

Online Kochen

# REZEPTE



mit Videos von

Nicole Turtschi

Xung macht Yung

## Inhalt

1. Rezept Erbsenburger .....	3
2. Rezept Gemüserösti mit veggie-Speck .....	4
3. Rezept Lieblingssmoothies.....	5
4. Rezept Spinatsalat mit gebratenen Süsskartoffelcubes .....	6
5. Rezept Kartoffelstock mit Jackfruit-Bratensauce .....	8
6. Rezept gesunde Schoggicrème und Früchtepudding.....	9
7. Rezept Rohkost Wraps mit veganem Frischkäse .....	10
8. Rezept Gemüsenudeln an cremiger Sauce mit Tofusticks .....	11
9. Rezept Lieblingsfrühstück: Hirsemüesli .....	12
10. Rezept Linsendahl mit veganem Rührei.....	13
11. Rezept cremiges Spargelrisotto (oder Gemüserisotto) .....	14
12. Rezept bunte Sommerrollen (Rohkost) .....	15
13. Rezept knusprige Frühlingssrollen .....	16
14. Rezept cremiger Mandeldip .....	17
15. Rezept vegane Mayonnaise.....	18
16. Rezept Rohkost «Couscous»-Salat orientalisches .....	19
17. Rezept leckeres Rhabarber-Dessert .....	20



# 1. Rezept Erbsenburger

Vegan, glutenfrei, gesund und vollwertig

Menge für ca. 2-3 Erwachsene (halten super im Kühlschrank)

## Zutaten

- Ca. 200g Tiefgefrorene Erbsen (alternativ Erbsen aus dem Glas/der Dose, oder Linsen oder ein anderes kleingeschnittenes Gemüse)
- 1dl Wasser
- Salz oder Bouillon
- Ca. 130g geschrotete oder gemahlene Leinsamen (Alternativ Leinsamen selbst schroten/mahlen im Standmixer oder Mehl nehmen). 40g davon zum Panieren wegnehmen
- 3 Zehen Knoblauch
- 1 Zwiebel
- Gewürze nach Wahl, ich nehme: Fenchelsamen, Kümmelsamen, Kreuzkümmelsamen, Pfeffer, Kurkuma und Curry, Kräuter wie Peterli, Schnittlauch nach Wahl
- Kokosfett
- 0,5-1dl Wasser
- 1 Bio Zitrone
- Wer will: Sonnenblumenkerne zum Panieren als Abwechslung

## Dazu essen

- Ich esse Salat und Gemüsestängeli/Rohkost dazu
- Wer will, kann sich noch eine Kohlenhydrat-Quelle (wie Reis) machen. Die Plätzli sind nahrhaft.

## Geräte

- Standmixer (Alternativ Pürierstab oder eine Schüssel mit einer Gabel)
- Bratpfanne
- Kleine Pfanne
- Schäli für 'Paniermehl'
- Zitronenpresse
- Löffel
- Schneidebrett und Messer

## Vorbereiten

- Leinsamen sollten schon geschrotet sein
- Geräte und Zutaten bitte schon bereit halten (!)

## 2. Rezept Gemüserösti mit veggie-Speck

Vegan, glutenfrei, gesund und vollwertig

Menge variiert je nach Anz. Gemüse (hält max 2-3 Tage im Kühlschrank)

### Zutaten

- Kartoffeln (roh)
- Karotten
- Optional: Zucchini, Süsskartoffeln, Rindfleisch etc.
- 2-3 Zehen Knoblauch
- Ca. 1 Zwiebel
- Gewürze nach Wahl, ich nehme: Sojasauce, (Salz, Bouillon), Muskat, Pfeffer, Kurkuma und Curry, Kräuter wie Petersili, Schnittlauch, Liebstöckel, Koriander nach Wahl. Kräuter am besten frisch
- Kokosfett oder anderes Öl zum Braten
- Tofu (am besten Räuchertofu, alternativ Tofu Nature).
- Sojasauce
- Tofu-Gewürz von Sonnentor oder alternativ eine Curry-Gewürzmischung

