

Moulinex
i-Companion xl

Einfach vegan

Rezepte von Rahel Lutz



INHALT

DIE BASICS

4–13

VORSPEISEN

14–19

HAUPTGERICHTE

20–29

DESSERTS

30–35

DIVERSES

36–41



«Don't waste your taste»

«Verschwende nicht deinen Geschmack» – Das ist mein Motto.
Ich bin Rahel, eine experimentierfreudige Küchenfee und ein wahrer Foodie.

Das Leben ist zu kurz, um seinen Geschmack zu verschwenden. Zum einen für Essen, was nicht absolut fantastisch schmeckt und zum anderen für Essen, was der eigenen Gesundheit, dem Wohl der Tiere sowie dem unseres Planeten nicht dient. Deswegen suche ich immer wieder Wege, wie ich richtig leckere, möglichst vollwertige und vitalstoffreiche Rezepte entwickeln kann – für mich, meine Liebsten und für dich!

Seit ich mich 2016 für die vegane Lebensweise entschieden habe, habe ich die Pflanzenküche in ihrer Vielseitigkeit und dem grenzenlos innovativen Potenzial lieben gelernt. Diese Sichtweise auf die vegane Ernährung möchte ich euch mit meinen abwechslungsreichen, kreativen und bunten Rezepten näherbringen und schmackhaft machen.

Es gibt kaum etwas, das mich mehr erfüllt, als Menschen zu einer pflanzlicheren, abwechslungsreicheren und gesünderen Ernährungs- und Lebensweise zu inspirieren. Ich bin sehr dankbar, mit meiner Arbeit als Co-Moderatorin einer veganen YouTube-Kochsendung als selbständige Foodbloggerin und Yogalehrerin genau dies tun zu dürfen. Als holistische Ernährungsberaterin in Ausbildung wächst mein Wissen, was die Ernährung und die ganzheitliche Sicht auf die Gesundheit des Menschen angeht, stetig. Dieses Wissen sowie meine persönlichen Erfahrungen integriere ich in meine Rezepte und meine Yoga- und Kochkurse.

Hast du Fragen zu mir, meiner Arbeit oder zu einem meiner Rezepte?

Schreib mir sehr gerne via Kontaktformular auf meiner Webseite dontwasteyourtaste.com oder via Instagram [@dontwasteyourtaste](https://www.instagram.com/dontwasteyourtaste).

Ich freue mich, von dir zu hören.

Alles Liebe, Rahel Lutz



VEGAN KOCHEN MIT DEM MOULINEX I-COMPANION XL



Mein Küchenhelfer «Mouli», wie ich meinen Moulinex i-Companion XL liebevoll nenne, ermöglicht es mir, auf

eine einfache Weise jeden Tag frische, gesunde und immer leckere Gerichte für mich und meine Liebsten zuzubereiten. Denn **sehr viele Zubereitungsschritte**, die in der vollwertigen veganen Küche üblich sind, **kann mein Mouli ganz einfach und effizient für mich erledigen**. Sei es das Zubereiten von selbstgemachtem Nussmus, das Mixen von Smoothies, cremigen Saucen und Dips, das Kochen von Eintöpfen, Dampfgaren oder das Raspeln von Rohkostgemüse.

In diesem Buch habe ich meine besten Rezepte für dich zusammengetragen, welche gleichzeitig die Vielseitigkeit der veganen Küche repräsentieren. Sie sollen dich dazu inspirieren, manche Lebensmittel, die für dich vielleicht noch nicht so alltäglich sind, neu zu entdecken und Freude daran zu finden. Die vegane Küche ist alles andere als langweilig oder einseitig. Dieses Buch wird dich davon überzeugen, dass die pflanzliche Küche Spass macht, lecker schmeckt und alle Sinne beflügelt – und mit dem **i-Companion XL von Moulinex auch einfach zuzubereiten ist**.

Ganz im Sinne von «Don't Waste Your Taste» wünschen Moulinex und ich dir viel Spass bei neuen kulinarischen Abenteuern. Lass es dir schmecken!

Tamari / Sojasauce

Tamari wird im Unterschied zur klassischen Sojasauce in Zedernholzfässern fermentiert, enthält kein Weizen und ist somit glutenfrei. Kennzeichnend für Tamari ist ein starker Umami Geschmack, der sich besonders gut eignet, um herzhafte Gerichte geschmacklich abzurunden.

Edelhefeflocken

Zur Grundausstattung der veganen Küche gehören Edelhefeflocken, die auch als Hefeflocken oder Nährhefe bekannt sind. Sie sorgen für einen käsigen Geschmack und sind ein weiterer Umami-Geheimtipp. Sie sind reich an Vitaminen (besonders B Vitamine und Folsäure) und sind kaum wegzudenken aus den meisten, herzhaften veganen Rezepten. Es gibt sehr viele unterschiedliche Hersteller. Aus meiner Erfahrung lohnt es sich sehr, Qualität über den Preis zu setzen. Ich verwende glutenfreie Hefeflocken auf Melasse-Basis.

Geräuchertes Paprikapulver

Geräuchertes Paprikapulver wird aus roten Paprikaschoten hergestellt, die über längere Zeit geräuchert, getrocknet und schliesslich zu einem Gewürzpulver gemahlen werden. Es hat einen leicht süsslichen bis scharfen und rauchigen Geschmack. Es eignet sich für Marinaden, Saucen und viele verschiedene herzhafte und deftige Gerichte. Zusammen mit Liquid Smoke, Räuchersalz und Räuchertofu, zählt es zu den vier von mir am meisten genutzten Zutaten, um den Rauchgeschmack in die vegane Küche zu bringen.

Junge Jackfrucht

Junge Jackfrucht, auch Jackfruit genannt, wird in der vegetarischen und veganen Küche häufig wegen ihrer besonders faserigen Textur als Fleischersatz verwendet. Die junge, also unreif geerntete Jackfruit, ist im Vergleich zur reifen, sehr süssen Frucht leicht säuerlich und wird in der Dose oder im Glas verkauft. Sie ist sehr kalorienarm und reich an Ballaststoffen. Bekannte vegane Gerichte mit Jackfruit sind z.B. veganes Pulled Pork (bzw. Pulled Jackfruit), Wraps mit Jackfruchtfüllung oder veganes Ragout.

RAHEL'S VEGAN BASICS

Tofu

Tofu ist für viele vegan lebende Menschen eine sehr geschätzte Eiweissquelle. Ich nutze in meiner Küche hauptsächlich drei verschiedene Tofuarten.

