Wasser durch ein Sieb ab. Spüle sie unter laufendem Wasser und lasse sie gut abtropfen, während der Ofen vorheizt. Lege ein Backblech mit Backpapier aus und verteile die Kerne in einer Schicht darauf, schiebe es auf die mittlere Schiene und röste die Kerne 12 Minuten. Wende sie und lasse sie weitere 10 bis 12 Minuten im Ofen rösten. Sie sind fertig, wenn sie etwas aufgepufft sind und aromatisch duften. Nimm die Kerne aus dem Ofen und hebe die Ränder des Backpapiers an, damit die Kerne in die Mitte zu einem Haufen zusammenrutschen. Gib über die Kerne einen Teelöffel Tamarisoße und menge sie gut durch. Breite die Kerne wieder aus und lasse sie abkühlen. Gib die Kerne nach dem Abkühlen und Trocknen in ein Schraubglas. So lassen sie sich bis zu 3 Wochen lang aufbewahren

HIRSE-KÜRBIS-ZUCKERMAIS-PILAW MIT TAMARI-GERÖSTETEN KÜRBISKERNEN

FEURIGE MÖHRENSUPPE MIT KAFFIRBLÄTTERN UND KOKOSMILCH

FÜR 6 PORTIONEN

Das brauchst du:

2 Stängel Zitronengras, längs halbiert und in 5 cm breite Stücke geschnitten
6 Kaffirblätter
2 EL natives Kokosöl
2 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
6 Knoblauchzehen, gehackt
2 EL geschälter und fein gehackter frischer Ingwer
1 Serrano-Chilischote, entsamt und fein gehackt
1½ TL Meersalz, plus mehr auf Wunsch
2 TL selbst gemachtes Currypulver - Rezept hier rechts
1 TL Kurkuma
3 EL fein gehackte frische Korianderstängel
10 mittelgroße Möhren (etwa 1 kg), in 1 cm große Würfel geschnitten
1,4 l gefiltertes Wasser
400 ml Kokosmilch
2 bis 4 Prisen Cayennepfeffer, optional

ZUM GARNIEREN:
frische Korianderblätter rote Chilischeiben

So wird's gemacht:

Wickle das Zitronengras und die Kaffirblätter in ein dünnes Geschirr tuch, verschließe es fest und lege es beiseite.
Erhitze das Kokosöl in einem großen Topf auf mittlerer Flamme.
Gib die Zwiebeln hinein und brate sie 5 Minuten an bzw. bis sie gold-braun sind. Füge Knoblauch, Ingwer, die Serrano-Chilischote und Salz hinzu und brate alle Zutaten 2 bis 3 weitere Minuten.
Stelle die Flamme niedrig, falls die Mischung beginnt anzuhaften.
Rühre Currypulver, Kurkuma und die Korianderstiele ein.
Gib die Möhren, Wasser, 360 ml Kokosmilch und das Zitronengras-Kaffirblätterbündel in den Topf. Stelle die Flamme hoch und bringe die Zutaten zum Kochen.
Decke den Topf ab, stelle die Flamme niedrig und köchle die Suppe 20 Minuten bzw. bis die Möhren weich sind.
Nimm den Topf vom Herd und entferne das Zitronengras-Kaffirblätterbündel.
Püriere die Suppe in mehreren Durchgängen 1 bis 2 Minuten auf höchster Stufe in einem Standmixer, bis sie seidig glatt ist.
Gieße sie in den Topf zurück und würze sie nach Belieben.
Rühre wenn gewünscht den Cayennepfeffer ein.
Gib die Suppe in Schüsseln und garniere sie mit ein paar Spritzern der aufbewahrten Kokosmilch, Korianderblättern und Chilischeibchen

Amys TIPP

Bei kaltem Wetter wird Kokosmilch bei etwas kühlerer Raumtemperatur fest. Stelle die Dose dann einfach einige Minuten in eine Schüssel mit heißem Wasser und schüttle sie vor dem Öffnen kräftig durch

CURRYPULVER

ERGIBT ETWA 50 G

Das brauchst du:

