



Grüne Smoothies.de

# Rezepte für den Mixer

Grüne Smoothies

Superfoods

Suppen

Salate

Grundrezepte

Dinner

Desserts



# Grüne Smoothies

## Petersilien-Passion

- 1 Bund Petersilie
- 1 Gurke, geschält
- 1 Apfel
- 1 reife Banane
- 1–2 Tassen Wasser

Ergibt etwa 1 Liter Smoothie

Aus: *Grüne Smoothies* von Victoria Boutenko, Hans-Niestch-Verlag

## Grüner Apfel-Smoothie

- 4 Tassen Römervalat
- 4 Äpfel
- ½ Tasse Datteln, entsteint
- ¼ Teelöffel Zimt
- 3 Tassen Wasser

Ergibt etwa 1½ Liter Smoothie

Aus: *Grüne Smoothies* von Victoria Boutenko, Hans-Niestch-Verlag

## Wilder Smoothie

- 2 Tassen junger Giersch, klein gehackt
- 2 Tassen Taubnessel, klein gehackt
- 1 Tasse Vogelmilch, klein gehackt
- 1 Birne
- 1 Banane
- leicht gewärmtes Wasser

Mixen und genießen

Aus: *Befreite Ernährung* von Christian Dittrich-Opitz, Hans-Niestch-Verlag

## Gedächtnisstütze

- 2 Tassen Portulak, frisch gepflückt
- 1 Gurke mit Schale (Bio-Qualität)
- Saft von 1 Limette
- 2 reife Birnen
- ½ Apfel
- 2 Tassen Wasser

Ergibt etwa 1½ Liter Smoothie

Aus: *Grüne Smoothies* von Victoria Boutenko, Hans-Niestch-Verlag



## Wärmespender

- 1 großer Salat
- 1 Tasse Rucola, klein gehackt
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Prise Chili
- ½ TL Kardamon
- 2 Bananen
- 1 Birne
- leicht gewärmtes Wasser

Mixen und genießen

Aus: *Befreite Ernährung* von Christian Dittrich-Opitz, Hans-Niestch-Verlag

## Grüne Wohltat

- 6 bis 8 Blätter Romana-Salat
- 1 Tasse rote Trauben
- 1 mittelgroße Orange
- 1 Banane
- 2 Tassen Wasser

Ergibt etwa 1 Liter Smoothie.

Aus: *Green for Life* von Victoria Boutenko, Hans-Niestch-Verlag



## Nahrhaft und bitter

5 Blätter Palmkohl (oder etwa  
3 bis 4 Blätter Wirsing, Grünkohl etc.)  
¼ Avocado  
3 Zehen Knoblauch  
60 ml Limettensaft  
1 Paprika  
2 Stückchen Staudensellerie (jedes etwa 8 bis 10 cm)  
½ Bund glatte Petersilie  
2 Tassen Wasser

Ergibt etwa 1 Liter Smoothie.

Aus: *Green for Life* von Victoria Boutenko, Hans-Niestch-Verlag

## Grün und köstlich

Bei den grünen Smoothies geht es vor allem darum, mehr grünes Blattgemüse zu sich zu nehmen, und zwar ohne Salz. Für das folgende außergewöhnlich köstliche Rezept verwenden wir jedoch Salz. Wir verwöhnen damit Freunde, die sich sonst ganz »normal« ernähren.

5 Blätter Palmkohl (oder etwa  
3 bis 4 Blätter Wirsing, Grünkohl etc.)  
¼ Avocado  
3 Zehen Knoblauch  
½ Limette (Saft)  
2 Tassen Wasser  
½ TL Salz  
2 Roma-Tomaten

Ergibt etwa 1 Liter Smoothie.

Aus: *Green for Life* von Victoria Boutenko, Hans-Niestch-Verlag

## Kiwi-Genuss

4 vollreife Kiwis (grün oder golden)  
1 reife Banane  
3 Stängel Staudensellerie  
2 Tassen Wasser

Ergibt etwa 1 Liter Smoothie.

Aus: *Green for Life* von Victoria Boutenko, Hans-Niestch-Verlag

## Igors Lieblings-Smoothie

½ Bund Spinat (etwa 250 g)  
4 Äpfel (geschält)  
½ Zitrone mit Schale (unbehandelt)  
1 Banane  
2 Tassen Wasser

Ergibt etwa 1 Liter Smoothie

Aus: *Green for Life* von Victoria Boutenko, Hans-Niestch-Verlag

# Die Ernährungs-Innovation unserer Zeit

Grüne Smoothies sind die beste Möglichkeit, grünes Blattgemüse zu uns zu nehmen. Victoria Boutenko hat als Erste seine immense Bedeutung in der menschlichen Ernährung erkannt.



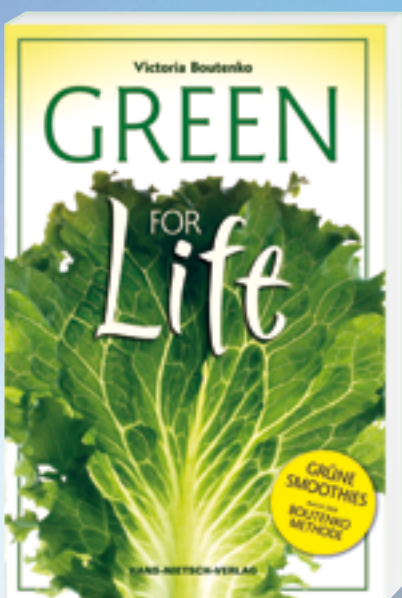
## Victoria Boutenko Grüne Smoothies

Lecker, gesund & schnell zubereitet

Broschur, 180 Seiten

16,90 €

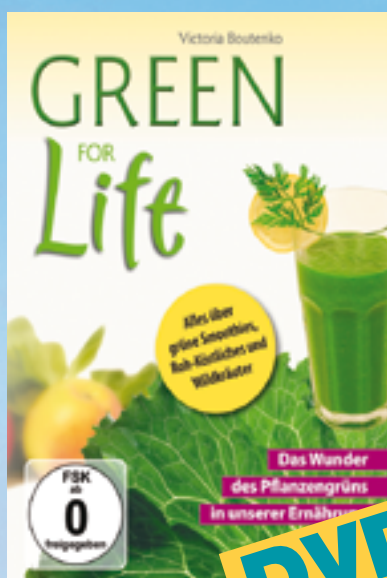
ISBN 978-3-939570-70-7



## Victoria Boutenko Green for life

Grüne Smoothies nach der Boutenko-Methode

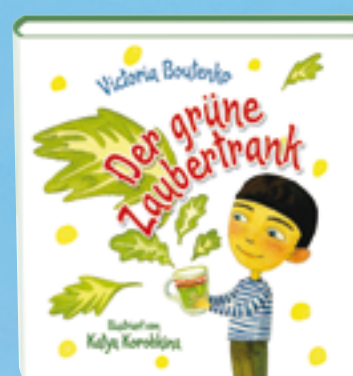
Broschur, 220 Seiten, 16,90 €  
ISBN 978-3-939570-43-1



## Victoria Boutenko Green for life - DVD

Das Wunder des Pflanzengrüns in unserer Ernährung

150 Minuten, 16,90 €  
Sprache: Deutsch/Englisch  
ISBN 978-3-939570-92-9



## Victoria Boutenko Der grüne Zaubertrank

Das Kinderbuch erzählt von dem sechsjährigen Jungen Nic, der herausfindet, wie er sich so ernähren kann, dass er immer gesund und glücklich ist.

Durchgehend vierfarbig illustriert von Katy Korobkina

Hardcover, 56 Seiten, 12,90 €  
ISBN 978-3-86264-229-8

# Superfoods



## Blaue „Bären“ im Glas

Superfood-Zutat: Chiasamen

### Zutaten

2 EL Chiasamen  
100 ml Wasser  
150 g gefrorene Blaubeeren  
2 gestrichene TL Birkensüß  
200 ml Wasser

*Ergibt ca. 1 Liter Smoothie*

### Zubereitung

Die Chiasamen über Nacht in 100 Millilitern Wasser einweichen.  
Die Blaubeeren zusammen mit den Chiasamen und dem Einweichwasser in den Mixer geben.  
Birkensüß und Wasser dazugeben und das Ganze so lange mixen, bis es eine leckere cremige Konsistenz hat.

*Aus: Superfood Smoothies von Milan Hartmann, Hans-Niestsch-Verlag*



## Grüner Inkognito

Superfood-Zutat: Camu Camu

### Zutaten

1 Banane  
1 Apfel  
2 Handvoll Rote-Bete-Blätter  
1 kleines Stück frischer Ingwer  
30 g getrocknete Cranberries  
1 gestrichener TL Camu-Camu-Pulver  
5 Tropfen Stevia  
250 ml Wasser

*Ergibt ca. 1 Liter Smoothie*

### Zubereitung

Die Banane schälen und in Stücke schneiden. Den Apfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und die Frucht vierteln. Die Blätter der Roten Bete waschen und grob schneiden. Den Ingwer nicht schälen. Bananen- und Apfelstücke in den Mixer geben und die Rote-Bete-Blätter sowie den Ingwer und die Cranberries hinzufügen. Camu-Camu-Pulver, Stevia und Wasser ebenfalls in den Behälter füllen und das Ganze so lange pürieren, bis es eine leckere cremige Konsistenz hat.