### Dazu essen

- Ich esse Salat dazu, im Sommer Tomätli, Gurken
- Wer will, kann sich noch eine Sauce (im Joghurt-Stil) machen

### Geräte

- Bratpfanne gross für Rösti
- Bratpfanne Nr. 2
- Raffel
- Schneidebrett und Messer

### Vorbereiten

- Wer seine Rösti nur mit gekochten Kartoffeln mag, soll sie vorgängig kochen. Ich koche sie nie.
- Wer seine Rösti nicht mit Kartoffelschalen mag, bitte vorgängig Kartoffeln schälen
- Geräte und Zutaten bitte schon bereit halten (!)

### 3. Rezept Lieblingssmoothies

Vegan, glutenfrei, gesund und vollwertig

Menge für 1 erwachsene Person (hält verschlossen mit Zitrone 2 Tage im Kühlschrank)

Smoothie ① *LIEBLING* Zutaten

- 1 reife bio Banane (reif ist wichtig)
- 1 bio Orange
- 1 handvoll Blaubeeren (Heidelbeeren), am besten wilde (die, welche innen auch blau sind. Tiefgefroren)
- Etwas reines Vanillepulver
- Optional: veganes Proteinpulver, geschmacksneutral
- Entweder eine Pflanzliche Milch oder Wasser
- Optional: 1 EL Nussmus
- Optional: 1 EL Hanfsamen

Smoothie ② *FRISCHLING* Zutaten

- 1 Apfel
- 1 Orange
- 1 Handvoll Himbeeren
- Einige Minzeblätter (freiwillig)
- Etwas ausgepresste Zitrone
- wasser

Smoothie ③ *AMI-STYLE* Zutaten

- 1-2 reife bio Bananen (reif ist wichtig)
- 2-3 Datteln
- Etwas reines Vanillepulver
- veganes Proteinpulver, geschmacksneutral
- Pflanzliche Milch (ich nehme Hafermilch)
- 2 EL Nussmus (Cashewmus oder Mandelmus z.B.)
- 1-2 EL Hanfsamen

Geräte

- Mixer (Standmixer oder alternativ ein Pürierstab)
- Schneidebrett und Messer

Vorbereiten

- Wer Lust auf etwas kaltes hat, kann Eiswürfel vorbereiten, die Beeren und Banane einfrieren, Geräte und Zutaten bitte schon bereit halten (!)

## 4. Rezept Spinatsalat mit gebratenen Süsskartoffelcubes

Vegan, glutenfrei, gesund und vollwertig

Menge für ca 2-3 Erwachsene (hält ca. 2 Tage im Kühlschrank)

Zutaten Salat

- Frischer, roher Spinat oder Babyspinat (Alternativ grüner Salat, oder irgendein roher Kohl), von Vorteil Bio
- 2-3 Datteln
- Wenn Saison: Trauben
- Optional: Cranberries oder Rosinen
- Optional: Hanfsamen
- Mandeln, Baumnüsse und Sonnenblumenkerne: entweder roh oder geröstet
- Optional: ½ Avocado
- Optional: Zucchini, Süsskartoffeln, Rindfleisch etc.
- Optional: Knoblauch & Zwiebel frisch rein (scharf und geschmacksüberwiegend wenn roh!)
- Optional: eine reife (wichtig!) Bio Banane

Zutaten XUNG-Salatsauce (für eine Flasche voll)

- 2dl Apfelessig oder viele ausgepresste Zitronen
- 2dl Öl nach Wahl (ich nehme Leinöl oder Hanföl)
- 2 EL Senf (oder etwas mehr, wenn du Senf magst)
- 2 EL Tomatenpüree
- 2 EL Mandelmus (dunkel ist leckerer als hell, gehen aber beide)
- 2 EL Tahini (Sesammus)
- Ein Gutsch Sojasauce
- Getrocknete Kräuter: Schnittlauch, Petersilie, Liebstöckel, Koriander, Basilikum, Oregano etc. → entscheide dich für einige, nicht zu viele
- Gewürze nehme ich: Pfeffer, Muskat, Curry, Kurkuma, Zwiebelpulver, Knoblauchpulver
- Dann Wasser bis die Flasche voll ist
- Optional: Einen Teil des Wassers mit einer pflanzlichen Milch ersetzen

