

## Rezepte aus dem Buch „Vegan und glutenfrei kochen – Unsere 125 besten Rezepte“ von Alicia Kusumitra

### Gurken-ZucchiniNudeln mit getrockneten Tomaten Pesto

Das ist ein super Gericht für heiße Sommertage.

Kinder und Erwachsene lieben dieses unglaublich simple Gericht.

Für 4 Personen Du brauchst:

Für die Spaghetti:

einen Spiralschneider

2 Gurken

2 Zucchini

Für das Pesto:

½ Tasse sonnengetrocknete Tomaten

1 Tasse Wasser

½ Tasse Mandeln, über Nacht eingeweicht 3 Knoblauchzehen

2 Esslöffel Olivenöl

½ Teelöffel Salz

einige Prisen Pfeffer

¼ Tasse frisches Basilikum

4 Esslöffel Hefeflocken

So geht s:

Gebe die Tomaten in einen Topf und bedecke sie mit Wasser.

Lasse sie für mindestens 6 Stunden einweichen.

Für die schnelle (allerdings nicht mehr rohe) Variante: Bringe das Wasser mit den Tomaten zum Kochen, stelle den Topf aus und lasse die Tomaten für 20 Minuten ziehen.

Gieße die Mandeln ab, gebe sie in den Standmixer oder die Küchenmaschine und mahle sie fein, gebe nun die restlichen Zutaten in den Mixer (die Tomaten mit dem Wasser) und lasse alles mixen bis es ein schönes Pesto ergibt.

Schäle die Gurken und Zucchini, und drehe sie mit dem Spiralschneider zu Spaghetti. Richte die „Nudeln“ mit dem Pesto an.

## Karotten Creme

Diese Suppe ist mein persönlicher Favorit, er ist süß, cremig aber zugleich auch würzig – ein tolles Geschmackserlebnis!

Für 4 – 6 Personen Zutaten:

4 Pfund Karotten, geschält und in 5 mm Scheiben geschnitten

1 große Zwiebel, gehackt

Olivenöl

4 Knoblauchzehen, gehackt

1 Teelöffel Salz

2 Esslöffel Curry

¼ Teelöffel Cayennepfeffer

einige Prisen schwarzer Pfeffer Wasser

5 Esslöffel Brühe

1 Dose Kokosnussmilch

2 Esslöffel Xylith

So geht s:

Koche die Karotten und die Zwiebel in Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten. Gebe nun die Knoblauchzehen, und die Gewürze hinzu und koche alles noch eine weitere Minute. Bedecke nun alles mit Wasser, so dass die Karotten gerade bedeckt sind. Gebe Salz und die Brühe hinzu. Lass die Suppe aufkochen und reduziere dann auf mittlere Hitze. Lasse alles ca. 10 bis 15 Minuten köcheln, bis die Karotten weich sind.

Gebe nun die Kokosnussmilch hinzu und lass die Suppe etwas abkühlen. Püriere nun die Hälfte der Suppe im Mixer und gebe es zurück zu der übrigen Suppe. Gebe das Xylith hinzu und schmecke die Suppe mit den Gewürzen ab.

## Hirse-Broccoli Frikadellen

Für 4 Personen

Zutaten:

1 Tasse Hirse

Öl

2 ½ Tassen Wasser

1 Teelöffel Salz

3 Esslöffel Brühe

1 großer Broccoli

1 mittelgroße Zwiebel, fein gehackt

2 Esslöffel Hefeflocken

1 Esslöffel Weißweinessig

So geht s:

Brate die Hirse in einem mittelgroßen Topf ca. 5 Minuten auf mittlerer Hitze in dem Öl leicht braun an.

Gib das Wasser, 2 Esslöffel von der Brühe und das Salz hinzu und lasse alles aufkochen. Reduziere die Hitze auf kleinste Flamme und lasse alles köcheln bis das Wasser aufgesogen ist.

Nehme den Topf von der Flamme und lasse die Hirse ziehen.