- Naturtofu ist relativ geschmacksneutral, was sehr viele unterschiedliche Zubereitungsarten begünstigt. Auch für manchen veganen Cheesecake verwende ich Naturtofu, da es mit den anderen Komponenten in Bezug auf die Nährwerte, die Konsistenz und den Geschmack, gut passt. Es empfiehlt sich, den Naturtofu zu marinieren, anzubraten oder auf eine andere Art und Weise zu würzen und gut gemischt mit anderen Lebensmitteln zu verzehren, da er sonst langweilig schmecken kann.
- Seidentofu ist deutlich weniger fest und kann z.B. für vegane Mayonnaise, vegane Mascarpone oder in veganer Mousse au Chocolat verarbeitet werden.
- Räuchertofu schmeckt (mir) sehr gut, auch ohne dass ich ihn erwärme oder anbräte. Da er schon einen sehr leckeren Eigengeschmack hat, braucht er nicht mehr gewürzt zu werden. Als Salattopping oder in einem Curry dient der Räuchertofu als einfache und schnelle Eiweissquelle.

Cashewkerne

Cremige leckere Saucen lassen sich mit eingeweichten Cashewkernen im i-Companion XL ganz einfach herstellen. Eingeweichte Cashewkerne können z.B. zu einer Cheesecake-Masse oder einer cremigen veganen "Käsesauce" verarbeitet werden. Besonders die Kombination von eingeweichten Cashewkernen, püriert zusammen mit Sojadrink und Edelhefeflocken, hat sich als eine gute Basis für alle möglichen Saucen sehr bewährt. Dafür sollten die Cashewkerne vor der Verarbeitung mind. 1 Stunde in kaltem Wasser oder 15 Min. in kochend heissem Wasser eingeweicht werden.

Kokosrahm

Wenn eine Büchse Kokosmilch über Nacht kühl gestellt wird, so ist am nächsten Tag ersichtlich, dass sich die Kokosmilch in der Dose geschieden hat. Oben in der Dose wird sich das verfestigt haben, was ich als Kokosrahm bezeichne. Diese kann abgeschöpft

und aufgeschlagen werden und z.B. als Ersatz für Schlagrahm oder aufschlagbaren Sojarahm verwendet werden. Auch für veganes Eis oder Nicecream (Eis aus gefrorenen Früchten) eignet sich Kokosrahm sehr gut, da er einen geringeren Wasser- und höheren Fettgehalt als Kokosmilch hat.

Rapsöl mit Buttergeschmack

Besonders für Gerichte, die in der nicht veganen Küche Butter als Zutat auflisten, eignet sich Rapsöl mit Buttergeschmack sehr gut. Im Vergleich zu Margarine enthält das Rapsöl gesündere Fette und ist deutlich weniger verarbeitet. Besonders gerne nutze ich es zum Backen und zum Anbraten von Pfannkuchen.

Kala Namak

Kala Namak ist ein Schwefelsalz, das in der veganen Küche als Ersatz für den Ei-Geschmack verwendet wird. So kann z.B. zusammen mit ein klein wenig Kurkuma und Naturtofu schnell und einfach ein veganer Eiersalat oder veganes Rührei gezaubert werden, welches dem Original sehr nahekommt.

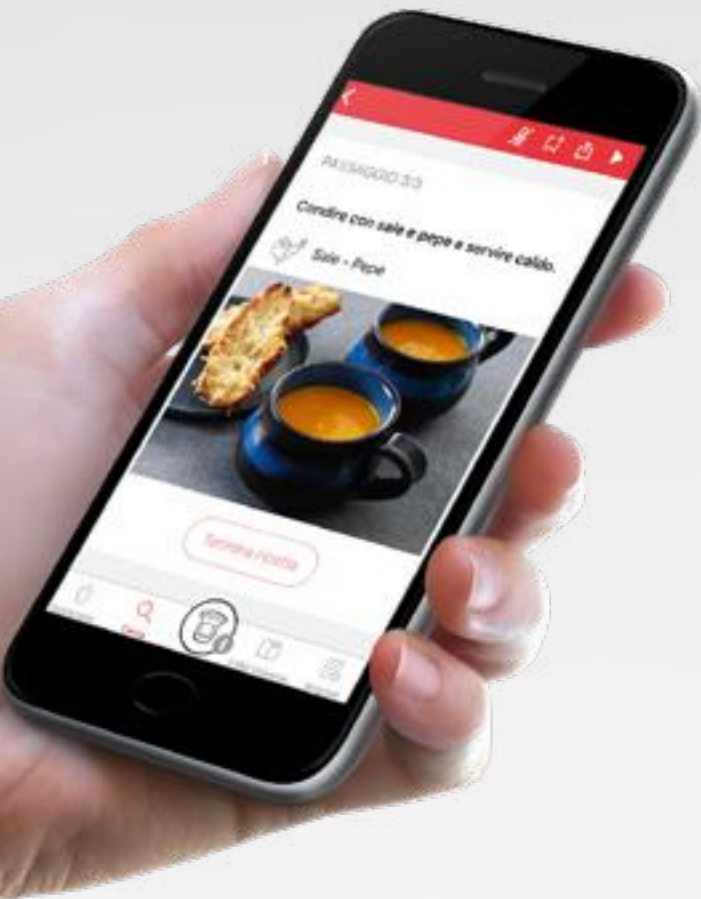
Kokosblütenzucker

Eine Alternative zu Haushaltszucker, welche ich in meinen Rezepten gerne verwende, ist Kokosblütenzucker. Er wird gewonnen aus dem Nektar, der aus dem Blütenstand der Kokospalme austritt, wenn dieser angeritzt wird. Der Nektar wird eingekocht, bis der kristalline Kokosblütenzucker zurückbleibt, der sich durch einen malzig-karamelligen Geschmack auszeichnet.

Mascobado

Eine weitere Zuckeralternative, die ich in meinen Rezepten verwende, ist Mascobado – auch Muscovado oder Vollrohrzucker genannt. Er wird aus dem Saft des Zuckerrohrs gewonnen, ist im Vergleich zu hellem Zucker unraffiniert und punktet durch einen deutlich höheren Mineralstoffanteil.

