

## Schokoporridge mit Birne

### ZUTATEN

---

*Für 2 Portionen*

- 60 g Dinkel- oder Haferflocken
- 1-2 EL ungesüßtes Kakaopulver
- 2 TL gemahlene Leinsamen
- 1 Prise Zimt
- 1 EL getrocknete Gojibeeren, alternativ Feigen, gehackt
- 2 TL Rosinen (optional)
- 1 EL Kokosöl
- 1 Birne
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 EL Dattelsirup

### ZUBEREITUNG

---

In einem Topf Flocken, Kakao, Leinsamen und Zimt sanft anrösten bis es lecker duftet.

Mit 325 ml Wasser aufgießen und Gojibeeren und Rosinen einrühren. Topf abdecken mit auf kleiner Flamme ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen Öl in einer Pfanne erhitzen. Birne waschen, entkernen, in feine Spalten schneiden und im heißen Öl weich dünsten.

Kürbiskerne und Dattelsirup in das Porridge einrühren und 2 Minuten ziehen lassen.

Porridge mit Birnen anrichten und genießen.

## Apfelkompott mit Kuzu

### ZUTATEN

---

- 1 Flasche (750ml) ungesüßter Saft (z.B. naturtrüber Apfelsaft)
- Frisches Obst, z.B. 4 süße Äpfel
- 1 Handvoll Trockenobst, z.B. getrocknete Aprikosen oder Rosinen
- 1 Prise Vanille oder Zimt

### ZUBEREITUNG

---

Saft in einem Topf aufkochen.

Obst in kleine Stücke schneiden.

Zusammen mit Trockenobst und Vanille o. Zimt dazu geben und wieder aufkochen lassen.

Kuzu in kaltem Wasser dickflüssig anrühren und unter Rühren in das kochende (!) Kompott gießen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Schmeckt solo, zu Porridge, als Dessert, für den Süßappetit zwischendurch und funktioniert mit allen Säften, Obst-, Frucht- und Trockenobstsorten!

### INFO

---

Kuzu ist ein basisches, geschmacks- und geruchsneutrales pflanzliches Bindemittel, das sich sowohl für süße als auch für herzhaftere Speisen eignet. In der japanischen Naturheilkunde wird Kuzu außerdem bei vielen Magen-Darm Beschwerden eingesetzt. Es stärkt das Erd-Element und somit auch den gesamten Verdauungstrakt.

Kuzu wird immer in kaltem Wasser angerührt, bis eine sahnige Konsistenz entsteht und dann in einem feinen Strahl in kochende Flüssigkeiten eingerührt.

## Gebackenes Apfelporridge

### ZUTATEN

---

*Für eine Auflaufform*

- 240 g Dinkel- oder Haferflocken
- 450 ml Reisdink (oder ein anderer pflanzlicher Drink)
- 2 rote Äpfel
- 8 Datteln, entkernt und gehackt
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 2 EL Mandelmus
- 2 EL Reismalz

### ZUBEREITUNG

---

Backofen auf 200 ° (Umluft 180°) vorheizen.

Flocken zusammen mit Drink in eine Schüssel geben und ca. 10 Minuten einweichen lassen.

Inzwischen Äpfel waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden (oder auf der groben Seite der Küchenreibe reiben).

Nach der Einweichzeit Flocken, Apfel, Datteln und restliche Zutaten gut miteinander vermischen und in eine Auflaufform füllen.

Im Ofen ca. 20 Minuten backen, bis die Oberflächige allmählich die Farbe wechselt.

## Blumenkohlsuppe mit Thymian-Croutons

### ZUTATEN

---

- 1 großer Blumenkohl, in Röschen zerteilt
- 4 EL Rapskernöl
- 1 große Gemüsezwiebel, geschält und gehackt
- Optional 1 Knoblauchzehe, geschält und gepresst
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 100 ml Kokosmilch
- Salz nach Geschmack
- 2 Scheiben Grau-/Mischbrot ohne Rinde
- 1 EL getrockneter Thymian

### ZUBEREITUNG

---

Backofen auf 200 ° (Umluft 180°) vorheizen.

Blumenkohlröschen in einer Schüssel mit 2 EL Öl vermischen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im Ofen ca. 25-30 Minuten rösten, bis goldenbraun.

1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch im heißen Öl glasig dünsten.

Blumenkohl dazu geben und mit Brühe aufgießen. Suppe aufkochen und abgedeckt auf kleiner Flamme ca. 10 Minuten köcheln lassen. Kokosmilch einrühren und fein pürieren.

Mit Salz abschmecken.

Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Brot in mundgerechte Würfel schneiden und zusammen mit Thymian knusprig anbraten.

Suppe mit Thymian-Croutons bestreuen und servieren.

## Winterliches Ratatouille

### ZUTATEN

---

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Rapskernöl
- ½ TL getrockneter Thymian
- 2 TL Reismalz
- 500 g Rote Bete
- 500 g Schwarzwurzeln
- 300 g Kartoffeln
- 500 g Möhren
- 2 EL Tomatenmark
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose geschälte Tomaten
- 1 EL Sojasauce (ich benutze Tamari)
- 2 EL Reisessig (Gen mai su)
- Salz nach Geschmack
- 1 Bund frische Petersilie

### ZUBEREITUNG

---

Zwiebeln und Knoblauch abziehen. 1 Zwiebel achteln, andere Zwiebel und Knoblauch fein hacken oder pressen.

Restliches Gemüse schälen und in gleich große, mundgerechte Stücke schneiden.

Zwiebel und Knoblauch in heißem Öl glasig dünsten.

Thymian dazu geben und unter Rühren mit Reismalz karamellisieren.

Gemüse zufügen, Tomatenmark einrühren und ca. 2 Minuten anbraten lassen.