In der Zwischenzeit schneide den Broccoli in Röschen und hacke diese sehr klein und fein.

Brate die Zwiebel auf mittlerer Hitze in Öl glasig. Gebe den Broccoli hinzu und brate ihn an, bis er leicht braun wird, ca. 5 Minuten.

Mische alles unter die Hirse, ebenso wie die Hefeflocken, den übrigen Esslöffel Brühe und den Essig.

Schmecke alles mit Salz ab. Stelle alles in den Kühlschrank, ca. 1 Stunde.

Forme mit den Händen Frikadellen und brate sie auf  $\frac{3}{4}$  Hitze von beiden Seiten in Öl gold- braun.

Zum Schluss lege die Frikadellen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech und backe sie im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad von beiden Seiten 10 Minuten.

## Falafel mit Tzatziki und Krautsalat

Lecker, gesund und ein besonders tolles Gericht, wenn Gäste kommen!

Falafel gehören zur Arabischen Küche und sind mit Tzatziki ein Genuss für jeden Gaumen!

Für 4 Personen

Für die **Falafel** brauchst du folgendes:

1 Pfund getrocknete Kichererbsen

1 Pfund Zwiebeln

1 Knolle Knoblauch

1 Bund Petersilie

1 Bund Koriander

3 Teelöffel gemahlene Kümmel

3 Teelöffel gemahlene Koriander

¼ bis ½ Teelöffel gemahlene Cayennepfeffer (je nachdem wie scharf ihr es mögt) Salz nach Geschmack

Öl

So geht s:

Die Kichererbsen lässt du mindestens 6 Stunden einweichen, dann gießt du sie ab.

Schäle die Zwiebeln und schneide sie in Viertel. Ebenfalls schälst du den Knoblauch und hackst den Koriander und die Petersilie grob.

Du füllst nun eine bzw. zwei große Kellen (je nach Größe deiner Küchenmaschine) von den Kichererbsen in die Küchenmaschine und gibst noch eine viertel Handvoll Petersilie, eine viertel Handvoll Koriander, einige Knoblauchzehen und eine viertel Zwiebel hinzu und lässt die Küchenmaschine arbeiten. Stelle sie hin und wieder aus und schabe den Rand ab und lasse sie dann erneut laufen. Du wiederholst dieses gegebenenfalls so lange bis eine feine Masse ohne Stückchen entstanden ist.

Sobald du alles verarbeitet hast, gibst du die Gewürze und das Salz hinzu und vermengst alles sehr gut. Forme nun die Falafeln zu runden, kleinen „Frikadellen“.

Nimm eine große Pfanne und bedecke den Boden großzügig mit Öl.

Brate die Falafeln von beiden Seiten bei ¾ Hitze goldbraun.

Für den **Krautsalat** brauchst du:

einen kleinen Kohlkopf

1 Teelöffel Salz

Pfeffer

Olivenöl

Weißweinessig

Schneide den Kohlkopf in der Mitte durch und entferne den Strunk. Schneide den Kohl in Streifen. Gebe das Salz dazu und knete den Kohl solange bis das Wasser austritt und er weich und glasig ist. Nun gibst du 2 Esslöffel Olivenöl hinzu, 3 Esslöffel Weißweinessig sowie einen halben Teelöffel Pfeffer. Eventuell noch mehr Salz – ganz nach deinem Geschmack.

Für die **Tzatziki** brauchst du:

250 g Mandeln

1 Knolle Knoblauch

250 ml Olivenöl

ca. 200 ml Wasser

1/2 Teelöffel Salz

2 Messerspitzen weißen Pfeffer

2 Messerspitzen schwarzen Pfeffer 1 Teelöffel gemahlener Dill

2 Schlangengurke

den Saft einer halben Zitrone

Zuerst füllst du die Mandeln in einen kleinen Topf und bedeckst sie mit Wasser. Dann lässt du sie aufkochen. Du lässt sie noch ca. 10 Minuten in dem Wasser stehen, dann gießt du es ab und lässt die Mandeln abkühlen. Anschließend pelst du sie. **Alternative schnelle Variante: Verwende gekaufte gemahlene Mandeln.**

Du gibst den Knoblauch und die Mandeln in den Standmixer und gießt es mit Öl auf, bis es bedeckt ist.