Meine Companion WELT



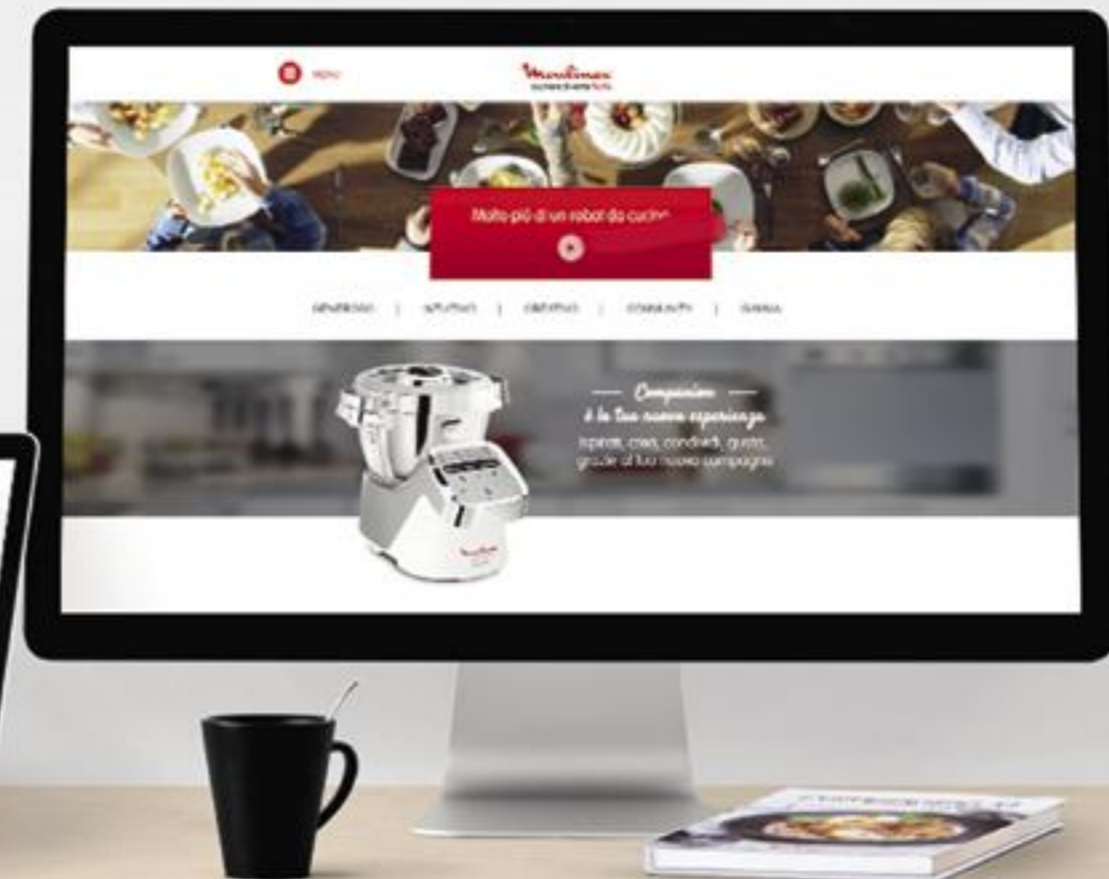
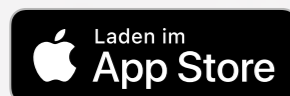
MEINE APP

In der Companion App findest du noch mehr Rezepte und Neuheiten. Und darüber hinaus kannst du:

- kostenlos auf Hunderte weitere Rezepte zugreifen
- die Zubereitung deiner Mahlzeiten vereinfachen, dank einer Schritt-für-Schritt-Anleitung
- deine eigenen Rezepte kreieren und über die Companion-App mit anderen teilen (du kannst auch die Moulinex-Rezepte mit anderen Nutzern teilen und bewerten)
- schnell eine Einkaufsliste für deine Rezepte erstellen

VERBINDE DICH MIT DER WELT VON COMPANION

www.moulinex.ch



Beschreibung

DEIN COMPANION

EINFÜHRUNG

Stelle zum Einschalten deines Gerätes den Schalter an der Rückseite des Companion auf 1.

DIE AUTOMATISCHEN PROGRAMME

Um auf die verschiedenen Unterprogramme zuzugreifen, drücke mehrmals die Taste des betreffenden Programms.



Sauce

*Sauce**

Zur Vollendung aller Gerichte



Soup

Suppe

Zur Zubereitung und zum Mixen sämiger oder passierter Suppen



Slow cook

Schmor- und Eintopfgerichte

Für die Zubereitung köstlicher Speisen dank der Kombination aus: Bräunen, Intervallgeschwindigkeit, dem passenden Zubehör, kontrolliertem Garen



Steam

Dampfgaren

Für die Zubereitung ausgewogener und schmackhafter Menüs



Pastry

Teig

Zur Herstellung von Teig aller Art



Dessert

*Dessert**

Für die Zubereitung sämtlicher Nachspeisen und Marmelade

* Besitzer eines I-Companion können nicht mehr direkt auf die Programme Sauce und Dessert zugreifen, dank des manuellen Modus lassen sich die zu diesen Programmen gehörenden Rezepte trotzdem noch zubereiten

Beschreibung

DEIN COMPANION

DER MANUELLE MODUS

Im manuellen Modus vom Companion kann nach Belieben Zeit, Temperatur und Geschwindigkeit eingestellt werden.



Auswahl der Motorgeschwindigkeit

Zwei Pulse-Stufen sowie zehn Geschwindigkeitsstufen



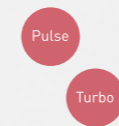
Auswahl der Gartemperatur

Von 30 °C bis 150 °C



Auswahl der Betriebsdauer

Von 5 Sekunden bis 2 Stunden



Auswahl der Funktionen Turbo und Pulse*

→ Turbo
Höchstgeschwindigkeit
→ Pulse
(Intervallbetrieb) ohne weitere Einstellungen vorzunehmen*



1 Taste/3 Funktionen

→ Bestätigung der Auswahl eines automatischen Programms oder deiner für den manuellen Betrieb ausgewählten Einstellungen
→ Unterbrechung bei laufendem Betrieb nach dem Starten des Gerätes
→ Zurücksetzen der ausgewählten Einstellungen des Gerätes, indem die Taste 2 Sekunden lang gedrückt wird



Erhöhen/Verringern der Geschwindigkeit, der Dauer und der Temperatur

* Für die Besitzer eines i-Companion entspricht die Geschwindigkeitsstufe 13 der PULSE-Funktion. Man kann nicht mehr über das Bedienfeld direkt auf die Turbo-Funktion zugreifen, aber die Funktion lässt sich durch die Geschwindigkeitsstufe 12 ersetzen.

Das • ZUBEHÖR •

Beschreibung • DEIN COMPANION •

BESCHREIBUNG DES ZUBEHÖRS



Ultrablade-Universalmesser

Eine äusserst scharfe Klinge zum feinen Hacken von Zwiebeln, Pürieren von Suppen, Zerkleinern von rohem Fleisch oder Fisch oder anderen weichen Zutaten.



Das Knet- und Mahlmesser

Die Form dieses Einsatzes ermöglicht nicht nur, alle Teigarten einheitlich zu kneten/rühren, sondern auch harte Zutaten zu zerkleinern, die die scharfe Klinge deines Ultrablade-Hackmessers beschädigen könnten.



Der Schlag-/Rühraufsatz

Äusserst vielseitig einsetzbar. Er dient zum Emulgieren, Rühren, Aufschlagen sowie zum Stampfen von Kartoffeln und Herstellen von cremigen und leichten Saucen.



Der Misch-/Rühraufsatz

Speziell zum vorsichtigen Umrühren von Zutaten.



Der Dampfgareinsatz

Zum Garen der Lebensmittel mit diesem Dampfgareinsatz stehen zwei Unterprogramme zur Verfügung, die entweder für das schonende Garen empfindlicher Zutaten weniger Dampf erzeugen oder mehr Dampf für Zutaten, die eine längere Garzeit erfordern.



Das Bodenmodul

Dieses Zubehör wird anstelle der Antriebswelle (im Boden des Behälters) eingesetzt. Es ermöglicht, grosse Fleisch- oder Fischstücke zu garen, ohne diese zuvor klein schneiden zu müssen.