*Aus: Superfood Smoothies von Milan Hartmann, Hans-Niestsch-Verlag*



## Foody Supermoody

Superfood-Zutaten: Kakaobohne, Lucuma, Spirulina

### Zutaten

1 Apfel  
1 Birne  
1 Handvoll Spinat  
8 frische Basilikumblätter  
1 dünne Zitronenscheibe  
4 kleine entsteinte Datteln  
5 rohe Kakaobohnen  
1 gehäufte TL Lucuma-Pulver  
1 gestrichene TL Spirulina  
1 Prise Salz  
350 ml Wasser

*Ergibt ca. ¾ Liter Smoothie*

### Zubereitung

Den Apfel und die Birne waschen und halbieren; dabei Stiel und Kerngehäuse entfernen. Die Früchte zusammen mit der nicht geschälten Zitronenscheibe in den Mixer geben. Den Spinat waschen und grob zerkleinern, dann mit den Basilikumblättern, den Superfood-Zutaten, dem Salz und dem Wasser ebenfalls in den Mixer füllen und das Ganze so lange pürieren, bis es eine leckere cremige Konsistenz hat.

Aus: *Superfood Smoothies* von Milan Hartmann, Hans-Niestch-Verlag



## Grüner Mandelmilch-Smoothie

Superfood-Zutat: Brennnesseln

### Zutaten

1 Apfel  
1 Banane  
½ Avocado  
1 kleine Handvoll Brennnesselblätter  
1 Handvoll Karottengrün  
1 kleine Prise Salz  
5 Tropfen Stevia  
350 ml Mandelmilch

*Ergibt ca. ½ Liter Smoothie*

### Zubereitung

Den Apfel waschen, vierteln und dabei Stiel und Kerngehäuse entfernen. Die Banane schälen und in Stücke schneiden. Die Avocado halbieren, den Kern herausnehmen und das Fruchtfleisch einer Hälfte mit einem Löffel aus der Schale heben. Die Früchte in den Mixer geben. Die Brennnesseln und das Karottengrün waschen und grob zerkleinern, dann zusammen mit den restlichen Zutaten hinzufügen und das Ganze so lange pürieren, bis es eine leckere cremige Konsistenz hat.

### Tipp

Die frische selbst gemachte Lucuma-Mandelmilch eignet sich ideal zur Herstellung dieses grünen Superfood-Smoothies. Im Bioladen finden Sie auch abgepackte Mandelmilch, die allerdings erhitzt ist und keine Rohkost-Qualität hat.

Aus: *Superfood Smoothies* von Milan Hartmann, Hans-Niestch-Verlag





## Roter Smoothie

### Zutaten

2 Bananen  
 50 Gramm Himbeeren  
 6 Datteln, ohne Kerne  
 etwa 1/3 Vanilleschote (oder 1/3 Teelöffel Vanillepulver)  
 1 Prise Zimt  
 Wasser (nach Belieben)

### Zubereitung

Alle Zutaten im Mixer pürieren.

Aus: *Smoothie fit* von Katja Lührs, Hans-Niestsch-Verlag



## Goji King

### Zutaten

1 Apfel  
 1 Birne  
 4 Nektarinen  
 1 Wassermelone  
 2 Blattstiele Staudensellerie  
 ½ Kopf Römersalat  
 30 Gramm Gojibeeren  
 (vorher etwa 15 Minuten eingeweicht)  
 1 Teelöffel Hagebuttenpulver

### Zubereitung

Apfel und Birne gründlich waschen, vierteln und das Kerngehäuse ausschneiden. Die Nektarinen waschen und den Kern entfernen. Alles zusammen mit dem Fruchtfleisch der Wassermelone in den Mixer füllen. Staudensellerie waschen und in Stücke schneiden. Römersalat waschen, abtropfen lassen und zerkleinern. Beides ebenfalls in den Mixer geben. Die eingeweichten Gojibeeren daraufgeben. Zum Schluss noch 1 Teelöffel Hagebuttenpulver darüberstreuen und das Ganze gut pürieren.

Aus: *Smoothie fit* von Katja Lührs, Hans-Niestsch-Verlag



## Radikalfänger

Superfood-Zutaten: Acai und Leinöl

### Zutaten

3 getrocknete Aprikosen  
100 ml Wasser  
200 g Blaubeeren  
1 Orange  
2 TL roher wilder Honig  
1 EL Leinöl  
1 TL Acai-Pulver  
200 ml Wasser

*Ergibt ca. 1 Liter Smoothie*

### Zubereitung

Die Aprikosen mindestens 2 Stunden in 100 Millilitern Wasser einweichen. Die Orange schälen, in Stücke schneiden und zusammen mit den Aprikosen und dem Einweichwasser in den Mixer geben. Die restlichen Zutaten hinzugeben. Starten Sie Ihren Mixer zuerst auf kleinster Stufe und pürieren Sie das Ganze dann auf höchster Stufe so lange, bis der Smoothie eine cremige Konsistenz hat.

### Tipp

Verwenden Sie als Trockenobst bitte nur ungeschwefelte Aprikosen in Bioqualität.

Aus: *Superfood Smoothies* von Milan Hartmann, Hans-Niestsch-Verlag



## Fruchtiger Durstlöcher

Superfood-Zutat: Lucuma

### Zutaten

150 g Erdbeeren  
¼ Wassermelone  
2 EL Lucuma-Pulver

*Ergibt ca. 1 Liter Smoothie*

### Zubereitung

Die Erdbeeren waschen und halbieren. Eine mittelgroße Wassermelone vierteln, schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Die Früchte zusammen mit dem Lucuma-Pulver in den Mixer geben und das Ganze so lange pürieren, bis es eine leckere cremige Konsistenz hat.

### Tipps

Wenn Ihr Durstlöcher flüssiger sein soll, geben Sie einfach mehr Wassermelone hinzu, aber bitte kein Wasser! Besitzen Sie einen leistungsstarken Mixer, können Kerne (und sogar Schale) der Melone mit verwendet werden.

Aus: *Superfood Smoothies* von Milan Hartmann, Hans-Niestsch-Verlag



## Very Sexy

Superfood-Zutat: Kokosöl

### Zutaten

150 g Papaya  
1 Orange  
3 EL Kokosöl  
1 EL Kokosblütenzucker  
200 ml Wasser

*Ergibt ca. 1 Liter Smoothie*

### Zubereitung

Die Papaya schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Die Orange schälen und ebenfalls in Stücke schneiden. Die Früchte in den Mixer geben. Die restlichen Zutaten ebenfalls hinzufügen. Starten Sie Ihren Mixer zuerst auf kleinster Stufe und pürieren Sie die Zutaten dann auf höchster Stufe so lange, bis der Smoothie eine cremige Konsistenz hat.

### Detox-Tipp für superscharfe Sexyness

Nachdem Sie Ihren Smoothie fertig püriert haben, füllen Sie ihn in ein schönes Glas und dekorieren ihn mit rohen Kakaonibs. Lassen Sie einen kleinen Rest des Smoothies im Mixer, geben Sie 5 bis 10 Papayasamen mit einem Schuss Wasser dazu und pürieren Sie das Ganze erneut. Trinken Sie diesen Detox-Mix auf nüchternen Magen, bevor Sie Ihren leckeren Smoothie genießen. Die Papaya-samen kurbeln die Entgiftung an, sind aber nicht für Schwangere, stillende Mütter und Kleinkinder geeignet.

### Achtung

Die schwarzen Papayasamen sind sehr scharf!

*Aus: Superfood Smoothies von Milan Hartmann, Hans-Niestch-Verlag*



## Purple Rain

### Zutaten

1 Apfel  
1 Birne  
1 Rote Bete  
100 Gramm frische Spinatblätter  
5 Walnuskerne  
5 frische Mandeln  
50 Gramm frisches Weizengras  
**oder** 1 Esslöffel Weizengras-pulver  
etwa 100 Milliliter Wasser  
Walnuskerne zur Dekoration

### Zubereitung

Obst waschen, das Kerngehäuse heraus-schneiden und in Stücke schneiden. Rohe Rote Bete waschen und würfeln. Das Weizengras zerkleinern. Alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren. Smoothie in Gläser füllen und 1 bis 2 Walnuskerne zur Dekoration auf die Unterteller geben.

*Aus: Smoothie fit von Katja Lührs, Hans-Niestch-Verlag*



Mimi Kirk

## Rohköstlich leben

Eine praktische Einführung in die Rohkost-Küche mit 120 leckeren Rezepten für Gesundheit und zeitlose Schönheit

Broschur, 242 Seiten, 22,90 €  
ISBN 978-3-86264-205-2



# Lebendige Nahrung

Das Geheimnis strahlender Gesundheit: frische pflanzliche Lebensmittel genießen, wie die Natur sie uns schenkt



Christian Opitz  
**Befreite Ernährung**

Wie der Körper uns zeigt, welche Nahrung er wirklich für Gesundheit und Wohlbefinden braucht

Broschur, 224 Seiten, 16,90 €  
ISBN 978-3-939570-97-4



Milan Hartmann  
**Superfood Smoothies**

Power-Drinks mit den besten Zutaten für einen gesunden Energiekick

Broschur, 128 Seiten, 16,90 €  
ISBN 978-3-86264-230-4



Katja Lührs & Beate Förster  
**Smoothie fit**

Vitalstoff-Cocktails für Wohlbefinden und Idealgewicht – ein Leben lang

Mit über 70 Rezepten  
Broschur, ca. 128 Seiten, 14,90 €  
ISBN 978-3-86264-243-4

**Erscheint: 16.09.2013**

# Suppen



## Tomatensuppe

### Zutaten

3 Tomaten, geviertelt  
½ Salatgurke  
½ rote Paprikaschote  
1 Knoblauchzehe  
¼ Tasse Zwiebeln  
1 Prise Chilipulver  
5 Basilikumblätter  
1 Prise Salz  
Saft von 1 Zitrone  
Quellwasser nach Belieben  
⅓ Tasse getrocknete Tomaten, eingeweicht

### Zubereitung

Im Mixer pürieren, nicht ganz glatt rühren. Kann erwärmt werden.

