

Clever kochen, gesund genießen

Ein Mixer eignet sich nicht nur für die Zubereitung von Smoothies, auch verschiedenste Speisen können mit nur wenig Aufwand damit gezaubert werden. Wie das funktioniert und wie köstlich die Ergebnisse sind, beweist Gourmetkoch Björn Moschinski mit diesen Rezepten.

„Vegan Kochen ist kompliziert und fad? **Dieses Menü beweist das Gegenteil!**“

Björn Moschinski



Tomaten-
cremesuppe
mit Fenchel und Zucchini-
stroh

Das Rezept finden Sie auf Seite 41

DER EXPERTE für gesunde Ernährung



Geiler Geschmack braucht kein Fleisch! – dieses Motto möchte Gourmetkoch und Kochbuchautor Björn Moschinski den Menschen bei seiner täglichen Arbeit in Workshops, Kochkursen und Schulungen näherbringen. Als Experte für gesunde, nachhaltige Ernährung und Gemeinschaftsverpflegung zeigt er, wie eine vegane Lebensweise ohne Verzicht und mit Hochgenuss funktioniert.

www.bjoernmoschinski.de



Fotos: Judith Mengel

DAS AUGE ISST MIT: *Beim Anrichten zuerst eine Portion Fenchelsalat in der Tellermitte drapieren, darauf dann das Zucchiniestroh sowie die Tomatenscheiben verteilen*



VORSICHTIG ANGIESSEN:
Beim Anrichten der Teller hilft ein Suppenlöffel, damit die Suppe sich gleichmäßig um den Fenchelsalat verteilt



Tomaten- cremesuppe mit Fenchel und Zucchiniestroh

FÜR 8 PERSONEN

Für die Tomatencremesuppe:

- 180 g Tomaten in Öl
- 100 g Cashewnüsse, über Nacht eingeweicht
- ½ Bund Basilikum
- 1 Zweig Thymian
- 1 TL Knoblauchöl (s. Tipp)
- 1 Frühlingszwiebel
- Pfeffer
- Salz

Für den Fenchelsalat:

- 1 Fenchel
- ½ Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- 3 Zweige Thymian
- Salz
- Pfeffer

Für das Zucchiniestroh:

- 1 Zucchini
- 1 EL Tamari
- Sezuanpfeffer

Für das Basilikum-Pistou:

- 3 Zweige frischer Basilikum
- 2 EL Arganöl

1. Alle Zutaten für die Suppe in den Mixbehälter geben und im Suppenprogramm mixen. Soviel Wasser hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Für den Salat den Fenchel hobeln und in eine Schüssel geben. Zitronensaft, Olivenöl, Thymian, Salz und Pfeffer mixen und unter den Fenchel mischen. 15 Min. ziehen lassen.

3. Für das Zucchiniestroh die Zucchini zuerst in feine Scheiben und anschließend in Stifte schneiden. Diese in einer Schüssel mit dem Tamari und Sezuanpfeffer vermischen. Die Stifte auf einem Gitter im Dörrautomaten trocknen.

4. Basilikum und Arganöl im Mörser zu Pistou verarbeiten und für die Deko beiseite stellen.

5. Den Fenchelsalat in einem tiefen Teller anrichten, Zucchiniestroh und Tomatenscheiben darauf verteilen und die Suppe angießen. Das Pistou auf die Suppe träufeln.

ZEIT: ca. 25 Min.

PRO PORTION: ca. 238 kcal, 6 g EW, 19 g F, 14 g KH

Tipp: Knoblauchöl ist einfach herzustellen. Dazu lediglich Knoblauchzehen mit hochwertigen, neutralen Ölen in einem Mixer zu Knoblauchöl verarbeiten.

Lasagne Tricolore



Fotos: Judith Mengel

FÜR 4 PERSONEN

Für die Cashewcreme:

- 150 g Cashewnüsse, über Nacht eingeweicht
- 2 EL Hefeflocken
- Salz
- Muskat
- Schnittlauch

Für die Pinienkernchips:

- 50 g Pinienkerne
- 1 EL Hefeflocken
- Salz
- Pfeffer

Für das Dressing:

- 1 EL Senfsaat, über Nacht eingeweicht
- 3 EL Olivenöl
- 2 TL Apfelessig
- 1 TL Kokosblütenzucker
- 2 EL Orangensaft
- 1/8 Avocado

Für die Tapenaden:

- 200 g Cashewnüsse
- 120 g Tomaten in Öl
- 90 g Oliven
- 30 g Kapern
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Austerpilze
- 30 g Pinienkerne
- 3 EL Tamari
- 1/4 Zehe Knoblauch
- 2 EL Olivenöl
- 2 Zucchini
- 1/4 Friseesalat
- 1/4 Radicchio

1. Die Cashewnüsse über Nacht in Wasser einweichen, anschließend mit wenig Wasser zu einer homogenen Masse mixen. Die Hefeflocken dazugeben und mit Muskat und Salz abschmecken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und unter die Masse heben.