Süsskartoffel-Cubes (Würfel)

- Süsskartoffeln
- Kokosfett oder Öl nach Wahl zum braten
- Freiwillig: Gewürze wie Fenchel-, Kreuzkümmel-, Kümmel-, Anis- oder Koriandersamen

Dazu essen

- Ich esse dazu nichts mehr, ich mache mir eine riesige Schüssel 😊
- Manchmal brate ich noch Tofu und gebe den auch in den Salat

## Geräte

- Bratpfanne
- Schneidebrett und Messer
- Salatschüssel
- Glas/Schüttelbecher für Salatsauce

## Vorbereiten

- Spinat/Salat schon waschen
- Wer seine Kerne/Samen/Nüsse geröstet will (ist leckerer als roh), soll diese bitte schon vorgängig rösten. Einfach in die Pfanne geben ohne Öl und nicht zu heiss dunkler färben lassen. Es sollte nicht rauchen.
- Geräte und Zutaten bitte schon bereit halten (!)

E GUETE! :) Falls ihr die Bilder postet, bitte mit folgenden Hashtags:  
#kochenmitnicole #xungmachtung #vegan und mich markieren. Facebook:  
Nicole J. Turtschi Instagram: xung.ch



Spinatsalat mit Süsskartoffelcubes und der Salatsauce



## 5. Rezept Kartoffelstock mit Jackfruit-Bratensauce

Vegan, glutenfrei, gesund und vollwertig

Menge je nach Kartoffelanzahl (hält max 2-3 Tage im Kühlschrank)

Zutaten Kartoffelstock

- Kartoffeln (mehligkochend, wenns geht)
- Pflanzliche Milch (ich mag am liebsten Hafermilch, finde es aber auch mit Mandel-, Reis-, Soja- oder Hirsemilch gut)
- Pfeffer, Salz, Muskatnuss
- Optional: frischer Schnittlauch, Petersilie

Zutaten Jackfruit-Sauce

- Kokosfett oder anderes Öl zum Braten
- 1 Dose Jackfruit
- Karotten, Lauch (plus Gemüse deiner Wahl, Broccoli passt auch)
- 2-3 Zehen Knoblauch
- Ca. 1 Zwiebel
- 2-4 EL Tomatenpüree
- 2-4 EL Sojasauce
- Gewürze nach Wahl, ich nehme: Pfeffer, Kurkuma und Curry, Kräuter wie Peterli, Schnittlauch, Liebstöckel, Koriander nach Wahl.
- Wer die Sauce dicker will: wenig Johannisbrotkernmehl oder alternativ (nicht, dass das gesund wäre) Maizena oder ein sonstiger Verdicker wie Mehl

Dazu essen

- Ist eigentlich schon genug
- Man kann vorgängig noch einen grünen Blattsalat essen

Geräte

- Bratpfanne
- Dampfkochtopf (oder alternativ mehr Zeit und eine normale Pfanne)
- Schwingbesen oder ein Kartoffelstampfer
- Schneidebrett und Messer

Vorbereiten

- Kartoffeln schälen vorgängig!!!!!!
- Wer keinen Dampfkochtopf mag, bitte Kartoffeln schon etwas vor Beginn der Liveaufnahme zu kochen beginnen
- Geräte und Zutaten bitte schon bereit halten (!)