Der Stopfer

Dieses Zubehör muss bei der Zubereitung eines Rezeptes stets eingesetzt sein, sofern nicht anders im Rezept angegeben.



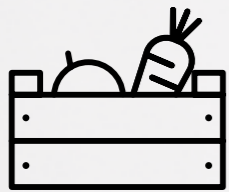
In dieser Position wird die höchstmögliche Kondenswassermenge freigegeben. Auf diese Weise erhalten die Speisen oder Saucen eine bessere Konsistenz (Risotto, Dessertcremes, Saucen usw.)



In dieser Position kann sich die höchstmögliche Menge an Hitze und Dampf im Behälter für alle Dampfvorgänge sammeln.

Tipps
—• ZU DEN REZEPTEN •—

3 TIPPS
FÜR EINE GUTE VORBEREITUNG



Schau dir die Symbole an, bevor du ein Rezept auswählst.



Lies die Rezepte sorgfältig durch, bevor du anfängst.



Verwende frische Zutaten.

DIE REZEPT-SYMBOLLE



Anzahl der Personen



Zubereitungszeit



Ruhezeit



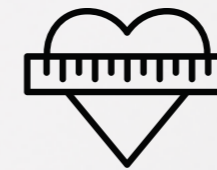
Garzeit im Companion



Garzeit ausserhalb vom Companion

Tipps
—• ZU DEN REZEPTEN •—

PASS
DEIN REZEPT AN DEINEN
PERSÖNLICHEN GESCHMACK AN!



Du kannst die Rezepte gerne nach deinem Geschmack abändern. Hierzu einige wichtige Hinweise:

Temperatur

Zutaten mit Raumtemperatur garen schneller als kalte Zutaten (gekühlt oder gefroren).

Fett- oder Wassergehalt

Pass auf, wenn du Zutaten aus dem Originalrezept durch andere ersetzt: Manche haben einen geringeren oder einen höheren Fett- oder Wassergehalt, der die Konsistenz der fertig zubereiteten Speisen beeinflussen kann.

Grösse

Achte auf die Grösse der Zutaten, die du in den Behälter gibst. Sie können die Qualität des Zerkleinerns, Mixens und vor allem die Garzeit beeinträchtigen.

TIPPS
ZU DEN REZEPTEN









Wenn du deinen Ofen nicht vorheizt, erhöht sich die Garzeit des Rezeptes.

Das Material (Silikon, Metall, Keramik usw.) oder die Grösse der Form beeinflussen die Garzeit: Grosse, flache Formen benötigen eine kürzere Garzeit als kleine, tiefe Formen.

Um zu prüfen, ob dein Kuchen fertig gebacken ist: Mit der Klinge eines Messers in den Kuchen stechen. Wenn beim Herausziehen kein Teig daran klebt (oder nur einige Tropfen), ist der Kuchen fertig.

Aufgehen des Teiges: Raumtemperatur fördert das schnelle Aufgehen des Teiges. Achtung, die Temperatur darf nicht höher als 45 °C sein, sonst werden die Hefezellen zerstört.



| | |
|---|--|
|  3-4 Personen |  10 Min. |
|  |  20 Min. |
|  | |
|  | |

VEGANER EIERSALAT

Für den Eiersalat

- 200 g** Tofu (natur)
- 4 EL** vegane Mayo (z.B. selbstgemachte Cashew-Mayonnaise, s. Seite 16)
- 1 EL** Apfelessig
- 1 TL** Kala Namak (Schwefelsalz)*
- ½ TL** Paprikapulver edelsüß
- 1 TL** Kurkuma
- 50 g** Essiggurken
- 2 EL** gehackter Schnittlauch
- Schwarzer Pfeffer

Beilagen

- Zwiebelsprossen
- 2** Brötchen oder Broteischnen (z.B. das Sauerteigbrot, S. 19)

- 1** Falls du die selbstgemachte Cashew-Mayonnaise verwenden möchtest, diese zuerst zubereiten. Alternativ eine fertige vegane Mayonnaise verwenden.
- 2** Den Tofu über einem Spülbecken mit beiden Händen kräftig auspressen. Danach mit dem Raspeleinsatz C auf Stufe 10 während 10 Sek. grob reiben.
- 3** Alle restlichen Zutaten in den Edelstahlbehälter geben und mit einem Gummischaber alles gut vermengen.
- 4** Mind. 20 Min. bei Raumtemperatur vor dem Anrichten ziehen lassen. Dann auf z.B. Brotstücken oder Brötchenhälften anrichten und mit Zwiebelsprossen bestreut servieren.



Das Kala Namak ist in diesem Rezept der vorherrschende Geschmackgeber. Es wird in der pflanzlichen Küche verwendet, um den Ei-Geschmack zu ersetzen. Es ist üblicherweise in Reformhäusern, Bioläden und auch online erhältlich. Es kann auch für z.B. veganes Rührei, Omelett und vieles mehr verwendet werden. Für eine etwas leichtere Variante, anstatt Broteischnen oder Brötchen, Römervalatblättern verwenden. Knackig, erfrischend und eine leckere Vorspeise.



4 Personen 10 Min.

1 Std.

COLESLAW MIT CASHEW-MAYONNAISE

Für die Cashewmayonnaise

- 120 g Cashewkerne, 1 Std. eingeweicht
- 3 EL Leinöl (30 g)
- 130 g Haferdrink
- 2 EL Apfelessig
- 1-2 TL Ahornsirup
- ½ TL Salz

Für den Coleslaw-Salat

- 2 grosse Karotten (250 g)
- ½ Weisskohl (250 g)
- 1 EL gehackte Petersilie

- 1 Die Karotten einmal längs und einmal quer vierteln, den halben Weisskohl in ca. 3 Stücke schneiden und Karotten sowie Weisskohl mit dem Raspeleinsatz (feines Hobelmesser mit der Aufschrift D) auf Stufe 10 insgesamt 45 Sek. zerkleinern.
- 2 Danach in eine grosse Schüssel geben und mit den Händen während ca. 5 Min. kräftig kneten. Dies wird gemacht, damit der Saft aus dem Gemüse austritt und der Geschmack dadurch intensiver wird.
- 3 Der Edelstahlbehälter braucht nicht ausgewaschen zu werden. Einfach das Knet-/Mahlmesser einsetzen, alle Zutaten für die Cashew-Mayonnaise hineingeben und während 3 Min. auf Stufe 12 fein pürieren.

- 4 Die Mayonnaise zum Gemüse in die Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Mindestens 1 Std. bei Raumtemperatur ziehen lassen oder noch besser über Nacht im Kühlschrank. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.



Der Coleslaw-Salat kann wunderbar mit einem grünen Salat oder z.B. der Rohkost-Bowl mit Hirsebällchen (s. Seite 25) kombiniert werden.



4-6 Personen 5 Min.