Dann mixt du die Masse. Nach ca. 30 Sekunden füllst du ca. 100 ml Wasser hinzu. Du lässt das ganze so lange mixen, bis eine cremig-flüssige Masse entsteht.

Nun schälst du die Gurke, teilst sie längs und schabst mit einem Löffel die Kerne aus. Anschließend raspelst du die Gurke. Du füllst nun die Tzatziki Masse zusammen mit den Gewürzen und der geraspelten Gurke sowie dem Zitronensaft hinzu und verrührst alles gut. Du stellst es, bis du es essen möchtest in den Kühlschrank.

Du kannst nun einen leckeren Teller anrichten:

Einige Löffel Reis, daneben 5 Falafel, 2 Löffel Krautsalat und viel Tzatziki.

Guten Appetit!

TIPP:

Das Tzatziki wird besser, wenn man es einige Zeit (Tage) im Kühlschrank lässt.

Wir haben im Restaurant Tests gemacht, und herausgefunden, dass es nach ca. 3 Tagen optimal schmeckt, und ca. 2 Wochen haltbar ist.

## Schoko-Koko-Bälle

Ich verspreche euch, so leckere, saftige Schokobälle habt ihr noch nie gegessen!

Zutaten:

Für 12 Bälle:

1 Tasse Mandelmilch

1 Esslöffel Apfelessig

1/3 Tasse Olivenöl

1/2 Esslöffel Vanilleextrakt

1 Tasse Xylit

3/4 Tasse Sorghummehl

3/4 Tasse Tapioca (oder stattdessen glutenfreie Univeralbackmischung)

1/2 Tasse Kakaopulver

1 Teelöffel Natron

3/4 Teelöffel Salz

Papier - Muffinförmchen

3/4 Dose Kokosnussmilch

225 g vegane Schokochips (ungesüßt oder mit Xylith gesüßt)

1 Esslöffel Kokosnussöl

geraspelte Kokosnuss

So geht s:

Gieße die Mandelmilch und den Apfelessig in eine Rührschüssel und verrühre alles mit dem Schneebesen. Lass es einige Minuten stehen – so wird es zu veganer Buttermilch.

Gebe nun das Öl, den Vanilleextrakt und das Xylit in die Mandelmilch und verrühre alles mit dem Handmixer.

Nun füge alle trockenen Zutaten hinzu und mixe alles bis es cremig ist.

Fülle den Teig mit einer Saucenkelle in die Muffinform, die du vorher mit den Papier Muffinförmchen ausgelegt hast.

Backe die Muffins im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad 20 bis 23 Minuten.

Lass die Muffins ca. 15 Minuten abkühlen und befreie sie dann aus den Papierförmchen in eine Schüssel. Gebe die Kokosnussmilch hinzu, zerkrümel die Muffins mit den Händen. Vermische alles zu einem weichen Teig.

Forme nun die Bälle, jeder Ball sollte ca. 80 Gramm wiegen. Kühle die Bälle für 20 Minuten im Eisschrank.

Schmelze die Schokolade und das Kokosnussöl in einem Topf bei kleinster Hitze. Rühre die ganze Zeit um, die Schokolade brennt schnell an.

Dippe nun die Bälle nacheinander mit 2 Löffeln in die Schokolade, so dass sie komplett mit Schokolade bedeckt sind. Gebe sie auf einen Teller und streue Kokosflocken darauf.

Stelle sie in den Kühlschrank, bis die Schokolade hart geworden ist, löse sie dann vorsichtig mit einem Messer vom Teller und lege sie unter die Kuchenhaube, bis du sie genießen möchtest.