## 6. Rezept gesunde Schoggicrème und Früchtepudding

Vegan, glutenfrei, gesund und vollwertig

Menge pro Rezept für 1 Person (hält max 3 Tage im Kühlschrank)

### Zutaten Schoggicrème

- 1-2 reife (reif!) bio Bananen
- 1-2 EL braunes Mandelmus (alternativ weisses oder Tahini)
- Ca. 1 EL Kakaopulver (kein Schokoladenpulver!) oder alternativ Carobpulver für die noch gesündere Variante
- Optional: wenig reines Vanillepulver
- Oder optional: wenig Zimtpulver

### Zutaten Chiapudding

- 3-4 EL Chiasamen
- Doppelte Menge der Chiasamen: Wasser oder viel besser pflanzliche Milch wie Reis- oder Hafermilch
- Gleich viel wie Chiasamen: Himbeeren (oder andere Beeren, weiche oder geraffelte Früchte)
- Optional: geröstete Mandelplättli und geröstete Sonnenblumenkerne
- Optional: etwas reines Vanillepulver
- Sehr optional: geriebener oder getrockneter Ingwer, wenig

### Dazu essen

- frische Früchte oder einfach so
- man kann in die Crème auch Früchte reinschneiden

### Geräte

- 2 Schüsseln
- Gabel und Löffel

### Vorbereiten

- Geräte und Zutaten bitte schon bereit halten (!)
- INFO: das Chia-Mus muss nach der Zubereitung noch etwas ziehen. Man kann es nicht gerade innerhalb der nächsten 10 min essen. Die Crème schon.

## 7. Rezept Rohkost Wraps mit veganem Frischkäse

Vegan, glutenfrei, gesund und vollwertig

Menge kann angepasst werden (hält lange im Kühlschrank)

Wraps aus:

- Kohlblättern jeder Art wie Chinakohl, Wirz, Weisskohl, Rotkohl etc. oder aus einem stabilen Salatblatt geht auch. Nimm das, was du roh am liebsten hast. (wer roh gar nicht mag, kann es leicht andämpfen, damit es anders schmeckt und weicher wird)

Zutaten für in die Wraps (wähle selbst aus):

- Karotten, Zucchini, Süsskartoffeln, Rindfleisch, Gurken, Tomaten, Fenchel, Lauch (scharf), Topinambur, Petersilienwurzel, Pastinaken, Kürbis, Erbsli, Peperoni, Pilze, Kefen, Federkohl, Rosenkohl etc.
- Sprossen (gehören für mich immer rein)
- Frische Kräuter
- Gekeimte Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen, Mungobohnen etc.
- Ein Aufstrich/Dip/Sauce nach Wahl

Zutaten veganer Frischkäse

- $\frac{3}{4}$  Glas voll Macadamia-Nüsse (Alternativ Cashew oder Sonnenblumenkerne)
- Nicht ganz  $\frac{1}{2}$  Glas voll Wasser, eher weniger
- $\frac{1}{2}$  Zitrone Bio
- Kräutersalz oder Salz und frische Kräuter
- Sojasauce
- Optional: Zwiebel- und Knoblauchpulver

Dazu essen

- Ich esse teilweise einen Salat dazu, aber meist nur das
- Man kann auch noch Jackfruit, Tempeh oder Tofu oder Hülsenfrüchte reingeben, dann ist es einfach nicht mehr Rohkost
- Einige mögen die Gemüseblätter nicht und nehmen normale Wraps

Geräte

- Schneidebrett und Messer
- Teller oder Schalen für geschnittenes Gemüse, wenn mehrere Personen
- Mixer (Standmixer)
- Schale
- Zitronenpresse

Vorbereiten

- Geräte und Zutaten bitte schon bereit halten (!)
- Freiwillig: Macadamias (Cashews und Sonnenblumenkerne MUSS) einweichen!