30 Min.

LAUCHSUPPE

Zutaten

- 1 grosse Lauchstange (300 g)
- 1 grosse Kartoffel (100 g)
- 1 grosse Knoblauchzehe
- 800 ml Gemüsebouillon
- 1 Lorbeerblatt
- 2 EL Edelhefeflocken
- 1 EL Mandelmus
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Apfelessig
- Salz
- Pfeffer
- Optional: Räuchersalz*

Topping-Ideen

- Croutons
- Schwarze Kümmelsamen
- Grüne Lauchstreifen
- 1 EL Algenflocken
- 80 g grüner Blattsalat

- 1 Zuerst den Lauch in feine Ringe schneiden, in ein grosses Sieb geben und waschen. Die Kartoffel und den Knoblauch schälen und grob würfeln.
- 2 Ein wenig von den grünen Lauchringen für das Topping zur Seite legen.
- 3 Das Universalmesser in den Edelstahlbehälter einsetzen. 1 EL Olivenöl hineingeben und während 30 Sek. auf 130 °C erhitzen.
- 4 Die Lauchringe dazugeben und auf Stufe 1 bei 130 °C während 4 Min. anschwitzen.
- 5 Kartoffeln, Knoblauch, Gemüsebouillon und Lorbeerblatt dazugeben. Etwas salzen und für 8 Min. bei 110 °C kurz aufkochen.
- 6 Danach die Temperatur reduzieren auf 95 °C und 17 Min. weiter köcheln lassen.
- 7 Das Lorbeerblatt entfernen, die restlichen Zutaten dazugeben und die Suppe auf Stufe 11 während 3 Min. pürieren.
- 8 Mit Salz, Pfeffer und ggf. Räuchersalz abschmecken. Die beiseite gelegten grünen Lauchstreifen in einer beschichteten Pfanne kurz anschwitzen und zusammen mit Croutons (aus z.B. selbstgemachtem Sauerteigbrot) und schwarzem Kümmel auf der Suppe anrichten.



*Räuchersalz ist in der Regel im Reformhaus, Biomarkt oder online erhältlich.



4-6 Personen 10 Min.

22 Min.

MINISTRONE

Zutaten

- 2 EL Olivenöl
- 90 g Knollensellerie
- ½ Zucchini (150 g)
- 1 Karotte (120 g)
- 3 Knoblauchzehen
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL gezupfter Thymian
- 1 Büchse gestückelte Tomaten (400 g)
- 600 ml Gemüsebouillon
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL Edelhefeflocken
- ½ TL Ahornsirup
- 100 g Nudeln (z.B. Dinkelvollkornfusilli)
- 1 Büchse/Glas weiße Bohnen (Abtropfgewicht 240 g)
- ½ Bund Petersilie
- Salz
- Pfeffer

- 1 Zucchini, Karotte und Knollensellerie würfeln und den Knoblauch fein hacken.
- 2 Den Bodeneinsatz (zum Anbraten) in den Edelstahlbehälter der Küchenmaschine einsetzen. Das Öl hineingeben und ohne Deckel bei 150 °C während 1 Min. kurz erhitzen.
- 3 Die Karotten-, Sellerie- und Zucchettiwürfel hineingeben und ohne Deckel bei 150 °C während 4 Min. anbraten. Dabei zwischen durch umrühren.
- 4 Dann den Knoblauch und das Paprikapulver dazugeben und bei 150 °C während 1 Min. kurz mitbraten.

- 5 Mit den gestückelten Tomaten und der Gemüsebouillon ablöschen. Das Lorbeerblatt, die Kräuter, Hefeflocken, Ahornsirup, Salz und Pfeffer einrühren. Den Deckel aufsetzen und die Suppe bei 120 °C während 3 Min. zum Kochen bringen.
- 6 Sobald die Suppe kocht, den Deckel abnehmen, die Nudeln hinzugeben und mit Deckel bei 100 °C während 8 Min köcheln lassen.
- 7 Die Bohnen abgießen und unter laufendem Wasser abspülen. Dann in die Suppe geben und bei 100 °C während 5 Min. mitköcheln lassen oder bis die Nudeln al dente sind.
- 8 Das Lorbeerblatt entfernen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Minestrone mit frischer Petersilie bestreut servieren.



Für eine glutenfreie Variante wähle glutenfreie Nudeln wie z.B. Spiralen aus Linsen, grünen Erbsen oder anderen Hülsenfrüchten. Für eine etwas weniger sättigende Vorspeise können die Nudeln und/oder die Bohnen auch weggelassen werden.



4 Personen 10 Min.

SALAT MIT AVOCADODRESSING

Für das Dressing

- 1 reife Avocado
- 1 TL Edelhefeflocken
- 1 Limette, frisch gepresster Saft
- ½ TL Ahornsirup
- 1 kleine Knoblauchzehe, gepresst
- 1 Prise Chilipulver
- 5 EL Wasser
- 3 EL Mandeldrink (alternativ Soja- oder Haferdrink)
- Salz
- Pfeffer

Für den Salat und das Topping

- 1 Karotte
- 1 Handvoll Cherrytomaten
- 2 EL Sprossen oder Microgreens
- 1 EL Algenflocken
- 80 g grüner Blattsalat

- 1 Mit dem Raspeleinsatz A die Karotte auf Stufe 10 während 15 Sek. fein reiben.
- 2 Das Knet-/Mahlmesser in den Edelstahlbehälter einsetzen. Die Avocado grob zerkleinern und mit den restlichen Zutaten für das Dressing hineingeben. Auf Stufe 9 für 30 Sek. mixen. Danach Reste von den Seiten schaben und nochmals 1 Min. auf Stufe 7 zu einer cremigen Sauce vermengen.
- 3 Den grünen Salat mit den verschiedenen Toppings anrichten und erst kurz vor dem Servieren mit dem Dressing vermengen.



Je nach Grösse der Avocado und gewünschter Konsistenz des Dressings etwas mehr oder weniger Wasser oder Mandeldrink verwenden.

«Don't Waste Tipp»

Wenn du noch trockenes Brot hast, dann kannst du es zu Croutons verarbeiten. Das Brot in kleine Würfel schneiden, in etwas Olivenöl anbraten und als Salattopping verwenden.



| | | |
|------------|--------|---------|
| | | |
| 2 Personen | 5 Min. | |
| | | |
| 28 Min. | | 50 Min. |
| | | |
| | | |

GEFÜLLTE SÜSSKARTOFFEL – MEXICAN STYLE

Zutaten

- 2 mittelgrosse Süsskartoffeln (je ca. 300g)
- 2 EL veganer Frischkäse
- 2 EL frisches Koriandergrün, gehackt

Für die Bohnen-Füllung

- 1 grosse Zwiebel (120 g), geschält und halbiert
- 2 Knoblauchzehen, geschält
- 1 EL Olivenöl
- 1 Büchse/Glas schwarze Bohnen (Abtropfgewicht 130 g) abgetropft und abgespült
- 250 g Passata
- 1 EL Tomatenmark
- ¼ - ½ TL Chilipulver (je nach gewünschter Schärfe)
- ¼ TL Korianderpulver
- ½ TL Kreuzkümmelsamen, im Mörser zerstoßen
- 1 TL Kokosblütenzucker (alternativ Rohrohrzucker)
- 1 gelbe Peperoni (250 g)
- 1 TL getrockneter Oregano