Brühe zugießen und ca. 30 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.

Tomaten, Sojasauce und Reisessig einrühren und weitere 15 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz abschmecken und gehackter Petersilie servieren.

## Pilzpfanne mit Maronen und Granatapfel

### ZUTATEN

---

- 4 Shiitake Pilze, getrocknet
- Rapskernöl
- 200 g braune Champignons, geputzt und halbiert
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 400 g Maronen (aus dem Glas oder vakuumverpackt), halbiert
- 250 ml Gemüsebrühe oder Wasser
- 200 ml Sojacuisine (Tamari)
- ½ Bund Thymian
- Kuzu
- 1 Schuss Reisessig (Gen mai su)
- Kerne von halbem Granatapfel

### ZUBEREITUNG

---

Shiitake Pilze ca. 10 Minuten in lauwarmen Wasser einweichen.

Während dessen Rapskernöl in einer Pfanne erhitzen und Champignons darin anbraten.

Zwiebel und Knoblauchzehe dazugeben und kurz mitbraten.

Shiitake Pilze abgießen, Stängel abschneiden (sie sind meist zäh) und Pilze in Streifen schneiden. Pilzstreifen zusammen mit Maronen, Gemüsebrühe, Sojacuisine und Thymian zu den Champignons geben und etwa 10 Minuten schmoren.

Kuzu in kaltem Wasser dickflüssig anrühren und unter Rühren in den kochenden Sud gießen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Mit Reisessig abschmecken.

Granatapfelkerne auslösen und über die Pilze verteilen.

Schmeckt solo, zu Getreide oder Pasta.

## Italienische schwarze Bohnen

### ZUTATEN

---

- 250 g getrocknete schwarze Bohnen
- 1 Kombu-Alge
- 1 TL Rapskernöl
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 2 Möhren, in großen Stücken
- 3 EL Tomatenmark
- 1 Prise Basilikum, getrocknet
- 1 Prise Oregano, getrocknet
- 1 EL gehackte Nüsse (Mandeln o. Haselnüsse)
- Sojasauce (Tamari)

### ZUBEREITUNG

---

Bohnen über Nacht mit der Alge in reichlich Wasser einweichen.

Am nächsten Tag Einweichwasser wegschütten und mit selber Alge in frischem Wasser aufkochen. Entstehender Schaum in den ersten 10 Minuten abschöpfen, eventuell Wasser nachgießen, dann Deckel auflegen und 2,5-3 Stunden köcheln lassen.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch dazu geben und glasig dünsten.

Möhren dazu geben und mit anschmoren.

Restliche Zutaten dazu geben, mit Wasser auffüllen und ca. 30 Minuten köcheln.

Schwarze Bohnen dazu geben und 5 Minuten mitkochen lassen.

Mit Sojasauce abschmecken.

Schmeckt zu Getreide wie Vollkornreis, Quinoa oder Couscous.

## Warmer Belugalinsensalat

### ZUTATEN

---

- 250 g Belugalinsen
- ½ Kombu-Alge
- Gekochte Belugalinsen
- 1 rote Zwiebel, in Halbringen
- ½ TL Salz
- 1 Apfel, in Spalten
- 50 g sonnengetrocknete Tomaten, in Streifen
- 1 Handvoll Maronen, aus dem Glas
- 50 g Rosinen
- 1 EL Gen mai su (Reisessig) oder Zitronensaft
- 1-2 EL Rapskernöl
- frische Kräuter / Microgreens

### ZUBEREITUNG

---

Linsen und Alge mit ca. 3 Fingerbreit Wasser über den Linsen in einem Topf aufsetzen und aufkochen.

Hitze reduzieren und mit geschlossenem Deckel ca. 45 Minuten köcheln lassen.

Alge entfernen und heiße Linsen mit restlichen Zutaten vermischen. Mit

Kräutern/Microgreens bestreuen und servieren.



## Chili sin Carne

### ZUTATEN

---

- 2 Zwiebeln, geschält und gehackt
- 2 Knoblauchzehen, geschält und gepresst
- 1 Möhre, geschält und gewürfelt
- 1 rote Paprika, entkernt und gewürfelt
- 2 EL Rapskernöl
- 400 g passierte Tomaten aus der Dose
- 2 Dosen Kidneybohnen (à 400 g)
- 1 Dose Mais (300 g)
- 200 rote Linsen
- 3 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL gemahlener Chili
- Sojasauce (Tamari)
- Frische Petersilie, gehackt

### ZUBEREITUNG

---

Öl in eine Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten.

Paprika- und Möhrenwürfel und Gewürze dazu geben und mit anbraten, bis es duftet.

Tomaten zugießen und 5 Minuten köcheln lassen.

Bohnen und Mais in einem Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Zum Chili dazu geben. Rote Linsen einrühren, mit 300 ml Wasser auffüllen und 35 Minuten köcheln lassen.

Mit Sojasauce abschmecken.

Mit frischer Petersilie bestreuen und servieren.

## Nougatpralinen

### ZUTATEN

---

Zutaten für ca. 25 Stück:

- 250 g vorgekochte schwarze Bohnen
- 1-2 EL Kakao
- 2-4 EL Reismalz
- 70 g gemahlene Mandeln
- 50 g gekochte Maronen (aus dem Glas)
- Zusätzlichen Kakao zum Wälzen

### ZUBEREITUNG

---

Alle Zutaten pürieren.

Zu Pralinen formen und in Kakao wälzen.

## Mandelige Medjoodatteln

### ZUTATEN

---

- Medjoodatteln
- 1 TL weißes Mandelmus pro Dattel

### ZUBEREITUNG

---

Datteln aufschlitzen, entkernen und mit jeweils 1 TL Mandelmus füllen.