## 8. Rezept Gemüsenudeln an cremiger Sauce mit Tofusticks

Vegan, glutenfrei, gesund und vollwertig

Menge pro Rezept für 2 Personen (hält max 3 Tage im Kühlschrank)

### Zutaten Nudeln

- Lange Gemüse nach Wahl. Der Klassiker sind Zucchetti und/oder Rüebli 😊  
Man kann auch Randen, Kohlrabi, Süsskartoffeln, Sellerie, Pastinaken, Petersilienwurzel etc. nehmen.
- Zusätzlich könnte man Lauch nehmen (mit dem Messer aufschneiden dann)
- 1 Zwiebel
- 2-3 Zehen Knoblauch
- Braunes Mandelmus
- Wasser (alternativ Mandelmilch oder sonst eine pflanzliche Milch)
- Gewürze nach Wahl wie Sojasauce, Pfeffer, (Salz, Bouillon), Kurkuma, Curry, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Muskat, Paprika, Ingwer etc.
- Frische Kräuter: Schnittlauch, Petersilie (alternativ: gefroren oder getrocknet)
- Abwechslung: Zitronengras und frischer Zitronensaft

### Zutaten Tofusticks

- Tofu (nature)
- Sojasauce
- Tofugewürz von Sonnentor oder alternativ Curry-Gewürzmischung
- Optional: Tomatenpüree oder passierte Tomaten
- Optional: flüssige Süsse wie Dattelsüsse, Reissirup, Birnel, Agavendicksaft, Ahornsirup (Honig, nicht vegan). Ich nehme Dattelsüsse, da das gesündeste
- Optional: Pfeffer, Paprika oder andere Gewürze
- Abwechslung: abgeriebene Schale von einer Bio Orange oder Zitrone

### Dazu essen

- Mir ist das genug so
- Man könnte beispielsweise noch Spaghetti in die Nudeln reinmischen oder etwas Linsen dazu machen.

### Geräte

- 2 Bratpfannen
- Spiralschneider oder Sparschäler oder ganz feiner Gemüsehobel
- Hohes Teller oder Schale zum Tofu marinieren lassen
- Messer und Schneidebrett

### Vorbereiten

- Geräte und Zutaten bitte schon bereit halten (!)

## 9. Rezept Lieblingsfrühstück: Hirsemüesli

Vegan, glutenfrei, gesund und vollwertig

Menge pro Rezept für 1 Person (hält max 2 Tage im Kühlschrank)

Zutaten Müesli (nimm einfach die Zutaten, welche du hast und dich glustent!)

- Hirseflocken Bio, ca. 1 kleine handvoll oder je nach Hunger
- ½-1 Banane Bio, reif
- ½-1 Orange Bio
- ½-1 Apfel Bio
- 2-3 Datteln
- Geröstete Sonnenblumenkerne, geröstete, zerkleinerte Mandeln, geröstete, zerkleinerte Baumnüsse
- Kakaobohnen oder -Nibs
- Zimt
- Wasser mit braunem Mandelmus vermischt oder alternativ Hafermilch oder eine andere pflanzliche Milch
- Optional: reines Bourbon-Vanillepulver
- Optional: Hanfsamen geschält
- Variation: Wenn Beerensaison ist, gebe ich noch einige Beeren rein. Früchte variere ich je nach Saison, diese hier sind meine Favoriten.

Dazu essen

- Mir ist das genug so. Wer denkt, er wird davon nicht satt, kann entweder mehr machen oder mehr Nussmus reinton oder noch einen Löffel veganes Proteinpulver, geschmacksneutral, hinzufügen.

Geräte

- Müsli-Schale und Löffel
- Messer und Schneidebrett

Vorbereiten

- Geräte und Zutaten bitte schon bereit halten (!)
- Wer will kann die Hirseflocken für eine bessere Verträglichkeit schon am Vorabend in Wasser oder die pflanzliche Milch einweichen. Leicht mehr Wasser/Milch als Flocken nehmen, sie saugen sich auf.