Aus: *Rohköstlich leben* von Mimi Kirk, Hans-Niestch-Verlag

## Spinatsuppe

### Zutaten

2 Handvoll Spinat  
1 Stange Staudensellerie  
Saft von ½ Zitrone  
½ rote Paprikaschote  
½ Knoblauchzehe  
Quellwasser nach Belieben  
Kräuter und Gewürze, zum Beispiel Kreuzkümmel, Kurkuma, Koriander

### Zubereitung

Im Mixer pürieren.

Aus: *Rohköstlich leben* von Mimi Kirk, Hans-Niestch-Verlag

## Brokkolisuppe

### Zutaten

2 Tassen Mandel- oder Cashewmilch  
2 Tassen Brokkoli, in Röschen zerpfückt  
1 Avocado, in Stücke geschnitten  
1 Esslöffel Zwiebeln, fein gehackt  
½ Stange Staudensellerie, grob gehackt  
1 Knoblauchzehe  
1 Esslöffel kalt gepresstes Olivenöl nativ extra  
½ Teelöffel Kreuzkümmel  
Himalajasalz oder graues Meersalz aus der Bretagne zum Abschmecken  
frisch gemahlener Pfeffer zum Abschmecken

*Für 2 bis 4 Portionen*

### Zubereitung

Alle Zutaten in einen Mixer geben und glatt pürieren. Zwei Stunden lang kühl stellen, damit sich die Zutaten aromatisch verbinden können. Im Dörrautomat, im Wasserbad oder auf dem Herd unter ständigem Rühren langsam erwärmen. Nicht überhitzen, damit die Enzyme nicht zerstört werden. Höchstens handwarm werden lassen – wie fürs Babyfläschchen. Mit einem Tupfen Veggie-Sauerrahm verziert in Schalen servieren. Wahlweise mit einzelnen Gemüsescheiben garnieren.

Aus: *Rohköstlich leben* von Mimi Kirk, Hans-Niestch-Verlag



## Pilzsuppe mit Miso

Ich bereite diese Suppe mit zwei Sorten von Pilzen zu: mit leckeren Baby-Champignons als Grundlage und marinierten Shiitake-Pilzen als Einlage. Das macht die Suppe zu einer kompletten Mahlzeit mit kräftigem Geschmack.

Für 4 Portionen

Vorbereitung: Mandel- oder Cashewmilch  
Zubereitung: 15 Minuten

*Marinierte Pilze*

### Zutaten

2 Tassen (150 g) Shiitake-Pilze, in Scheiben geschnitten  
2 Esslöffel (30 ml) Tamari

### Zubereitung

Pilze und Tamari in ein Deckelglas geben, den Deckel verschließen und die Pilze gut durchschütteln. Lassen Sie die Mischung ruhen, während Sie die Suppen-  
grundlage zubereiten.

### Zutaten

*Suppen-Grundrezept*

2 Tassen (480 ml) Mandel- oder Cashewmilch  
1 Tasse (70 g) Baby-Champignons, fein gehackt  
¼ Tasse (70 g) Kichererbsenmiso  
2 Esslöffel (30 ml) brauner Reisessig  
1 Knoblauchzehe  
1–2 Esslöffel (15–30 ml) Olivenöl

*Einlage*

2 Tassen (200 g) Bohnensprossen  
1–2 Frühlingszwiebeln, nur der grüne Stiel, in feine Ringe geschnitten

### Zubereitung

Alle Suppenzutaten im Mixer glatt pürieren. Auf vier Schalen verteilen und die marinierten Pilze dazugeben. Mit Bohnensprossen und Frühlingszwiebelringen bestreuen. Nach Belieben einen Spritzer Öl darübergeben. Diese Suppe schmeckt am besten, wenn Sie sie sofort verzehren.

Aus: *Raw & Simple* von Judita Wignall, Hans-Niestch-Verlag

## Grüne Suppe

### Zutaten

1 Salatgurke  
1 Frühlingszwiebel  
½ Tasse Alfalfasprossen  
5 Stiele Grünkohl, vom Strunk befreit  
2 Handvoll Spinat oder Romanasalat  
2 Tomaten, geviertelt  
Quellwasser nach Belieben

### Zubereitung

Im Mixer pürieren.

Aus: *Rohköstlich leben* von Mimi Kirk, Hans-Niestch-Verlag



## Butternut-Kürbissuppe

Für 4 Portionen

### Zutaten

3 Tassen Mandelmilch (Seite 132)  
3 Tassen Butternut-Kürbis, in Stücke geschnitten  
1 Esslöffel Zwiebeln, fein gehackt  
½ Stange Staudensellerie, in Stücke geschnitten  
1 Karotte, fein geschnitten  
1 Esslöffel Agavendicksaft in Rohkostqualität oder ein Süßungsmittel nach Wahl  
⅛ Teelöffel Currypulver  
⅛ Teelöffel Kreuzkümmel  
1 Prise Zimt  
1 Knoblauchzehe  
1 bis 2 Spritzer Tamari  
Himalajasalz oder graues Meersalz aus der Bretagne zum Abschmecken  
frisch gemahlener Pfeffer zum Abschmecken

### Zubereitung

Alle Zutaten in den Mixer geben und glatt pürieren. Wenn Sie die Suppe erwärmen wollen, verwenden Sie den Dörrautomaten, einen Wasserbadtopf oder einen normalen Topf auf dem Herd. Sachte erwärmen, damit die Suppe nicht überhitzt wird. Dabei ständig umrühren.

Einzel in Schalen auf den Tisch bringen und mit einem Tupfen Veggie-Sauerrahm (Seite 216) garnieren. Mit gehackten Frühlingszwiebeln oder Schnittlauch bestreuen.

Aus: *Rohköstlich leben* von Mimi Kirk, Hans-Niestch-Verlag

## Avocadosuppe

### Zutaten

1 Knoblauchzehe, fein gehackt  
2,5 Zentimeter frische Ingwerwurzel, geschält und fein gehackt oder ⅛ Teelöffel Ingwerpulver  
⅛ Teelöffel Kreuzkümmel  
1 kleine Jalapeño-Schote, von den Kernen befreit (oder mehr, wenn Sie es scharf mögen)  
2 Esslöffel kalt gepresstes Olivenöl nativ extra  
3 Avocados, in Stücke geschnitten  
Saft aus 5 Stangen Staudensellerie, 1 großen Gurke, 1 roten Paprikaschote und ¼ milder Zwiebel; so viel Wasser zugeben, dass es 4 Tassen Saft ergibt  
Saft von 1 Limette  
Salz und Pfeffer zum Abschmecken  
Veggie-Sauerrahm  
½ Tasse Koriandergrün, gehackt  
⅛ Teelöffel Koriandersamen, grob gemahlen

Für 4 Portionen

### Zubereitung

Alle Zutaten – außer vegetarischem Sauerrahm und Koriander – in den Mixer geben und pürieren. Probieren und abschmecken. Zugedeckt in einer Schüssel in den Kühlschrank stellen und 30 Minuten kühlen. Auf vier Schalen verteilen, in jede einen Tupfen Sauerrahm setzen, mit gehacktem Koriander und grob gemahlene Korianderkörnern bestreuen.

Aus: *Rohköstlich leben* von Mimi Kirk, Hans-Niestch-Verlag





## Wassermelonen-Tomaten-Gazpacho

Diese reinigende kalte Suppe ist eine fruchtige Variante der klassischen Gazpacho. Sie schmeckt am besten, wenn Sie sie aus reifen, frischen Ochsenherz- oder Roma-Tomaten der Saison zubereiten.

Für 3 bis 4 Portionen  
Zubereitung: 30 Minuten

### Zutaten

*Suppen-Grundrezept*

3 Tassen (450 g) Wassermelone, klein geschnitten (mit Teilen der inneren, weißen Fruchtrinde)  
2 Esslöffel (30 ml) Limettensaft  
1½ Esslöffel (9 g) frische Minze, fein gehackt  
1½ Esslöffel (4 g) frisches Basilikum, fein gehackt  
1 Knoblauchzehe  
½ Teelöffel Meersalz zum Abschmecken

*Einlage*

1 Tasse (180 g) Tomaten, entkernt und gewürfelt  
1 Tasse (150 g) Wassermelone, gewürfelt  
¾ Tasse (90 g) Salatgurke, geschält, entkernt und gewürfelt  
1/3 Tasse (55 g) weiße Zwiebeln, gewürfelt

### Zubereitung

Alle Suppenzutaten im Mixer glatt pürieren. Das Püree in eine große Schale geben, Tomaten-, Wassermelonen-, Gurken- und Zwiebelwürfel unterziehen. Nach Belieben mit Minzeblättchen garnieren. Stellen Sie die Suppe 1 bis 2 Stunden kühl, bevor Sie sie servieren. Im Kühlschrank bleibt sie 2 Tage lang frisch.