- Süßkartoffeln gut waschen und rundherum mit einer Gabel einstechen. In eine kleine/mittelgrosse Auflaufform legen und die Form mit Alufolie abdecken. In den Ofen geben und diesen auf 200 °C Umluft einstellen. Nach 50 Min. mit einer Gabel in die Süßkartoffeln einstechen, um zu kontrollieren, ob die Süßkartoffeln vollständig weichgegart sind. Falls die Gabel nicht vollständig und mühelos durch die Süßkartoffeln dringen kann, die Süßkartoffeln für weitere 10-20 Min. im Ofen backen.
- In der Zwischenzeit das Universalmesser in den Edelstahlbehälter einsetzen. Die halbierte Zwiebel und die Knoblauchzehen hineingeben und auf Stufe 11 für 20 Sek. zerkleinern.
- Das Messer durch den Misch-/Rühraufsatz tauschen. Olivenöl dazugeben und mit einem Gummischaber die Zwiebelstücke von den Seiten herunterschaben. Auf Stufe 2 und bei 130 °C während 8 Min. Zwiebeln und Knoblauch anbraten.



Möchtest du lieber getrocknete schwarze Bohnen verwenden (anstatt Bohnen aus der Büchse)? Dann kannst du diese über Nacht einweichen. Am nächsten Tag das Wasser abgiessen und die Bohnen in den Siebeinsatz geben. Den Siebeinsatz in den Edelstahlbehälter einlegen, mit reichlich Wasser bedecken und bei 100 °C während 80 Min. weichkochen.

- Die restlichen Zutaten für die Bohnen-Füllung (ausser Peperoni und Oregano) in den Edelstahlbehälter geben und bei Stufe 1 und 100 °C während 15 Min. köcheln lassen.
- Währenddessen die gelbe Peperoni waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Nach den 15 Min. Kochzeit die Peperonistücke und den getrockneten Oregano zur Bohnenfüllung geben und weitere 5 Min. auf Stufe 1 bei 90 °C weichkochen.
- Die gebackenen Süßkartoffeln mittig einschneiden (nicht durchschneiden) und die beiden Seiten leicht auseinander ziehen. Mit einer Gabel das Innere der Süßkartoffel etwas lockern und von der Schale aus zur Mitte hin auskratzen. Dann mit der Gabel das gelockerte Innere der Süßkartoffel zu einem festen Boden andrücken und mit den Bohnen füllen.
- Etwas veganen Frischkäse auf den gefüllten Süßkartoffeln verteilen und mit frischem Koriandergrün bestreut servieren.



| | | |
|--------------|---------|--------|
| | | |
| 3-4 Personen | 10 Min. | |
| | | |
| 20 Min. | | 5 Min. |
| | | |
| | | |

KICHERERBSENCURRY MIT BLUMENKOHLEIS

Für den Blumenkohlreis

- 600 g Blumenkohl
- 1 TL Kokosöl

Für das Kichererbsencurry

- 1 TL Kokosöl
- 1 Zwiebel (120 g), halbiert
- 1 Knoblauchzehe
- 8 g (ca. 2 cm) Ingwer, fein gerieben
- 1-2 TL Madras Currypulver (je nach gewünschter Schärfe ein intensiveres oder milderer Currypulver verwenden)
- ½ rote Peperoni, in Würfel geschnitten
- 1 kleiner Apfel (100 g), in Würfel geschnitten
- 1 Glas Kichererbsen (220 g Abtropfgewicht)
- 250 ml Kokosmilch
- 1 TL Apfelessig
- 1 kleine Handvoll Erdnüsse, gesalzen und geröstet
- Etwas Koriandergrün, fein geschnitten
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

- Das Universalmesser in den Edelstahlbehälter einsetzen. Die Blätter vom Blumenkohl entfernen, in grobe Stücke brechen und diese in den Edelstahlbehälter geben. Mit dem Deckel verschliessen und auf Stufe 10 während 40 Sek. zerkleinern, bis die Stücke etwa so gross sind wie Reiskörner. Den Blumenkohlreis in eine Schüssel geben und zur Seite stellen.
- Halbierte Zwiebel und eine Knoblauchzehe in den Edelstahlbehälter geben und mit dem Universalmesser auf Stufe 11 während 20 Sek. zerkleinern.
- Das Messer durch den Misch-/Rühraufsatz tauschen. Kokosöl dazugeben und mit einem Gummischaber die Zwiebelstücke von den Seiten herunterschaben. Auf Stufe 2 und bei 130 °C für 8 Min. Zwiebeln und Knoblauch anbraten.

- Den Ingwer frisch reiben und zusammen mit dem Currypulver dazugeben. Nochmal für 1 Min. auf Stufe 2 und bei 130 °C mitdünsten.
- Kokosmilch, die abgespülten Kichererbsen, Peperoni- und Apfelstücke, Salz und Pfeffer dazugeben und auf Stufe 1 und 100 °C für 15 Min. köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit 1 TL Kokosöl in einer Bratpfanne erhitzen. Den Blumenkohlreis während ca. 5 Min. leicht dünsten und dabei salzen und pfeffern.
- Vor dem Servieren das Curry mit Apfelessig, Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit dem Blumenkohlreis, den gerösteten Erdnüssen und dem Koriandergrün servieren.

«Don't waste Tipp 1» Falls du Kichererbsen aus dem Glas oder der Büchse verwendest, kannst du die Flüssigkeit aufbewahren. Das Kichererbsenwasser wird auch Aquafaba genannt und wird in der veganen Küche als Ersatz für Eischnee verwendet, z.B. für veganes Mousse au Chocolat.

«Don't waste Tipp 2» Anstelle einer roten Peperoni kannst du auch anderes Gemüse verwenden, das gerade aufgebraucht werden soll.



Für das Jackfruit-Ragout

- 1 Glas/Büchse** junge Jackfrucht (Abtropfgewicht 225 g)
- ½ TL** Natron
- 1 + 2 EL** Olivenöl
- 1 + 2 EL** Tamari / Sojasauce
- 200 g** Zwiebeln
- 50 ml** Rotwein, vegan
- 350 ml** Gemüsebouillon
- 1 EL** Tomatenmark
- 1** Lorbeerblatt
- 1 TL** Kokosblütenzucker
- 1 TL** Paprikapulver, geräuchert
- 1 Msp.** Nelkenpulver
- 1 TL** Thymianblättchen
- Räuchersalz, Salz, Pfeffer
- Optional:**
- ½ -1 TL** Kartoffelstärke

Für den Kartoffelstock

- 1 kg** Kartoffeln, mehligkochend
- 2 EL** Rapsöl (mit Buttergeschmack)
- 150 ml** Pflanzendrink (Hafer- oder Sojadrink)
- ¼ TL** Muskatnusspulver

Für die Gemüsebeilage

Rotkohl* oder eine andere saisonale Gemüsebeilage. Das Beilagengemüse als erstes zubereiten und im Ofen bei 65 °C Umluft warmhalten.

