



Gourmet - Rohkost

Best of TamanGa

Teil I



Falafel

Rezepte

Zitronen
Sesam
Aioli

Gemüsecurry

Marillenkuchen





Kuchen

Marillen-Streuselkuchen mit Mohn

Zutaten

Für ein Ø16cm Springform:

Boden & Streusel:

- 100 g Cashewkerne
- 50 ml Buchweizen*
- 3 EL Agavendicksaft
- 2 Tr YL Zitrone**
- 1 Pr Salz

Mohnschicht:

- 70 g Mohn
- 1 EL Agavendicksaft
- 6 EL Wasser

Füllung:

- 280 g Marillen (Aprikosen)
- 40 g Banane
- 1 Msp Vanillepulver
- 1 EL Zitronensaft
- 4 TL Flohsamenschalen

320 g Marillen

Zubereitung

Die Zutaten für „Boden & Streusel“ bis auf den Agavendicksaft in eine Küchenmaschine mit S-Messer geben. Alles fein vermahlen. Zum Schluß den Agavendicksaft dazugeben und Maschine kurz weiterlaufen lassen. 2/3 auf dem Boden einer Springform gleichmäßig verteilen und gut andrücken.

70g Mohn in einer Küchenmaschine vermahlen und mit den 6 EL Wasser und dem 1 EL Agavendicksaft vermischen.

Die 280g der Marillen aus der Füllung entsteinen. Mit der Banane, dem Vanillepulver und dem Zitronensaft in einem Mixer pürieren. Zum Schluß die Flohsamenschalen dazugeben und kurz untermixen. Die 320g Marillen entsteinen und in kleine Würfel schneiden. Gut mit den gemixten Marillen vermengen und auf der Mohnschicht verteilen.

Zum Schluß das 1/3 von „Boden & Füllung“ als Topping über die Marillen streuseln und den Kuchen für ca. 1 Stunde kühlen.

*Den Buchweizen keimen und danach in einem Dehydrator trocknen um ihn zu verwenden. Kann auch bereits fertig gekeimt und getrocknet gekauft werden.

**Ätherisches Öl: Young Living Zitrone Plus



Falafel

Zutaten

Für ca. 24 Falafel

- 60 g Sonnenblumenkerne
- 60 g Walnusskerne
- 80 g Leinsamen gold
- 20 g Flohsamenschalen
- 1 Stck Staudensellerie
- 400 g Möhren
- 60 g Zwiebeln
- 2 Stck Knoblauchzehe
- 4 EL Tahini
- 1 TL Koriander, gemahlen
- 1 TL Currypulver
- 2 EL Sesamöl
- 2 EL Zitronensaft
- 4 TL Salz
- 3 TL Kreuzkümmel, gemahlen

- 60 g Sesam
- ½ Bund Petersilie, glatt

Zubereitung

Sonnenblumenkerne, Walnusskerne und Leinsamen mahlen und mit den Flohsamenschalen in eine Schüssel geben. Das Gemüse putzen und grob würfeln. Mit allen anderen Zutaten bis auf den Sesam und der Petersilie in einem Mixer pürieren. Das gemixte Gemüse zu den gemahlten Nüssen/Saaten geben. Die Petersilie fein hacken, den Sesam ebenfalls dazugeben und alles mit der Hand gut verkneten. ½ Stunde ruhen lassen.

Aus der Falafelmasse kleine Kugeln formen und auf ein Dehydratorgitter mit Folie setzen. Bei 42° ca. 14 Stunden dehydrieren.



Zitronen - Sesam - Aioli

Zutaten

Beilage für ca. 3 Portionen

1 Stck Knoblauchzehen
2 EL Mandelmus
50 ml Wasser
1 EL Baobab

2 - 3 YL YL Zitrone
100 ml Sesamöl, nicht geröstet
1 EL Baobab
1/2 TL Salz

Zubereitung

Mandelmus mit dem Wasser und dem Baobab in einem Mixer gut verquirlen. Die Knoblauchzehe pellen, dazugeben und vermischen. 2-3 Tropfen Young Living Zitrone Plus dazugeben. Den Mixer langsam weiterlaufen lassen und das Sesamöl einlaufen lassen und gut untermischen. Einen weiteren EL Baobab dazugeben. Zum Schluß das Salz untermischen. Aioli am besten 1 Tag im Kühlschrank ziehen lassen.

Wichtig!

Die Zutaten für die Aioli müssen alle die gleiche Temperatur haben. Ist die Aioli noch zu dünn etwas mehr Baobab dazugeben. Sollte sie zu fest sein, mehr Wasser verwenden. Das Salz muss immer zum Schluß dazugegeben werden.





Indisches Gemüsecurry

Zutaten

2 - 3 Portionen

Gemüseeinlage

- 40 g Zwiebeln
- 250 g Blumenkohl
- 130 g Zucchini
- 80 g Spinat oder Mangold
- 2 EL Olivenöl
- 120 g Champignons

Soße

- 450 g Tomaten
- 30 g Tomaten, getrocknet
- 3 EL Olivenöl
- 1 cm Ingwer
- 1/2 Stck Knoblauchzehe

Gewürzmischung

- 1/2 TL Kreuzkümmel, Körner
- 1/2 TL Senf, schwarz, Körner
- 1/2 TL Königskümmel, Körner
- 1/2 Stck Lorbeerblatt
- 1/2 TL Koriander, Körner
- 1 TL Paprika, edelsüß
- 2 TL Garam Masala
- 1/2 TL Kurkuma
- etwas Kokosöl
- Salz

Zubereitung

Zwiebeln, Zucchini und Champignons klein würfeln. Blumenkohl in kleine Röschen zupfen, Spinat/Mangold in schmale Streifen schneiden. Alles mit dem Olivenöl vermengen und zur Seite stellen.

Die Körner der Gewürzmischung in eine kleine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze mit dem Kokosöl anrösten. (der Senf fängt an zu springen wenn es soweit ist). Nun die restlichen Gewürze dazugeben und kurz mitrösten. Der ganze Duft dieser wunderbaren Mischung ändert sich und der Geschmack wird milder und nussiger. Ich empfehle unbedingt die Gewürze zu rösten. (Gewürze sind meistens eh nicht roh).

Die Tomaten für die Soße grob würfeln und mit den restlichen Soßenzutaten sowie den gerösteten Gewürzen zu einer glatten Soße vermischen. Mit ein wenig Salz abschmecken**. Die Soße über das klein geschnittene Gemüse geben und unterheben. Dazu passt prima ein Rohkost Mangochutney, indischer Gurkenraita und Blumenkohl-Pastinakenreis.

**Wenn die Tomaten zuviel Säure haben, einfach ein paar Datteln mit in die Soße mixen.





Christin Brockmann The Plant Concept

+49 171 322 9086

christin@plant-concept.de

the_plant_concept

Christin Ambrosia Brockmann

www.plant-concept.de

Viel Spaß beim Zubereiten

Für Fragen und Anregungen stehe ich gerne unter der o.g. E-Mail Adresse, via Facebook oder WhatsApp zur Verfügung :)

Ein Wort zum Schluss in eigener Sache

Die in diesem Rezeptheft enthaltenen Rezepte wurden über die Jahre von mir kreiert und weiterentwickelt. Bitte veröffentlicht diese nicht im Internet und den sozialen Medien. Auch von der Weitergabe von Kopien an Freunde oder Verwandte bitte ich abzusehen. Ich bedanke mich für Euer Verständnis und freue mich weiterhin an Rohkost und/oder veganem Essen interessierte Menschen in meinen Kursen begrüßen zu dürfen.

Christin