Aus: *Raw & Simple* von Judita Wignall, Hans-Niestch-Verlag

## Pilzcreme-Suppe

Für 2 Portionen

### Zutaten

2 Tassen Champignons oder Egerlinge  
2 Esslöffel kalt gepresstes Olivenöl nativ extra  
2 Esslöffel Tamari oder Nama Shoyu  
Gemüsebrühe (Rezept siehe unten)  
2 Tassen Cashewmilch (Seite 132 f.)  
1 Tomate  
1 Tasse sonnengetrocknete Tomaten, eingeweicht, bis sie weich sind  
1 Dattel  
Himalajasalz oder graues Meersalz aus der Bretagne zum Abschmecken  
frisch gemahlener Pfeffer zum Abschmecken

### Zubereitung

Die Pilze mit einem feuchten Tuch säubern und in einer Marinade aus Olivenöl und Tamari 30 Minuten ziehen lassen.

Aus: *Rohköstlich leben* von Mimi Kirk, Hans-Niestch-Verlag



## Sämige Maissuppe

So gut kann erntefrischer Mais schmecken! Diese herzhafte, üppige Suppe ist ideal für Familienfeste oder ein gemütliches Essen mit Freunden, die nicht nur auf die in Rohkostkreisen übliche Gazpacho-Suppe scharf sind. Achten Sie jedoch darauf, dass der Mais aus biologisch-organischem Anbau stammt, denn Importware kann durchaus gentechnisch verändert sein.

Für 4 Portionen | Zubereitung: 20 Minuten

### Zutaten

#### *Suppen-Grundrezept*

5 Tassen (875 g) frische Maiskörner (etwa 5 Maiskolben) oder aufgetaute Tiefkühl-Maiskörner, davon 1 Tasse (130 g) beiseitestellen  
2 Tassen (480 ml) gefiltertes Wasser  
¼ Avocado  
3 Knoblauchzehen  
¼ Tasse (60 ml) Limettensaft  
1½ Teelöffel Meersalz  
½ Teelöffel Chipotle-Chilipulver, ersatzweise geräuchertes Paprikapulver (Pimentón de la Vera)  
¼ Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer (wenn gewünscht)

#### *Einlage*

1 Tomate, entkernt und gewürfelt  
½ Avocado, gewürfelt  
¼ Tasse (4 g) Koriandergrün  
Olivenöl

### Zubereitung

Wenn Sie frischen Mais verwenden, lösen Sie mit einem Messer zunächst alle Körner vom Kolben.  
4 Tassen (700 g) Maiskörner in den Mixer geben. Wasser, Avocado, Knoblauch, Limettensaft, Chipotle-Chilipulver, Salz und Pfeffer dazugeben und glatt pürieren.  
Die restlichen Maiskörner unterrühren und die Suppe auf vier Schalen verteilen. Jede Schale mit Tomaten- und Avocadowürfeln, Koriandergrün und einem Spritzer Olivenöl garnieren. Nach Belieben mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer servieren.

Juditas Tricks: Chipotle-Chilipulver besteht aus gemahlener geräucherter Jalapeñoschote. Sie können ersatzweise geräuchertes Paprikapulver (Pimentón de la Vera) verwenden oder ein anderes Gewürz mit dem beliebten Räucheraroma, zum Beispiel geräuchertes Meersalz. In diesem Fall sollten Sie jedoch die Salzmenge im Rezept entsprechend verringern.

Auch leicht erwärmt ist diese Maissuppe eine Delikatesse. Stellen Sie sie dafür auf niedrigster Stufe kurz auf den Herd oder

1 Stunde lang bei 63 °C in den Dörrautomaten.

Ein gesunder Tipp: Mais enthält viele Antioxidantien, Kalium und Folsäure. Gekocht wird er zum stärkehaltigen komplexen Kohlenhydrat, roh ist er aber einfach nur ein ballaststoffreiches Gemüse. Roher Mais ist leichter verdaulich, lässt den Blutzuckerspiegel nicht so stark in die Höhe schnellen und sorgt daher für eine schlanke Taille.

Aus: *Raw & Simple* von Judita Wignall, Hans-Nietsch-Verlag

# Salate



frisch gemahlener Pfeffer zum Abschmecken  
 2 bis 3 Esslöffel Agavendicksaft in Rohkostqualität oder  
 ein Süßungsmittel nach Wahl  
 ¾ Tasse Quellwasser oder mehr

### Zubereitung

Alle Zutaten für das Dressing in den Mixer geben und  
 glatt pürieren. Das Wasser esslöffelweise zugeben, bis  
 das Dressing die richtige Konsistenz hat. Es sollte dick  
 und cremig sein, sich aber noch flüssig aus dem Mixer  
 gießen lassen.

Alle Gemüsesorten für den Salat in kleine, möglichst  
 gleich große Stücke schneiden und in eine große Schüs-  
 sel geben. Dressing nach Belieben darübergießen. Man-  
 che Menschen mögen ihren Salat mit viel, andere lieber  
 mit wenig Dressing. Das Gemüse verträgt jedenfalls viel  
 Dressing. Oder Sie reichen das Dressing in Schalen dazu,  
 sodass jeder Gast sich selbst davon nehmen kann.  
 Vor dem Servieren stellen Sie einen hohen Dessertring in  
 die Mitte der Salatplatte. Füllen Sie den Ring mit dem an-  
 gemachten Salat, wobei Sie den Salat etwas zusammen-  
 drücken sollten. Dann halten Sie den Salat mit einem  
 Löffel unten und ziehen den Ring ab. Auf diese Weise  
 bleibt ein kleiner »Stapel« Salat auf der Platte zurück, den  
 Sie mit Minze, Estragon, Sauerampfer oder Dill garnieren  
 können. Sehr lecker, wenn der Salat kalt serviert wird.

Aus: *Rohköstlich leben* von Mimi Kirk, Hans-Niestch-Verlag

## Bunte Salatplatte

### Zutaten

*Für den Salat*

gelber Kürbis  
 Zucchini  
 Spargel  
 Brokkoli  
 grüne Bohnen  
 Pastinaken  
 Karotten  
 Rotkohl  
 Butternüssen  
 Fenchel  
 frische Kräuter wie Minze, Estragon, Sauerampfer und  
 Dill zum Garnieren

*Für das Dressing*

½ Tasse Tahin  
 ½ Tasse kalt gepresstes Olivenöl nativ extra  
 ¼ Tasse frische Petersilie  
 ¼ Tasse Apfelessig  
 ⅓ Tasse Cashewkerne  
 3 bis 4 Esslöffel Zitronensaft  
 2 Knoblauchzehen  
 ¼ Tasse Tamari oder Nama Shoyu  
 Himalajasalz nach Belieben

## Rucolasalat

### Zutaten

*Für den Salat*

4 Tassen Rucola  
 ½ rote Paprikaschote, in dünne Ringe geschnitten  
 ¼ Tasse rote Zwiebeln, in dünne Ringe geschnitten

*Für das Dressing*

1 geschälte und gehackte Schalotte  
 ¼ Tasse kalt gepresstes Olivenöl nativ extra  
 1 Esslöffel Sesamöl  
 1 Esslöffel Apfelessig  
 1 Esslöffel helles Miso  
 1 Teelöffel frische Ingwerraspel

*Für 2 Portionen*

### Zubereitung

Alle Zutaten für das Dressing in den Mixer geben und  
 gut pürieren. Nach Belieben abschmecken.  
 Rucola, Paprika und Zwiebeln in eine Schüssel geben,  
 das Dressing darübergießen und vorsichtig unterheben.

Aus: *Rohköstlich leben* von Mimi Kirk, Hans-Niestch-Verlag



## Wassermelonen-Tomaten-Salat mit Feigen-Vinaigrette

Ein Salat, der so gut aussieht, wie er schmeckt. Die Aromen von Minze und Basilikum verbinden sich mit der Frische der Wassermelone und das Feigendressing verleiht diesem Salat eine milde Note, ohne sich geschmacklich in den Vordergrund zu drängen. Wenn Sie gerade ein paar Detox-Tage einlegen, lassen Sie das Dressing einfach weg, und freuen Sie sich stattdessen auf das köstliche Hauptgericht.

Für 4 bis 6 Portionen

Vorbereitung: getrocknete Feigen 30 Minuten einweichen

Zubereitung: 20 Minuten

### Dressing

#### Zutaten

4 getrocknete Feigen, eingeweicht in ½ Tasse (120 ml) gefiltertem Wasser  
Einweichwasser aufbewahren  
3 Esslöffel (45 ml) Aceto balsamico  
½ Tasse (120 ml) Einweichwasser  
¼ Tasse (60 ml) Olivenöl  
Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer zum Abschmecken

#### Zubereitung

Alle Zutaten in den Mixer geben und glatt pürieren.

### Salat

#### Zutaten

8 Tassen (1200 g) Wassermelonenwürfel  
6 Tassen (1080 g) Tomatenwürfel, vorzugsweise von Tomaten in unterschiedlichen Farben  
2 Esslöffel frische (12 g) Minze, fein gehackt  
2–4 Esslöffel (20–40 g) Schalotten, in dünne Ringe geschnitten

#### Zubereitung

Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen und in Schalen servieren. Das Feigendressing über die einzelnen Portionen verteilen.

Im Kühlschrank hält sich der Salat 1 Tag.

Aus: *Raw & Simple* von Judita Wignall, Hans-Niestch-Verlag

## Rote-Bete-Salat mit Brunnenkresse und Miso-Dressing

Rote Bete und Brunnenkresse wirken blutreinigend. Beide verfügen über beachtliche Heilkräfte. Rote Bete reinigt Leber und Verdauungstrakt und kann vor Magenkrebs schützen. Brunnenkresse wirkt unter anderem blutbildend, entwässernd und aphrodisierend. Sie hat krebsvorbeugende Eigenschaften und enthält Jod, das die Schilddrüse unterstützt.