## 10. Rezept Linsendahl mit veganem Rührei

Vegan, glutenfrei, gesund und vollwertig

Menge pro Rezept für 2-3 Personen (hält max 3-4 Tage im Kühlschrank)

### Zutaten Dahl

- 1 Zwiebel
- 2-3 Zehen Knoblauch
- Gewürze nach Wahl: Fenchelsamen, Kümmelsamen, Kreuzkümmelsamen, Senfsamen, Ingwer, Kurkuma, Curry, Koriandersamen, Koriander, wenig Salz, Pfeffer
- Kokosfett oder anderes Öl zum Braten
- 1 Glas rote oder gelbe Linsen
- 2 Gläser Wasser
- Ca. 2-3 EL Tomatenpüree oder passierte Tomaten
- Wenn Saison: frische Tomate(n)
- Frische Kräuter: Schnittlauch, Koriander, Curryblätter (alternativ: gefroren oder getrocknet)
- frischer Zitronensaft aus ½ Bio Zitrone oder 1 Limette Bio

### Zutaten veganes Rührei

- Tofu (nature)
- Sojasauce
- Gewürze: Kurkuma frisch oder gemahlen, Pfeffer und optional Salz
- Sojamilch
- Kokosfett oder anderes Öl zum Braten
- 1 Zwiebel & 2-3 Zehen Knoblauch
- Frische (oder nicht frische) Kräuter: Schnittlauch, Petersilie
- Optional: Rübli, Tomaten, Zucchini oder/und Peperoni
- Optional: Kala Namak (Steinsalz für den typischen Eier-Geschmack)

### Dazu essen

- Rohes Gemüse oder gedämpftes Gemüse (oder Salat) oder Apfel oder Birne

### Geräte

- 1 Bratpfanne
- 1 kleine Pfanne
- Hoher Teller/Schale zum Tofu marinieren lassen
- Messer und Schneidebrett

### Vorbereiten

- Geräte und Zutaten bitte schon bereit halten (!)



## 11. Rezept cremiges Spargelrisotto (oder Gemüserisotto)

Vegan, glutenfrei, gesund und vollwertig

Menge pro Rezept für 2-3 Personen (hält max 3-4 Tage im Kühlschrank)

### Zutaten

- 1 Zwiebel
- 2-3 Zehen Knoblauch (oder mehr) 😊
- Gewürze nach Wahl: Bouillon, Ingwer, Curry, Salz, Pfeffer und Sojasauce, Petersilie und Schnittlauch (frisch oder getrocknet)
- Kokosfett oder anderes Öl zum Braten
- 1 Glas Reis (ich habe Vollkornreis genommen, anderer geht auch)
- 2 Gläser Wasser
- 1 kleiner Bund Spargeln
- Optional: anderes Gemüse. Nimm, was du gerade hast. Ich hatte noch Rüebli, Wirz und wenn Saison: frische Tomate(n)
- Sojamilch oder eine andere pflanzliche Milch
- Hefeflocken (wird auch Nährhefe oder nutritional yeast genannt, gibt's im Bioladen)

### Dazu essen

- Mir reicht das so
- Du kannst aber gerne vorgängig einen Salat essen

### Geräte

- 1 Bratpfanne
- 1 Pfanne für den Reis, ich nahm den Dampfkochtopf
- Messer und Schneidebrett

### Vorbereiten

- Ev. den Reis einweichen vorher, je nach Reis
- Geräte und Zutaten bitte schon bereit halten (!)



## 12. Rezept bunte Sommerrollen (Rohkost)

Vegan, glutenfrei, gesund und vollwertig

Menge pro Rezept kann man selbst einteilen (hält max. 3 Tage im Kühlschrank)

Zutaten

Achtung: du kannst deine Rollen füllen, wie du möchtest! Alle Zutaten sind Ideen. Nimm, was du gerade hast und Saison ist. Hier meine Favoriten:

- Wenig Frühlingszwiebel
- 1 Karotte
- ½ Avocado
- Gurke frisch
- Wenig Sellerie
- Wenig Pastinake
- Wenig Kohl deiner Wahl (z.B. Rotkohl, Kabis, Wirz etc.)
- Einige Blätter Salat (Eisbergsalat z.B.)
- Frische Sprossen
- Frische Minze/Zitronenmelisse
- Frische Petersilie und/oder Koriander
- ½ Zitrone
- 1 Packung Reisblätter (ist ev. nicht Rohkost)
- 1 Schüssel warmes Wasser
- Freiwillig: Sesam für um die Rolle rum