JACKFRUIT-RAGOUT MIT KARTOFFELSTOCK

- 1** Die junge Jackfrucht über einem Sieb abgiessen, spülen und sanft auspressen. Dann in eine Schüssel geben, mit Wasser bedecken, ½ TL Natron dazugeben und 10 Min. stehen lassen.
- 2** In der Zwischenzeit die Kartoffeln in der Schale in einem grossen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Dann die Hitze reduzieren und 20-30 Min. garen.
- 3** Die Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden. In einer kleinen Schüssel 1 EL Tamari mit 1 EL Wasser verrühren.
- 4** Den Bodeneinsatz zum Anbraten in den Edelstahlbehälter einsetzen. 1 EL Olivenöl darin erhitzen während 30 Sek. bei 145 °C. Dann die abgetropfte Jackfrucht im heissen Öl bei 145 °C 4 Min. anbraten. Dabei gelegentlich die Jackfrucht bewegen. In den letzten 30 Sek. mit der Tamari-Wassermischung ablöschen, die Flüssigkeit verdampfen lassen, die Jackfrucht auf einen Teller geben und zur Seite stellen.
- 5** Im Edelstahlbehälter erneut 2 EL Olivenöl erhitzen während 30 Sek. bei 145 °C. Dann die Zwiebeln hineingeben und bei 145 °C 5 Min. anbraten, dabei gelegentlich umrühren.
- 6** Mit Rotwein ablöschen und während ca. 3 Min. bei 145 °C die Flüssigkeit verdampfen lassen. Dann die Gemüsebouillon, Tomatenmark, Lorbeerblatt, Kokosblütenzucker, Paprikapulver, Nelkenpulver und Thymianblättchen dazugeben und 20 Min. köcheln lassen bei 135 °C. Dabei gelegentlich umrühren.
- 7** Die in der Schale gekochten Kartoffeln abgiessen, ausdampfen lassen und schälen. Zurück in den Topf geben und zusammen mit den restlichen Zutaten mit einem Kartoffelstampfer zu einem feinen Kartoffelstock verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 8** Je nachdem wie flüssig die Sauce noch ist, etwas Kartoffelstärke mit Wasser anrühren und die Sauce damit abbinden. Die Jackfruchtstücke in die Sauce geben, kurz erwärmen, das Lorbeerblatt entfernen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zusammen mit dem Kartoffelstock und dem Beilagengemüse servieren.



*Als Gemüsebeilage passt z.B. Rotkohl. Das Rezept für den Rotkohl findest du auf [meiner Webseite](#) unter dem Titel "Rotkraut mit Kartoffelstock und mariniertem Tofu" oder auch hier auf der [Website von Moulinex](#). Für eine einfache und deutlich weniger zeitintensive Gemüsebeilage kannst du auch z.B. Rosenkohl oder jegliches saisonales Gemüse deiner Wahl im Dampfgareinsatz zubereiten.



3-4 Personen 10 Min.

40 Min. 10 Min.

Slow cook

PILZ-MARONI-RISOTTO

Fürs Risotto

- 1 grosse rote Zwiebel (120 g)
- 1 grosse Knoblauchzehe
- 2 EL Rapsöl (mit Buttergeschmack)
- 300 g Risottoreis
- 80 ml Weisswein, vegan
- 25 g getrocknete Steinpilze
- 1 TL Gemüsebouillonpulver
- Salz
- Pfeffer

Ausserdem

- 1 EL Rapsöl mit Buttergeschmack
- 300 g Champignons
- 1 EL Tamari / Sojasauce
- 150 g Maroni (falls TK, aufgetaut)
- 3 EL Edelhefeflocken
- 1 EL Mandelmus
- ½ Bund frische Petersilie

- 1 Zuerst die getrockneten Steinpilze in grobe Stücke schneiden und mind. 10 Min. in 900 ml heissem Wasser einweichen.
- 2 In der Zwischenzeit das Universalmesser in den Edelstahlbehälter der Küchenmaschine einsetzen. Zwiebel halbieren, zusammen mit dem geschälten Knoblauch in den Edelstahlbehälter geben und 15 Sek. auf Stufe 11 zerkleinern.
- 3 Das Messer durch den Misch-/Rühraufsatz tauschen, Öl beifügen und die Zwiebel- und Knoblauchstücke von den Seiten schaben. Auf Stufe 2, während 3 Min. bei 130 °C anschwitzen.
- 4 Den Risottoreis dazugeben und weitere 5 Min. auf Stufe 2 bei 130 °C dünsten.
- 5 Mit Weisswein ablöschen und während 5 Min. auf Stufe 2 bei 130 °C den Grossteil der Flüssigkeit verdampfen lassen.
- 6 Die getrockneten Pilzstücke inkl. Einweichwasser, Gemüsebouillonpulver, Salz und Pfeffer dazugeben. Mit dem Slow Cook Programm (P3), bei 95 °C während 25 Min. den Risotto weichkochen.
- 7 Die Maroni grob hacken und die Champignons in Scheiben schneiden.
- 8 In einer separaten Bratpfanne 1 EL Öl erhitzen und die in Scheiben geschnittenen Champignons darin ca. 10 Minuten anbraten. Dann mit 1 EL Tamari ablöschen und die Pfanne vom Herd nehmen.
- 9 Wenn der Risotto gar ist, die Edelhefeflocken, die Maronistücke, 2/3 der gebratenen Champignons und das Mandelmus vorsichtig mit einem Gummischaber darunterheben. Mit frischer Petersilie und den restlichen Champignons bestreut servieren.

Taste Tipp: Am besten schmeckt das Gericht mit Maroni vom Maronistand. Alternativ kannst du verzehrfertige oder aufgetaute Tiefkühl-Maroni verwenden. Als Vorspeise kann man wunderbar einen kleinen, grünen Salat servieren.



4 Personen 10 Min.

12 Min. 5 Min. 10 Min.

DOE MANUEL

ROHKOSTBOWL MIT HIRSETALERN

Für die Hirsetaler

- 1 kleine rote Zwiebel (80 g)
- 4 EL Olivenöl
- 130 g Goldhirse, abgespült
- ½ TL Knoblauchpulver
- ¼ TL Kurkumapulver
- ¼ TL Chilipulver
- ½ TL Kreuzkümmelsamen, im Mörser zerstoßen
- 1 TL Ingwer, gerieben
- 230 ml Gemüsebouillon
- 1 EL Tamari / Sojasauce
- 2-3 EL Dinkelvollkornmehl* Salz
- Schwarzer Pfeffer

Für das Dressing

- 1 ½ EL Tahini
- 9 EL Soja- oder Haferdrink
- 2 TL Tamari / Sojasauce
- 3 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 2 EL Edelhefeflocken
- 1 TL Ahornsirup

Rohkostgemüse

Saisonales Rohkostmüse und Salat deiner Wahl (z.B. Tomaten, Radieschen, Babyspinat, Römersalat, Granatapfelkerne.)