#### Zutaten

##### Dressing

1 Esslöffel (16 g) Kichererbsenmiso oder helles Miso  
1 Esslöffel (20 g) Agavendicksaft in Rohkostqualität  
1 Esslöffel (30 ml) Balsamico-Essig  
2 Esslöffel (30 ml) Nussmilch  
¼ Tasse (60 ml) Lein- oder Olivenöl

##### Salat

6 Tassen (330 g) Brunnenkresse, fein gehackt  
⅓ Tasse (55 g) rote Zwiebelringe, hauchdünn geschnitten  
2 Avocados, in Scheiben geschnitten  
1 Rote Bete, in Spiralen oder zu Julienne geschnitten  
2 Teelöffel schwarze Sesam-samen

Für 4 bis 6 Portionen

Zubereitung: 25 Minuten

#### Zubereitung

##### Dressing

Alle Zutaten in einem Mixer glatt rühren.

##### Salat

Brunnenkresse und Zwiebelringe auf Tellern anrichten, mit Avocadoscheiben und Rote-Bete-Stiften garnieren, mit Sesamsamen bestreuen.

# Gurkensalat mit Borretsch und Borretschblüten

## Zutaten

*Für den Gurkensalat*

- 1 Salatgurke
- 1 TL Himalajasalz
- 1 TL Senfkörner

*Für die Soße*

- ½ Zitrone
- 5 EL Nama Shoyu
- 15 EL kalt gepresstes Olivenöl
- 2 TL Naturhefe
- 1 EL rohes Mandelpüree
- 8 Borretschblätter
- 16 Borretschblüten

*für 2 Personen*

*Vorbereitungszeit: 0*

*Zubereitungszeit: insgesamt 3 Stunden, davon 15 Minuten*

*Arbeitszeit*

*Haltbarkeit: 0*

*Geräte: Gemüsehobel, Mixer*

## Zubereitung

*Gurkensalat*

Die Salatgurke mit dem Gemüsehobel fein schneiden und etwas Himalajasalz darüberstreuen, damit die Gurke Wasser ziehen kann. Die Senfkörner im Mörser zerstoßen und unter die gesalzenen Gurkenstreifen mischen. Etwa 2 Stunden ziehen lassen.

*Soße*

Die Zitrone auspressen. Nama Shoyu, Olivenöl, Hefe und Zitronensaft gut mixen. Über die eingelegten Gurken geben und vermischen. Noch einmal circa 1 Stunde ziehen lassen. Dann die Flüssigkeit abgießen, die sich in der Zwischenzeit gebildet hat, und mit dem Mandelpüree und den Borretschblättern im Mixer zu einer Salatcreme vermischen. Die Creme wieder über die Gurken geben. Durchmischen und die Borretschblüten darüberstreuen.

*Aus: Rohkostlichkeiten mit Nüssen & Samen von Gabriele Mauz, Hans-Niestch-Verlag*

# Rohköstlich genießen, strahlend aussehen: Es lebe die Rohkost-Revolution!



## Judita Wignall GOING RAW

Wie Sie Ihre Ernährung erfolgreich auf Rohkost umstellen und damit Ihr Leben bereichern

192 Seiten, Broschur, mit DVD, 22,90 €  
ISBN: 978-3-86264-214-4



## Judita Wignall RAW & SIMPLE

Pffiffige Rohkostgerichte – einfach & schnell zubereitet und dabei unglaublich lecker

176 Seiten, Broschur, 22,90 €  
ISBN: 978-3-86264-240-3



# Grundrezepte





## Senf

### Zutaten

1/3 Tasse weiße Senfkörner, 24 Stunden lang in Essig eingeweicht, in der Gewürzmühle zu Paste vermahlen, oder 2 Esslöffel gemahlene Senfkörner  
 1/4 Tasse Apfelessig (zunächst zum Einweichen; wird dann zum Würzen esslöffelweise in den Mixer gegeben)  
 1 Schalotte, fein gehackt  
 1 Teelöffel Agavendicksaft in Rohkostqualität oder ein Süßungsmittel nach Wahl  
 1 Esslöffel Quellwasser  
 1/4 Tasse Cashewkerne, 4 Stunden eingeweicht  
 1/2 Teelöffel Himalajasalz oder graues Meersalz aus der Bretagne

Für 1/4 bis 1/3 Tasse

### Zubereitung

Nüsse abgießen und zusammen mit allen anderen Zutaten in den Mixer geben. Glatt pürieren. Wasser zugeben, soweit nötig. Dann nach Belieben abschmecken und mit Essig würzen. Der Senf hält sich im Kühlschrank mindestens drei Wochen lang. Der Senf wird mit der Zeit würziger.

Aus: *Rohköstlich leben* von Mimi Kirk, Hans-Niestch-Verlag

## Mayonnaise

### Zutaten

1/2 frisches Lorbeerblatt, fein gehackt; oder 1/8 Teelöffel gemahlener Lorbeer  
 1 Tasse Cashewkerne, 3 bis 4 Stunden eingeweicht  
 1/2 Teelöffel Apfelmilch  
 1 Prise Salz  
 2 Esslöffel Zitronensaft  
 1/2 Teelöffel Agavendicksaft in Rohkostqualität oder ein Süßungsmittel nach Wahl  
 1/4 Teelöffel Senfsamen oder hausgemachter Senf (siehe Rezept unten)  
 1/2 Tasse und 1 Esslöffel kalt gepresstes Olivenöl nativ extra

Für 1 Portion

### Zubereitung

Alle Zutaten bis auf das Olivenöl in den Mixer geben und glatt pürieren. Olivenöl in den laufenden Mixer geben, bis die Mischung cremig ist. Wasser zugeben, wenn nötig. Nach Belieben abschmecken. In den Kühlschrank stellen. Die Mischung dickt an, wenn sie gekühlt wird. Bleibt im Kühlschrank etwa 1 Woche lang frisch. Mayonnaise kann für Sandwiches, Wraps und Dressings verwendet werden.

## Ketchup

### Zutaten

1 Esslöffel Cashewkerne, 2 Stunden eingeweicht  
 1 mittelgroße Tomate, grob in Stücke geschnitten  
 3 Esslöffel kalt gepresstes Olivenöl, nativ extra  
 1/2 Teelöffel Himalajasalz oder graues Meersalz aus der Bretagne  
 1 1/2 Esslöffel Apfelessig  
 1 Knoblauchzehe, fein gehackt  
 1 Tasse sonnengetrocknete Tomaten, 30 Minuten eingeweicht, oder bis sie weich sind  
 3 entsteinte Medjoul-Datteln, in Wasser eingeweicht, bis sie weich sind, oder ein Süßungsmittel nach Wahl  
 1 Tasse Quellwasser oder mehr, um die Konsistenz des Ketchups flüssiger zu machen

### Zubereitung

Alle Zutaten bis auf die sonnengetrockneten Tomaten in den Mixer geben und pürieren. Sonnengetrocknete Tomaten und so viel Wasser zugeben, bis der Ketchup eine dickflüssige, aber sämige Konsistenz hat. In einem Glasbehälter im Kühlschrank aufbewahren. Hält sich etwa 1 Woche.

Aus: *Rohköstlich leben* von Mimi Kirk, Hans-Niestch-Verlag

# Heiße Schokolade

## Zutaten

3 Tassen Mandelmilch  
1/3 Tasse Kakaopulver in Rohkostqualität  
1 Esslöffel Kakaobutter in Rohkostqualität, geraspelt  
2 bis 3 Esslöffel Agavendicksaft in Rohkostqualität oder  
ein Süßungsmittel nach Wahl

*Für 2 Portionen*

## Zubereitung

Die Mandelmilch durch Pürieren im Hochleistungsmixer leicht erwärmen (handwarm). Auf unterste Leistungsstufe stellen und Kakaopulver teelöffelweise einrühren. Süßungsmittel und geraspelte Kakaobutter zugeben.

Aus: *Rohköstlich leben* von Mimi Kirk, Hans-Niestch-Verlag

# Mandelmilch

## Zutaten

1 Tasse Mandeln, über Nacht eingeweicht  
3 Tassen Quellwasser (oder mehr, wenn Sie sie flüssiger mögen)  
2 entsteinte Medjoul-Datteln  
1/2 Teelöffel Vanillepulver oder Mark von 1 Vanilleschote

*Für 3 Tassen*

## Zubereitung

Die eingeweichten Mandeln abgießen und in den Mixer geben. Wasser, Datteln, Vanille hinzufügen und glatt pürieren. Die Mandelmilch durch einen Nussmilchbeutel (im Internet erhältlich) oder durch ein sauberes Tuch gießen. Zur Not tut es auch ein feines Sieb. Mandelmasse gut auspressen oder gründlich ausstreichen, sodass alle Flüssigkeit abtropft.

Die übrig gebliebene Masse können Sie eine Zeit lang in einem luftdicht verschlossenen Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Sie eignet sich hervorragend als »Mehl« für Kuchen, Brot und Cookies. Bewahren Sie die Milch in einem Glas mit Schraubdeckel auf. Sie hält sich im Kühlschrank etwa 3 bis 4 Tage. Andere Nussmilchsorten werden auf dieselbe Weise hergestellt.