Dazu essen

- Ich nehme die Rollen mit der Mandelsauce, welche auch hier im Kochbuch ist. Es passt auch, wenn du sie mit Erdnüssen anstelle von Mandeln machst
- Du kannst auch noch Tofu in die Rollen reintun
- Wenn es zu wenig ist, kannst du sie als Vorspeise essen

Geräte

- 1 grosse Schüssel
- Messer und 2 Schneidebretter

Vorbereiten

- Geräte und Zutaten bitte schon bereit halten (!)





## 13. Rezept knusprige Frühlingsrollen

Vegan, glutenfrei, gesund und vollwertig

Menge pro Rezept kann man selbst einteilen (hält max. 3 Tage im Kühlschrank)

### Zutaten

Achtung: du kannst deine Rollen füllen, wie du möchtest! Alle Zutaten sind Ideen. Nimm, was du gerade hast und Saison ist. Mango würde auch passen! Hier meine Favoriten:

- 1 Zwiebel
- 3 Zehen Knoblauch
- 1 Karotte
- ½ Sellerie
- 1 kl. Pastinake
- Kohl deiner Wahl (ich nehme Wirz oder Chinakohl)
- Frische Sprossen (Mungobohnen)
- 1 Handvoll Mu-Err Pilze
- 1- ½ Block Tofu
- Tofugewürz oder Currypulver
- Gewürze nach Wahl. Ich nehme Ingwer und Kurkuma, Curry, wenig Salz, Pfeffer und Kräuter, Sojasauce
- Ev. frische Korianderblätter
- Kokosfett (oder anderes Öl) zum Braten
- Öl zum Bestreichen der Rollen (z.B. Sesamöl oder Olivenöl)
- 1 Packung Reisblätter & 1 Schüssel warmes Wasser
- Freiwillig: Sesam für um die Rolle rum

### Dazu essen

- Ich nehme die Rollen mit der Mandelsauce, welche auch hier im Kochbuch ist. Es passt auch, wenn du sie mit Erdnüssen anstelle von Mandeln machst
- Du kannst auch noch Tofu in die Rollen reintun
- Wenn es zu wenig ist, kannst du in die Rollen noch die dünnen Reismudeln reintun (einfach mit Wasser übergießen und warten, abschütten, reintun)
- Ich esse die Frühlingsrollen zu Salat.

### Geräte

- 1 grosse Schüssel
- 2 Bratpfannen
- Messer und 2 Schneidebretter

### Vorbereiten

- Mu-Err Pilze Einweichzeit: mind. 10 min (mehr ist besser)
- Geräte und Zutaten bitte schon bereit halten (!)

## 14. Rezept cremiger Mandeldip

Vegan, glutenfrei, gesund und vollwertig

Menge ist eine kleine Portion (hält max. 3-4 Tage im Kühlschrank)

### Zutaten

- 1 Schnitz Bio Zitrone
- 1 guter EL flüssige Süsse nach Wahl (z.B. Dattelsirup, Kokosblütensirup, Birnel)
- 50g Mandeln, eingeweicht (oder andere Nüsse nach Wahl)
- 1 EL Sojasauce
- Wasser (ca. 1 dl geschätzt)
- Freiwillig: Knoblauch (Pulver oder frisch. Wird scharf, wenn frisch)

### Dazu essen

- Ich nehme den zu Frühlingsrollen oder als Saucenbasis (verdünnen)
- Super auch als Dip zu Gemüsestängeli

### Geräte

- 1 Mixer (Standmixer), alternativ ein guter Pürierstab/Küchenmaschine

### Vorbereiten

- Mandeln Einweichzeit: mind. 3h (mehr ist besser), max. 10h
- Geräte und Zutaten bitte schon bereit halten (!)