1 kleines Stück Zimtstange (2,5 cm), in kleine Stückchen gebrochen
20 g Koriandersamen
1 EL Kreuzkümmelsamen
1 TL Bockshornkleesamen
6 ganze Nelken
6 Kardamomkapseln
1 TL schwarze Pfefferkörner
2 EL Kurkuma
2 EL Ingwerpulver
¼ TL Cayennepfeffer, optional

So wird's gemacht:

Erhitze eine mittelgroße Pfanne auf mittlerer Flamme. Gib Zimt, Koriander-, Bockshornklee- und Kreuzkümmelsamen, Nelken und Kardamomkapseln hinein und röste die Gewürze unter ständigem Rühren 2 bis 3 Minuten bzw. bis sie aromatisch duften. Nimm die Pfanne sofort vom Herd, gib die geröste-ten Gewürze zusammen mit den Pfefferkörnern in eine Kaffee- oder Gewürzmühle und mahle sie fein. Löffle das Pulver in eine Schüssel und ver-rühre es mit dem Kurkuma, dem Ing-werpulver und, falls verwendet, dem Cayennepfeffer. Gib das Currypulver in ein fest verschließbares Glas und brau-che es innerhalb von drei Monaten auf

Amys TIPP

Immer, wenn ich beginne, für einen neuen Kunden zu kochen, bereite ich ein neues Glas mit diesem aromatischen Würzpulver zu, um es für schnelle Sup-pen und Eintöpfe zur Hand zu haben. Ich weiß, du hast es schon oft gehört aber es ist wirklich wahr: Sobald du anfängst, dein eigenes Currypulver zuzubereiten, wirst du nie wieder fertiges kaufen wollen! Der Geschmack und der Duft frisch gerösteter und gemahlener Gewürze ist eine kraftvolle und sinnliche Verführung. Das Currypulver hält sich außerdem gleich einige Monate lang

vegan

KURKUMA-LIMONADE

ERGIBT KNAPP 850 ML

Das brauchst du:

2 EL fein geriebene ungeschälte frische Kurkumawurzel
1 TL fein geriebener frischer Ingwer
720 ml kochendes gefiltertes Wasser
1 winzige Prise Meersalz
2 EL roher Honig
60 ml plus 2 EL frisch gepresster Zitronensaft
60 ml frisch gepresster Orangensaft

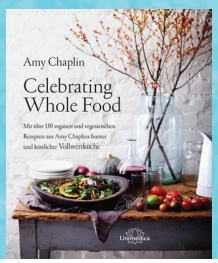
So wird's gemacht:

Gib Kurkuma und Ingwer in ein hitzebeständiges großes Glas oder einen Topf, gieße das kochende Wasser zu und rühre das Salz ein. Lasse die Mischung 10 Minuten unabgedeckt ziehen. Rühre den Honig ein, bis er sich auf-gelöst hat, und seihe die Flüssigkeit in ein anderes Glas oder einen Krug ab. Lass' sie bei Raumtemperatur ab-kühlen und rühre dann den Zitronen- und Orangensaft ein. Wenn du das Getränk als wärmenden Tee genießen möchtest, fülle ein großes Teeglas bis zur Hälfte und fülle mit heißem Wasser auf.

Du kannst die Limonade auch so trinken oder sie im Kühlschrank kaltstellen, bevor du sie servierst. Dort hält sie sich bis zu einer Woche lang.

gut zu wissen

Kurkuma hat entzündungshemmende, antibakterielle und antioxidative Eigenschaften. Sie hilft, die Leber zu reinigen und zu kräftigen, das Immunsystem zu stärken und den Kreislauf und die Verdauung anzur-egen. Wenn du den Geschmack magst, erhöhe ruhig die im Rezept angegebene Menge!