Aus: *Rohköstlich leben* von Mimi Kirk, Hans-Niestch-Verlag

# Dinner



## Süßkartoffelgnocchi

Gnocchi sind eine italienische Spezialität, die aus mehligem Kartoffeln, Eiern und Mehl besteht. Meine Rohkost-Variation schmeckt einfach lecker und enthält deutlich mehr Vitalstoffe als das Original. Sie können mit einer Vielfalt von Saucen serviert werden, sind aber auch nur mit Olivenöl und Salbei köstlich. Natürlich schätzen wir Gnocchi mit Tomatensauce, Nussauce oder Pesto. Hier stelle ich Ihnen eine einfache, aromatische Sauce vor, die den Geschmack der Gnocchi unterstreicht.

*Für 2 Portionen*

### Zutaten

*Für die Gnocchi*

2 Tassen Jicama-Wurzel  
 2 Tassen Süßkartoffeln  
 1 Tasse Kräuterkäse oder 1 Tasse Sonnenblumensamen und 1 Tasse Kürbiskerne  
 ¼ Tasse Irish-Moss-Paste  
 2 Esslöffel Würzhefe (nicht roh, aber vegan)  
 1 Teelöffel Himalajasalz  
 frisch gemahlener Pfeffer zum Abschmecken  
 Quellwasser nach Bedarf

*Für die Sauce*

½ Tasse kalt gepresstes Olivenöl nativ extra  
 1 fein Knoblauchzehe, gehackt  
 12 Salbeiblätter, gehackt  
 Basilikum, gehackt  
 Himalajasalz zum Abschmecken (die Sauce sollte leicht salzig schmecken)  
 frisch gemahlener Pfeffer zum Abschmecken  
 Kapern zum Garnieren

### Zubereitung

Wenn Sie Sonnenblumen- und Kürbiskerne für die Gnocchi verwenden, diese im Mixer mit dem Saft von ½ Zitrone und ½ Tasse Wasser oder mehr nach Bedarf zu einem glatten, dicken Püree verarbeiten.

Jicama-Wurzel und Süßkartoffel in die Küchenmaschine geben und mit der Pulse-Funktion glatt pürieren. In den Mixer umfüllen. Mit dem Stopfer nach unten drücken und weitermischen, bis das Püree sehr fein ist. Die Mischung in einen Nussmilchbeutel geben oder durch ein sehr feines Sieb abseihen. Das Püree sollte nun trocken, aber immer noch weich sein. In eine Schüssel geben. Käse, Irish-Moss-Paste und Würzhefe unterheben. Nach Belieben mit Salz abschmecken.

Eine teelöffelgroße Menge abstechen und mit den Händen zu kleinen Nocken formen. Mit einer Gabel eindrücken, sodass die Gnocchi-typischen Rillen entstehen. Auf eine Dörrfolie geben und etwa 4 Stunden lang trocknen, bis sie außen eine leichte Kruste haben und innen weich noch sind. Warm schmecken sie am besten.

Alle Zutaten für die Sauce in eine Schüssel geben und verrühren. In den Dörrautomaten stellen, damit die Sauce schmilzt und warm wird.

Ich wärme meine Teller gern im Dörrautomaten an, damit die Gnocchi nach dem Servieren länger warm bleiben. Auf zwei Teller verteilen und löffelweise Sauce darübergerben. Mit gehacktem Basilikum und Kapern bestreuen.

*Aus: Rohköstlich leben von Mimi Kirk, Hans-Nietsch-Verlag*



## Brokkoli mit Zitrone und Knoblauch

Dieses herzhaftes Gericht können Sie warm oder kalt genießen. Ich mag es gern mit etwas Hot Sauce.

Für 4 bis 6 Portionen

Vorbereitung: Eine halbe Tasse (75 g) Mandeln über Nacht einweichen, vor der Weiterverwendung abgießen und gut spülen.

Zubereitung: 20 Minuten

### *Tahin-Dressing*

#### **Zutaten**

2/3 Tasse (165 g) Tahin in Rohkostqualität

2/3 Tasse (160 ml) gefiltertes Wasser

1/2 Tasse (120 ml) Zitronensaft

3 Knoblauchzehen

1 Teelöffel Meersalz

1/4 Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1/8 Teelöffel Cayennepfeffer

#### **Zubereitung**

Alle Zutaten in den Mixer geben und zu einer glatten Flüssigkeit verarbeiten.

### *Brokkolimischung*

#### **Zutaten**

5 Tassen (355 g) Brokkoliröschen, bissfest zerteilt

2 Tassen (175 g) Bohnensprossen

1 Tasse (110 g) Karotten, grob geraspelt

1/2 Tasse (75 g) Mandeln, gehackt

#### **Zubereitung**

Brokkoli mit heißem Wasser übergießen und ein paar Sekunden lang darin ziehen lassen. Dann die Röschen zum Abschrecken in kaltes Wasser tauchen. So wird der Brokkoli weicher und ist leichter verdaulich. Das gesamte Gemüse und die Mandeln in eine große Schüssel geben und gründlich vermengen. Dazu Tahin-Dressing reichen.

Das Tahin-Dressing hält sich im Kühlschrank etwa 1 Woche, die Brokkolimischung ohne Dressing 2 bis 3 Tage.

Juditas Trick: Wenn Sie es würziger mögen, können Sie auch etwas Currypaste in das Dressing rühren. Oder Sie nehmen statt des Tahin-Dressings den Nacho-Käse-Dip (Seite 86) oder eine andere rohe Sauce.

Gegarte Version: Dazu das Gemüse leicht dämpfen oder mit gekochter Quinoa servieren.

Aus: *Raw & Simple* von Judita Wignall, Hans-Nietsch-Verlag



## Pilze mit Pinienkern-Käse und Spinat-Walnuss-Pesto

Diese Pilze sind ein echter Partyhit. Nehmen Sie Champignons oder Egerlinge und servieren Sie sie als Hors d'œuvre. Bei Zuchtchampignons die Trockenzeit um 1 Stunde reduzieren.

*Für 6 bis 8 Portionen*  
*Zum Einweichen: 2 Stunden*  
*Zubereitung: 40 Minuten*  
*Zum Erwärmen: 2 bis 4 Stunden*

### Zutaten

16 bis 20 mittelgroße oder 5 bis 6 große Egerlinge

#### Marinade

2 Esslöffel (30 ml) Olivenöl  
 2 Esslöffel (30 ml) Zitronensaft  
 2 Esslöffel (30 ml) Tamari  
 ¼ Teelöffel Meersalz

#### Pinienkern-Käse

1 Tasse (135 g) Pinienkerne, 2 Stunden eingeweicht  
 ¼ Tasse (60 ml) gefiltertes Wasser  
 1 Esslöffel (15 ml) Zitronensaft  
 ¼ Teelöffel Meersalz

#### Spinat-Walnuss-Pesto

2 Tassen (60 g) frischer Spinat  
 ¼ Tasse (60 ml) Olivenöl  
 2 Knoblauchzehen  
 1 Esslöffel (15 ml) Zitronensaft  
 ¼ Teelöffel Meersalz  
 ½ Tasse (50 g) Walnüsse, 6 bis 8 Stunden eingeweicht und getrocknet

### Zubereitung

#### Pilze

Die Pilzstiele vorsichtig aus den „Hüten“ herausdrehen. Pilze sind wie kleine Schwämme, daher besser nicht unter fließendem Wasser abspülen. Schmutz mit feuchtem Tuch entfernen. Tipp: Die Stiele können Sie beispielsweise für Spaghetti Bolognese oder Klassische Veggie-Pizza verwenden.

#### Marinade

1. In einer kleinen Schüssel alle Zutaten mit dem Schneebesen verrühren.
2. „Pilzhüte“ in eine Auflaufform geben und mit Marinade übergießen. Die Marinade mit den Fingern rundherum leicht einmassieren, 15 Minuten ziehen lassen, große Pilze 1 Stunde.

#### Käse

Alle Zutaten in einem Mixer glatt pürieren. Falls nötig, esslöffelweise Wasser zugeben. Die Masse sollte so dick wie möglich bleiben.

#### Pesto

Spinat, Öl, Knoblauch, Zitronensaft und Salz in die Küchenmaschine geben und glatt pürieren. Masse mit dem Spatel vom Gefäßrand lösen. Dann die Walnüsse zugeben und mit der Pulse-Funktion in kleine Stücke hacken.

### Die Pilze fertigstellen

Die „Pilzhüte“ mit Pinienkern-Käse füllen und einen Klecks Pesto darauf geben. Auf eine Paraflexx-Dörrfolie setzen und im Dörrapparat bei 43 °C 2 bis 3 Stunden trocknen. Bei großen Pilzen 1 Stunde. Sofort servieren.

Nicht verzehrte Pilze können 3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden und lassen sich gut im Dörrautomaten aufwärmen.

Aus: *Going Raw* von Judita Wignall, Hans-Nietch-Verlag

# Spaghetti Bolognese nach Veggie-Art

Ein italienischer Klassiker. Wenn Sie diese vegetarische Variante genossen haben, fühlen Sie sich allerdings nicht stundenlang matt, weil sie erst mal verdaut werden muss.

*Für 4 bis 6 Portionen  
Zum Einweichen: 2 Stunden  
Zubereitung: 1 Stunde*

## Zutaten

### Sauce

1½ Tassen (84 g) sonnengetrocknete Tomaten, 1 bis 2 Stunden eingeweicht und abgegossen  
1½ Tassen (270 g; 2 bis 3 Stück) Tomaten, entkernt und klein geschnitten  
¼ Tasse (60 ml) Olivenöl  
2 Esslöffel (5 g) frisches Basilikum oder 2 Teelöffel getrocknetes  
2 Esslöffel (8 g) frischer Oregano oder 2 Teelöffel getrockneter  
2 Knoblauchzehen  
1 Teelöffel Meersalz  
¼ Teelöffel Cayennepfeffer, grob gemahlen  
1 Prise frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
Veggie-Hack

### Nudeln

6 mittelgroße Zucchini oder Birnenkürbis, ohne Schale

## Zubereitung

### Sauce

1. Alle Zutaten in den Mixer geben und glatt pürieren.  
2. Die Sauce in eine mittelgroße Schüssel geben und das Hack unterheben.