## 15. Rezept vegane Mayonnaise

Vegan, glutenfrei, gesund und vollwertig

Menge ist eine kleine Portion (hält 4-5 Tage im Kühlschrank)

### Zutaten

- 1 dl Sojamilch ungesüsst
- 1 dl geschmacksneutrales Öl (ich nehme Rapsöl)
- 1 TL Senf, fein
- 1 EL Essig (am besten Weissweinessig, gehen aber alle)
- 1 guter EL Hanfsamen geschält (kein MUSS!)
- Freiwillig: 1 Prise Kala Namak (Steinsalz, dass einen Eier-Geschmack gibt)

### Dazu essen

- Super als Dip zu Gemüsestängeli
- Kann man gut verstreichen
- Passt zu Tomaten

### Geräte

- 1 Mixer (Standmixer), alternativ ein guter Pürierstab/Küchenmaschine

### Vorbereiten

- Geräte und Zutaten bitte schon bereit halten (!)

*Bemerkung: Dies ist eine etwas kalorienreduzierte Variante von Mayonnaise. Sie ist etwas dünnflüssiger. Wenn du ein Standard-Rezept willst, gibt's im Internet sehr viele.*



## 16. Rezept Rohkost «Couscous»-Salat orientalisches

Vegan, glutenfrei, gesund und vollwertig

Menge ist für ca. 4 Personen (hält max. 3-4 Tage im Kühlschrank)

### Zutaten

- 1 Blumenkohl
- Frische Minze/Zitronenmelisse
- 1-2 Handvoll Erbsen (frisch ist Rohkost. Wer keinen Wert darauf legt, kann auch Tiefgefrorene oder solche im Glas/in der Dose nehmen)
- 1 Apfel
- Einige Rosinen
- Einige Cranberries
- 4-5 Datteln
- Mandelplättchen (man kann sie rösten, wenn man nicht auf Rohkost ist)
- Freiwillig: 1 kl. Avocado
- Freiwillig: 1 Tomate
- 4 EL Sesamsamen fürs Garnieren
- Frische Petersilie
- 80g Cashews (eingeweicht)
- 2 EL Hefeflocken
- Wasser, ca. 1-2 dl
- 1 TL Zimt
- 1 kl. TL Kurkuma
- ½ TL Salz oder weniger oder Sojasauce
- 2 EL Öl
- 1 EL Tajine (orientalische Gewürzmischung. Wer das nicht hat nimmt Curry)

### Dazu essen

- Ist eine komplette Mahlzeit
- Gebratener Tofu würde noch dazu passen

### Geräte

- 1 Mixer (Standmixer), alternativ Küchenmaschine (zum zerkleinern) oder Zwiebelhacker
- Grosse Schüssel
- Messer und Schneidebrett

### Vorbereiten

- Cashews Einweichzeit: mind. 2h, max. 6h
- Geräte und Zutaten bitte schon bereit halten (!)

## 17. Rezept leckeres Rhabarber-Dessert

Vegan, glutenfrei, gesund und vollwertig

Menge ist für ca. 2-3 Personen (hält max. 3 Tage im Kühlschrank)

### Zutaten

- 3-4 Stängel Rhabarber frisch (oder aufgetaut)
- 2-3 EL Süsse wie Dattelsirup, Birkenzucker, Dattelsirup, Kokosblütenzucker etc.
- 150g Cashews (eingeweicht in Wasser)
- ¼ TL Vanillepulver
- Ganz wenig Zimtpulver
- Optional: Zitronenmelisse-Blättchen zum garnieren

### Dazu essen

- Frische Erdbeeren

### Geräte

- 1 Mixer (Standmixer), alternativ Pürierstab oder Küchenmaschine
- Sparschäler
- Messer und Schneidebrett
- Gläser, um das Dessert reinzutun
- 1 Schüssel

### Vorbereiten

- Cashews Einweichzeit: mind. 2h, max. 6h
- Geräte und Zutaten bitte schon bereit halten (!)