Ein echtes Wahnsinns-buch: **'Celebrating Whole Food'** von Amy Chaplin. Ihr Streifzug durch die Welt der Voll-wertküche ist preisge-krönt. 150 überwiegend vegane, glutenfreie Rezepte. Zum Ver-schenken oder Selbst-behalten. Erschienen im **Unimedica Verlag**, zu bestellen hier **unimedica.de**

HIRSE-KÜRBIS-ZUCKERMAIS-PILAW MIT TAMARI-GERÖSTETEN KÜRBISKERNEN

6 PORTIONEN

Das brauchst du:

180 g Hirse, gewaschen und 12 bis 24 Stunden in 480 ml gefiltertem Wasser eingeweicht
1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
400 g Kürbis, geschält und in 2 cm große Würfel geschnitten
175 g Zuckermaiskörner
¼ TL Kurkuma
½ TL Meersalz
600 ml gefiltertes Wasser
1 TL Tamarisoße, plus mehr zum Garnieren

ZUM GARNIEREN:
kalt gepresstes Leinsamenöl
dünn geschnittene Frühlingszwiebelringe
In Tamarisoße geröstete Kürbiskerne - das Rezept findest du auf Seite 39

So wird's gemacht:

Gieße die Hirse ab und spüle sie. Gib sie in einen mittelgroßen Topf mit einem fest schließenden Deckel. Füge Zwiebel, Kürbis, Mais, Kurkuma, Salz und Wasser hinzu. Rühre um und bringe alles auf hoher Flamme zum Kochen. Decke den Topf ab, stelle die Flamme niedrig und koche Hirse und Gemüse 30 Minuten bzw. bis alle Flüssigkeit absorbiert wurde. Nimm den Topf vom Herd und träufle die Tamarisoße darüber. Lasse das Pilaw 10 Minuten durchziehen, bevor du es vorsichtig umrührst. Serviere es garniert mit ein paar Tropfen Leinsamenöl, Frühlingszwiebelringen, tamarigeröste-ten Kürbiskernen und Tamarisoße nach Geschmack.
Praktisch: Wenn du das Pilaw im Schnellkochtopf zubereiten möchtest, gib alle Zutaten in den Topf und bringe sie auf hoher Flamme zum Kochen. Schließe den Deckel so, dass er einrastet, und lasse den Topf Druck aufbauen. Stelle die Flamme niedrig und koche das Pilaw 10 Minuten. Nimm den Topf vom Herd und lasse den Druck langsam natürlich entweichen. Nimm den Deckel ab, träufle Tamarisoße über das Pilaw, rühre es vorsichtig um und serviere es.

Reste können bis zu vier Tage lang im Kühlschrank aufbewahrt und im Dampfeinsatz des Schnellkoch-topfs wieder aufgewärmt werden

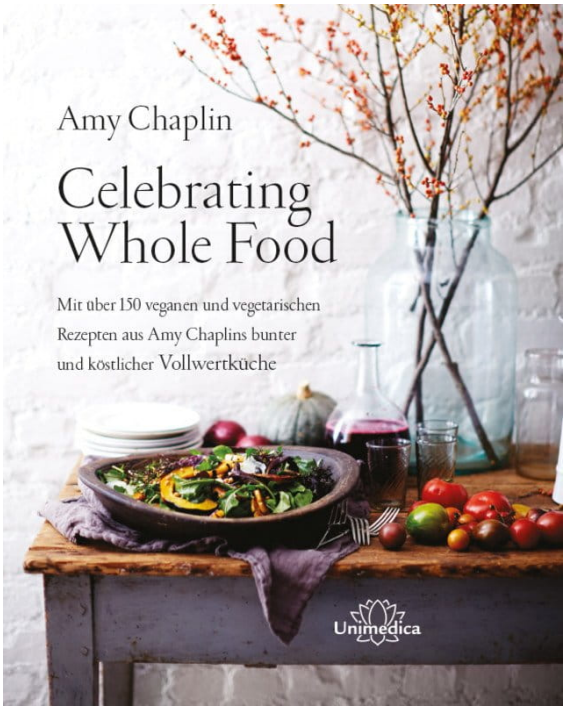
Amy Chaplin

Celebrating Whole Food

Mit über 150 veganen und vegetarischen Rezepten aus Amy Chaplins bunter und köstlicher Vollwertküche

408 Seiten, geb.
erscheint 2021

Jetzt kaufen



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