Wahlweise: Sie können die Sauce auch 1 Stunde lang bei 63 °C in den Dörrautomaten stellen oder vorsichtig auf niedriger Stufe erwärmen.

### Nudeln

1. Mit dem Spiralschneider Zucchini oder Kürbis zu Spaghetti verarbeiten.  
2. Die Sauce über die Nudeln geben, vorsichtig mischen und sofort servieren.

Getrennt aufbewahrt, halten sich Sauce und Hack im Kühlschrank 1 Woche.

## Juditas Tipp

Wenn Sie keine Zeit haben, Veggie-Hack zuzubereiten, bestreuen Sie Ihre Nudeln mit klein gehackten Champignons, dann sättigen die Spaghetti mehr.

Aus: *Going Raw* von Judita Wignall, Hans-Niestsch-Verlag

# Vegetarisches Chili

Ein wahrer Leckerbissen nach Tex-Mex-Art. Am liebsten mag ich das Gericht, wenn es einen Tag durchgezogen ist. Die Qualität des Chilis hängt ganz vom Chilipulver ab, das Sie verwenden. Es lohnt sich, nach gutem Chilipulver zu suchen. Mit Veggie-Sauerrahm servieren.

*Für 4 bis 6 Portionen  
Zum Einweichen: 1 bis 2 Stunden  
Zubereitung: 40 Minuten*

## Zutaten

### Sauce

½ Tasse (27 g) sonnengetrocknete Tomaten, 1 bis 2 Stunden in 2 Tassen (475 ml) gefiltertem Wasser eingeweicht  
1½ Tassen (355 ml) des Einweichwassers  
2 Eiertomaten, entkernt und gewürfelt  
1 Esslöffel (20 g) kalt geschleuderter Honig oder Agavendicksaft in Rohkostqualität  
1 Esslöffel (15 ml) Olivenöl  
3 Esslöffel (24 g) Chilipulver ohne Salz  
2 Esslöffel (20 g) Zwiebeln, fein gehackt  
1½ Teelöffel Meersalz  
1 Esslöffel (4 g) frischer Oregano oder 1 Teelöffel getrockneter  
½ Teelöffel Kreuzkümmel  
1/8 Teelöffel Cayennepfeffer

### Chili

2 Tassen Veggie-Hack  
1¾ Tassen (198 g) Zucchini, in halbmondförmigen Scheiben  
1¾ Tassen (315 g) Tomaten, entkernt und fein geschnitten  
⅓ Tasse (50 g) frische Maiskörner  
⅓ Tasse (55 g) Zwiebeln, gewürfelt  
1 Jalapeñoschote, entkernt und gewürfelt

## Zubereitung

### Sauce

Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einer Sauce pürieren. Mit Salz und Gewürzen abschmecken.

### Chili

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben, die Sauce dazu geben und das Ganze gut mischen.  
2. Sofort servieren oder 1 Stunde lang bei 63 °C in den Dörrautomaten stellen. Überschüssige Flüssigkeit abschöpfen.

Im Kühlschrank hält sich das Chili 3 Tage.

Aus: *Going Raw* von Judita Wignall, Hans-Niestsch-Verlag

# Desserts





### Zubereitung

Alle Zutaten in den Mixer geben und mindestens 2 bis 3 Minuten lang glatt pürieren. Unter Umständen sollten Sie den Mixer mehrfach ab- und wieder anstellen, damit sich die Masse besser durchmischt. Wenn nötig, mehr Mandelmilch zugeben, damit der Mixer gut läuft. Insgesamt aber sollte die Flüssigkeit dick und sämig werden.

Mehr Kakao oder Süßungsmittel dazugeben, wenn Sie einen intensiveren Geschmack wünschen.

Vor dem Servieren im Kühlschrank fest werden lassen. Das Dessert bleibt im Kühlschrank 4 Tage lang frisch.

### Eiscreme

Da Desserts im gefrorenen Zustand weniger süß schmecken, fügen Sie der Menge schon beim Mixen 2 Esslöffel (30 g) Xylitol zu. Zuerst im Kühlschrank kalt stellen, dann in die Eismaschine geben und nach den Angaben des Herstellers weiterverarbeiten.

Diese Eiscreme hält sich im Gefrierschrank theoretisch mehrere Wochen, aber bis dahin haben Sie sie garantiert schon längst weggenascht.

Aus: *Raw & Simple* von Judita Wignall, Hans-Nietsch-Verlag

## Schoko- oder Eisdessert – zuckerfrei

Diese Köstlichkeit können Sie entweder als üppige Creme oder als Eisdessert genießen. Einer meiner Klienten meinte einmal, dieses Schoko-Eisdessert habe buchstäblich sein Leben verändert. Ich mag es am liebsten, wenn es frisch aus der Eismaschine kommt und noch cremig-weich ist. Auch hier ist der Hochleistungsmixer sehr nützlich, weil er aus den Zutaten eine seidig-glatte Creme macht. Sie sollten ihn allerdings mindestens 2 bis 3 Minuten lang laufen lassen. Servieren Sie das Dessert mit klein geschnittenen Erdbeeren oder anderen Früchten, auf die Sie Lust haben.

Für 8 bis 10 Portionen

Vorbereitung: ungesüßte Mandel- oder Cashewmilch

Zubereitung: 20 Minuten

### Zutaten

- 2 Tassen (80 g) Fleisch von etwa 3 Trinkkokosnüssen
- 1 Tasse (240 ml) ungesüßte Mandel- oder Cashewmilch
- ½–2/3 Tasse (120–160 ml) Xylitol
- ½ Tasse (50 g) Kakaopulver in Rohkostqualität
- ¼ Tasse (60 ml) flüssiges Kokosöl in Rohkostqualität
- Mark von ½ Vanilleschote
- 1 Prise Meersalz



## Apfelkuchen

### Zutaten

*Für die Teigschale*

1½ Tassen Macadamianüsse, 2 Stunden eingeweicht  
1/8 Teelöffel Himalajasalz  
1½ Tassen Walnüsse oder Pekannüsse, 2 Stunden eingeweicht

*Für die Füllung*

4 Tassen getrocknete Äpfel, in 2 Tassen Apfelsaft eingeweicht  
3 Tassen Äpfel, frisch geraspelt  
7 Medjoul-Datteln, eingeweicht  
60 Milliliter Irish-Moss-Paste, über Nacht eingeweicht  
½ Teelöffel Zimt  
1 großzügige Prise Muskatnuss  
1 Esslöffel Agavendicksaft in Rohkostqualität oder Ahornsirup  
1 Teelöffel Vanillepulver  
1 Prise Himalajasalz

*Zum Darüberstreuen*

Hier können Sie Ihrer Fantasie freien Lauf lassen!  
1 Tasse Pekannüsse, fein gehackt  
4 Medjoul-Datteln, fein gehackt  
1 Messerspitze Vanillepulver

### Zubereitung

Alle Zutaten für den Teig in der Küchenmaschine zu einer körnigen Masse verarbeiten. Wenn Sie die Küchenmaschine zu lange laufen lassen, wird die Nussmasse zu ölig. Wenn nötig, entfernen Sie den Teig mit dem Spatel von den Wänden. Nehmen Sie eine kleine Menge heraus und drücken Sie sie zwischen den Fingern zusammen. Wenn Sie ein Kügelchen formen können, ist die Konsistenz genau richtig. Verteilen Sie den Teig in

einer Springform und drücken Sie ihn fest. Achten Sie darauf, dass der ganze Boden mit Teig bedeckt ist (auch an den Rändern).

Für die Füllung können Sie getrocknete Äpfel aus dem Naturkostladen nehmen oder sie im Dörrautomaten selbst herstellen. Achten Sie darauf, dass die Äpfel aus biologisch-organischem Anbau stammen. Geben Sie über die frisch geraspelten Äpfel 1 Esslöffel Zitronensaft, damit sie nicht braun werden.

Verwenden Sie das Einweichwasser der getrockneten Äpfel für die Irish-Moss-Paste. Geben Sie die erforderliche Menge Irish Moss in den Mixer und gießen Sie mit 1½ Tassen des Einweichwassers auf. Gut durchmischen, bis ein dickes Gel entsteht. Bei Bedarf mehr Flüssigkeit zugeben. Achten Sie darauf, dass keine Klümpchen zurückbleiben.

Frisch geraspelte Äpfel, Irish-Moss-Paste, Medjoul-Datteln, Zimt, Muskatnuss, Süßungsmittel, Vanille und Salz in die Küchenmaschine geben und zu einem glatten Teig verrühren. Mischung in eine Rührschüssel geben. Die getrockneten Äpfel mit einem Spatel unterheben. Die Apfelmischung in die Teigschale geben.

Alle Zutaten zum Darüberstreuen so vermengen, dass eine krümelige Mischung entsteht. Über den Apfelkuchen streuen. Diesen in den Kühlschrank stellen, damit die Aromen durchziehen und der Kuchen sich setzen kann.