2. Die Pinienkerne mit wenig Wasser zu einer homogenen Masse mixen und anschließend mit Hefeflocken, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Masse auf einer Dörrfolie oder Backpapier dünn ausstreichen, bei max. 42 C° trocknen und anschließend in Chips brechen.

3. Für das Dressing die Senfsaat über Nacht einweichen. Dann alle Zutaten im Mixer zu einem Dressing verarbeiten und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Für die Tapenaden die Cashewnüsse im Mixer grob mahlen und je eine Hälfte in jeweils eine Schüssel geben. Die Tomaten im Mixer fein mixen und in die eine Schüssel geben. Die Kapern mit den Oliven fein mixen und in die zweite Schüssel geben. Die Massen gründlich mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Die Austerpilze in feine Streifen reißen und anschließend in eine Schüssel geben. Knoblauch dazureiben und alles mit Tamari und Olivenöl mischen. Anschließend auf einem Dörrgitter für ca. 3-4 Std. trocknen lassen.

6. Die Pinienkerne in dem Rest der Marinade schwenken und zu den Pilzen geben. Zucchini in sehr feine Scheiben schneiden. Die Scheiben in eine große Ausstechform legen und die erste Tapenade einfüllen. Dann eine weitere

AKKURAT IN SZENE GESETZT:

Die Dekoration aus Pilzen, Pinienkernen und Pinienkern-Chips wird gekonnt auf dem Teller plaziert



EIN HANDGRIFF: Die Zutaten für das Dressing werden per Knopfdruck im Mixer verarbeitet

Schicht mit Zucchinischeiben auslegen und die zweite Tapenade einfüllen. Eine weitere Schicht Zucchini auslegen und die Cashewcreme als Topping draufstreichen.

7. Die Lasagne auf einen Teller setzen und alles dreimal wiederholen. Anschließend den Salat putzen, marinieren und auf den Tellern mit den Austerpilzen, Pinienkernen und Pinienkernchips anrichten.

ZEIT: ca. 45 Min.
+ Einweich- und Trockenzeit
PRO PORTION: ca. 775 kcal,
22 g EW, 65 g F, 40 g KH

Tipp: Pinienkernchips sind auch als Snack oder Parmesnersatz für Pasta hervorragend geeignet.



FÜR 4 PERSONEN

Für die Schokoform:

- 70 g Kakaobutter
- 4 EL Kakaopulver
- 2 EL Agavendicksaft

Für den Espuma:

- 10 g Kokosfett
- 130 ml Wasser
- 20 g Algenmilchpulver
- 20 g Agavendicksaft
- 1 Prise Salz
- 1 TL Flohsamenpulver

Für den Matchasand:

- 50 g Macadamianüsse
- 50 g Cashewnüsse
- 100 ml Wasser
- 2 Datteln
- 1 EL Agavendicksaft
- ½ TL Imogti Matcha

Für die Dekoration:

- Beeren (Heidelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren)
- Chiakresse
- Blüten
- Kakaobohnen

Außerdem:

- 4 Luftballons, aufgeblasen

1. Kakaobutter bei 42 C° schmelzen lassen und das Kakaopulver und den Agavendicksaft einrühren. Die aufgeblasenen Luftballons einfetten, mit der geschmolzenen Schokolade bestreichen und aushärten lassen. Die Luft anschließend aus den Luftballons entweichen lassen und die Förmchen mind. 1 Std. kalt stellen.

2. Kokosfett schmelzen und mit den restlichen Zutaten für mind. 1 Min. mixen. Anschließend 10 Min. kühl quellen lassen und durch ein Haarsieb streichen. Die Masse in einen Sahnspender einfüllen, mit zwei Patronen füllen und für 1 Std. in den Kühlschrank geben.

3. Macadamianüsse und Cashewnüsse im Mixer fein mahlen. Wasser, Datteln, Agavendicksaft und Matcha im Mixer 1 Min. mixen und sofort unter die gemahlene Nüsse heben. Die Masse dünn auf ein Transfersheet streichen und für 1 Std. im Dehydrator bei 42 C° trocknen. Danach die angetrocknete Masse auf ein Gitter stürzen, im Dehydrator durchtrocknen lassen und anschließend im Mixer grob zu Sand mahlen.

4. Anschließend alles auf vier Teller dekorativ anrichten.

ZEIT: ca. 30 Min. + Kühlzeit
PRO PORTION: ca. 326 kcal,
4 g EW, 33 g F, 9 g KH



Algen-Vanille Espuma auf Matchasand