Aus: *Rohköstlich leben* von Mimi Kirk, Hans-Niestch-Verlag

# Pfirsich-Crumble

## Zutaten

*Für die Teigschale*

3 Tassen Macadamianüsse, 2 Stunden eingeweicht  
1/8 Teelöffel Himalajasalz

*Für die Füllung*

4 Tassen Pfirsiche, in dünne Scheiben geschnitten  
5 Medjoul-Datteln, eingeweicht  
1 Tasse Apfelsaft  
1 Esslöffel Zitronensaft  
60 Milliliter Irish-Moss-Paste  
1/8 Teelöffel Zimt

*Zum Darüberstreuen*

1 Tasse Pekannüsse  
1 Esslöffel Kokosfett, im Wasserbad verflüssigt  
1/2 Tasse Datteln, eingeweicht  
1 Prise Vanillepulver

*Für 8 Portionen*

## Zubereitung

Die Zutaten für den Teig in der Küchenmaschine zu einer krümeligen Masse mixen. Nicht zu lange rühren, sonst werden die Nüsse zu ölig. Teig mit einem Spatel von den Wänden lösen, falls nötig. Der Teig ist fertig, wenn sich die Mischung zu einer Kugel formen lässt. In die Tarteform geben und vorsichtig andrücken. Für die Füllung die Pfirsichscheiben in eine Schüssel geben, mit 1 Esslöffel Zitronensaft beträufeln. Vorsichtig durchmengen. Mit der Pürierscheibe des Entsafters Dattelpaste herstellen. Sie können die Datteln aber auch in der Küchenmaschine mit ein wenig Wasser zur Paste verarbeiten. Das Irish Moss in den Mixer geben. 1 Tasse Apfelsaft hinzufügen und gut durchmischen. So viel Flüssigkeit zugeben wie nötig, um ein dickes Gel ohne Klümpchen zu bekommen. 1 Tasse Pfirsiche, Dattelpaste und Irish-Moss-Paste in die Küchenmaschine geben. Mit der Pulse-Funktion zu einer glatten Masse verarbeiten. In einer Rührschüssel mit den restlichen Pfirsichen vermengen. In die Teigschale geben. Alle Zutaten zum Darüberstreuen in die Küchenmaschine geben und zu einer grobkörnigen Masse vermahlen. Über die Pfirsiche geben. Crumble mit Zimt bestreuen und in den Kühlschrank stellen, damit er durchziehen kann.

Aus: *Rohköstlich leben* von Mimi Kirk, Hans-Niestch-Verlag

# Vanilleeis

## Zutaten

3 Tassen Wasser von jungen Thai-Kokosnüssen (ersatzweise Kokoswasser aus dem Naturkost-laden oder Reformhaus) oder 3 Tassen Mandelmilch und 1/2 Tasse Cashewkerne, 4 Stunden eingeweicht  
3/4 Tasse Agavendicksaft in Rohkostqualität  
6 Esslöffel Kokosöl in Rohkostqualität, flüssig  
Mark von 2 Vanilleschoten oder 1 Teelöffel Vanillepulver

## Zubereitung

Alle Zutaten außer dem Kokosöl in den Mixer geben und glatt rühren. Langsam das Kokosöl durch die Öffnung im Deckel einfließen lassen, damit es gut eingearbeitet wird. Noch einige Minuten weiter mixen. Die Mischung in ein verschließbares Glas geben und über Nacht – mindestens 6 Stunden lang – im Kühlschrank ruhen lassen. Wenn Sie eine Eismaschine besitzen, folgen Sie der Anleitung des Herstellers. Andernfalls holen Sie das Glas aus dem Kühlschrank, füllen die angedickte Mischung in eine gefrierfeste Glasdose und stellen sie in den Gefrierschrank. Lassen Sie die Eiscreme so fest werden, dass Sie mit dem Löffel einzelne Portionen abstechen können, nachdem Sie sie 10 Minuten lang bei Zimmertemperatur angetaut haben.

## Mimis Tipp

Fleisch einer jungen Thai-Kokosnuss mit in den Mixer geben.

Aus: *Rohköstlich leben* von Mimi Kirk, Hans-Niestch-Verlag



## Mikes Geburtstags-Brownies

### Zutaten

*Für die Schokocreme*

- 1 Tasse Mandelmilch
- ½ Tasse Kakaonibs
- 3 Esslöffel Agavendicksaft in Rohkostqualität oder ein Süßungsmittel nach Wahl
- 1 Handvoll Cashewkerne, 4 Stunden eingeweicht
- Mark von 1 Vanilleschote oder ½ Teelöffel Vanillepulver
- 2 bis 3 Esslöffel Wasser

*Für den Schokoteig*

- 15 Medjoul-Datteln, 15 Minuten eingeweicht
- 4 Esslöffel Kakaopulver in Rohkostqualität
- 1 Prise Himalajasalz
- 4 Tassen Walnüsse, fein gemahlen
- 2 bis 3 Esslöffel Irish-Moss-Paste oder Agar-Agar (nicht roh)
- ¾ Tasse Walnüsse, grob gehackt
- 1 Handvoll Rosinen

*Für den Schokoguss*

- ½ Tasse Mandelmilch
- ¼ Tasse Kakaonibs
- 2 bis 3 Esslöffel Kakaopulver
- Mark von ½ Vanilleschote
- ¼ Tasse Agavendicksaft in Rohkostqualität oder ein Süßungsmittel nach Wahl
- halbe Pekannüsse zum Dekorieren

Es waren mehrere Anläufe nötig, bis ich ein rohköstliches Brownierezept ausgetüftelt hatte, das den Ansprüchen meines Freunds genügte. Schließlich erhielt ich grünes Licht von ihm. Mit Vanilleeis serviert sind diese Brownies eine köstliche Geburtstagsschlemmerei. Sie bestehen zwar aus drei verschiedenen Komponenten, sind aber trotzdem schnell fertig. Und während Sie Ihre Leckereien trocknen, erfüllt ein feiner Schokoladenduft das ganze Haus, bei dem Ihnen garantiert das Wasser im Mund zusammenläuft.

### Zubereitung

Die Zutaten für die Schokocreme in den Mixer geben und so lange pürieren, bis die Nibs gemahlen sind. Sie brauchen einen dickflüssigen, glatten Teig. Beiseitestellen.

Für den Schokoteig stellen Sie zunächst das »Walnussmehl« her. Weichen Sie 4 Tassen Walnüsse ein und lassen Sie sie anschließend über Nacht im Dörrautomaten trocknen. Vermahlen Sie sie dann zu feinem Mehl.

Datteln in Küchenmaschine geben und zu einer glatten Paste mixen. Herausnehmen und in eine Rührschüssel geben. Kakaopulver, Salz, Irish-Moss-Paste, Walnussmehl, gehackte Walnüsse und Rosinen zugeben. Mit einem Löffel oder Spatel gut vermengen. Die Hälfte der Schokocreme in die Schüssel geben und gut unterziehen. Den Rest der Schokocreme esslöffelweise einarbeiten, bis Sie einen dicken und cremigen Teig erhalten, den Sie auf der Dörrfolie ausstreichen können. Mit Süßungsmittel nach Belieben abschmecken.

Teig aufteilen und auf 3 Dörrfolien etwa 2,5 Zentimeter dick ausstreichen. Mit einem nassem Spatel flach ausstreichen.

Für den Schokoguss Mandelmilch, Kakaonibs, Kakaopulver, Vanille und Süßungsmittel glatt rühren. Wenn die Mischung zu dünn wird, ein paar Cashewnüsse zum Andicken zugeben. Sie sollte in etwa die Konsistenz eines normalen Zuckergusses haben. Mit Kakaopulver und Süßungsmittel nach Belieben abschmecken. Mit einem flachen Spatel den Guss auf den Brownies verteilen. Den Spatel in Wasser tauchen, wenn nötig. Pekannüsse in den Guss drücken und die Brownies 2 Stunden lang bei 46 °C trocknen, dann noch mal 6 bis 8 Stunden bei 40 °C weitertrocknen. Mit einem Zahnstocher anstechen. Herausnehmen, wenn die Brownies die gewünschte Konsistenz haben. Sie sollten eine feine Kruste haben, innen aber noch weich sein. Aber lassen Sie hier Ihren Geschmack entscheiden.

### Mimis Tipp

Sie können die Teigplatten übereinanderlegen, um eine üppige Torte daraus zu machen. Füllen Sie sie doch einmal mit Früchten. Oder schneiden Sie die Brownies ganz klassisch in kleine Quadrate.

Aus: *Rohköstlich leben* von Mimi Kirk, Hans-Nietch-Verlag

Copyright © Hans-Nietsch-Verlag  
Alle Rechte vorbehalten.  
Verbreitung und Vervielfältigung,  
auch auszugsweise, nur mit  
ausdrücklicher Genehmigung des  
Verlages gestattet.

## **HANS-NIETSCH-VERLAG**

Hans Nietsch Verlag OHG  
Am Himmelreich 7 · 79312 Emmendingen  
Telefon: 0 76 41 - 46 88 530  
Fax: 0 76 41 - 46 88 585  
[www.nietsch.de](http://www.nietsch.de)  
[nfo@nietsch.de](mailto:nfo@nietsch.de)



Grüne Smoothies.de

Grüne Smoothies GmbH  
Urbanstrasse 177a · 10961 Berlin  
Tel.: +49 (0)30 – 44 79 34 23  
Fax: +49 (0)30 – 57 70 28 08 0  
[www.gruenesmoothies.de](http://www.gruenesmoothies.de)  
[info@gruenesmoothies.de](mailto:info@gruenesmoothies.de)