- 1 Die Zwiebel schälen und halbieren. Das Universalmesser in den Edelstahlbehälter einsetzen und auf Stufe 10 während 20 Sek. zerkleinern.
- 2 Das Messer durch den Misch-/Rühraufsatz austauschen. 1 EL Olivenöl hineingeben und die Zwiebelstücke von den Seiten schaben. Auf Stufe 2 während 5 Min. bei 130 °C anschwitzen.
- 3 Die gewaschene Hirse, Knoblauchpulver, Kurkumapulver, Chilipulver, die zerstoßenen Kreuzkümmelsamen und den geriebenen Ingwer dazugeben und kurz auf Stufe 2 bei 130 °C während 3 Min. mitdünsten.
- 4 Mit der heissen Gemüsebouillon ablöschen und kurz auf Stufe 1 bei 110 °C während 4 Min. aufkochen.
- 5 Danach 5 Min. (mit Deckel) stehen und quellen lassen.
- 6 Das Tamari und Mehl dazugeben, gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 7 In einer beschichteten Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen. Von der Hirsemasse mit einem Esslöffel oder mit befeuchteten Händen kleine Taler formen und in das heisse Öl geben. Auf beiden Seiten während ca. 3 Min. goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller geben.
- 8 Für das Dressing alle Zutaten in ein Schraubglas einfüllen. Den Deckel zudrehen und gut schütteln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 9 Rohkostgemüse nach eigenen Vorlieben auf die Salatbowls verteilen. Die Hirsetaler darauf anrichten und mit dem Salatdressing abrunden.



*Für eine glutenfreie Variante Kichererbsenmehl oder eine glutenfreie Mehlmischung verwenden. Für etwas Crunch kannst du auch gehackte und fettfrei geröstete Nüsse über die Salatbowl streuen.



4-5 Personen 5 Min.

40 Min.

MADE MANUALLY

SPAGHETTI «BOLOGNESE» MIT SONNENBLUMENKERNEN

Für die vegane Bolognese

- 2** Karotten (200 g), in 3 Stücke geschnitten
- ½** kleine Knollensellerie (150 g), in 3 Stücke geschnitten
- 1** grosse Zwiebel, rot
- 2** Knoblauchzehen
- 1 EL** Olivenöl
- 150 ml** Rotwein (vegan)
- 350 g** Passata
- 2 EL** Tomatenmark
- 1** Lorbeerblatt
- 5 Stiele** Thymian, Blättchen abzupfen
- 1** Prise Chilipulver
- 1 TL** Getrockneter Oregano
- 100 ml** Gemüsebouillon
- 1 TL** Ahornsirup
- Salz
- Pfeffer (frisch gemahlen)

Ausserdem

- 1** Zweig frischer Basilikum
- 100 g** Sonnenblumenkerne
- 300 g** Vollkornspaghetti

- 1** Das Universalmesser in den Edelstahlbehälter einsetzen, die Karotten und Selleriestücke hineingeben und auf Stufe 11 während 30 Sek. zerkleinern. Das gehackte Gemüse in eine Schüssel geben und zur Seite stellen.
- 2** Die halbierte Zwiebel und die Knoblauchzehen in den Edelstahlbehälter geben und auf Stufe 11 während 20 Sekunden zerkleinern.
- 3** Das Messer durch den Misch-/Rühraufsatz tauschen. Olivenöl hineingeben und mit einem Gummischaber die Zwiebelstücke von den Seiten herunterschaben. Auf Stufe 2 und bei 130 °C während 5 Min. Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen.
- 4** Karotten und Knollensellerie dazugeben und auf Stufe 2 und bei 130 °C während 8 Min. dünsten.
- 5** Mit Rotwein ablöschen und ohne Deckel bei 140 °C während 6 Min. reduzieren lassen.

- 6** Passata, Gemüsebouillon, Tomatenmark, Lorbeerblatt, Chilipulver, getrockneter Oregano, Salz und Pfeffer dazugeben und mit Deckel auf Stufe 2 und 95 °C während 20 Min. köcheln lassen.
- 7** In der Zwischenzeit die Spaghetti gemäss Packungsangabe kochen und die Sonnenblumenkerne in einer beschichtete Bratpfanne fettfrei während ca. 5 Min. rösten. Dabei die Kerne permanent in Bewegung halten, damit diese nicht anbrennen.
- 8** Ca. 2/3 der gerösteten Sonnenblumenkerne vor dem Servieren in die Sauce geben und diese mit Ahornsirup, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce zu den Spaghetti, mit frischem Basilikum und den restlichen Sonnenblumenkernen bestreut servieren.



Für eine glutenfreie Variante ganz einfach glutenfreie Spaghetti verwenden.



3-4 Personen 10 Min.

37 Min.

MADE MANUALLY

SÜSSKARTOFFEL-LINSENEINTOPF

Zutaten

- 1** mittelgrosse Zwiebel, geschält und halbiert
- 2** Knoblauchzehen, geschält
- 1 TL** Kokosöl, fest
- 1** mittelgrosse Süsskartoffel (ca. 300 g), geschält und in ca. 1 cm Würfel geschnitten
- 2 TL** Ingwer, frisch gerieben
- 2** mittelgrosse Tomaten (ca. 250 g), in ca. 2 cm Stücke geschnitten
- 200 ml** Kokosmilch
- 250 g** Linsen rot, unter fließendem Wasser gründlich gewaschen
- 200 ml** Gemüsebouillon
- 1** Prise Chilipulver
- ½ TL** Kurkumapulver
- 1 TL** Garam Masala
- ½ TL** Kreuzkümmelpulver (oder im Mörser zerstoßene Samen)
- 1 EL** Tamari / Sojasauce
- ½-1 EL** Apfelessig
- 1** Hand voll frische Spinatblätter
- Schwarzer Pfeffer
- Salz

- 1** Zwiebel und Knoblauch in den Edelstahlbehälter geben und während 20 Sek. auf Stufe 10 mit dem Universalmesser zerkleinern.
- 2** Das Universalmesser durch den Misch-/Rühraufsatz auswechseln und mit einem Gummischaber die Zwiebel- und Knoblauchstücke an den Seiten nach unten schaben. Das Kokosöl in den Topf geben und 7 Min. auf Stufe 2 bei 130 °C anbraten.
- 3** Süsskartoffel und frisch geriebenen Ingwer dazugeben und auf Stufe 2 bei 130 °C 5 Min. anbraten.
- 4** Linsen, Kokosmilch, Gemüsebouillon, Tomatenstücke, Garam Masala, Kurkuma, Chilipulver, Kreuzkümmel, Salz und schwarzen Pfeffer dazugeben. Alles gut verrühren, sodass die Linsen in der Flüssigkeit schwimmen. Den Eintopf bei Stufe 2 und 120 °C 25 Min. kochen, bis die Linsen und die Süsskartoffel gar sind. Ggf. in der Halbzeit kurz von Hand umrühren, damit wirklich alle Linsen in der Flüssigkeit gar gekocht werden.
- 5** Je nachdem, wie der Säuregehalt der Tomaten ist, mit mehr oder weniger Apfelessig (oder einem anderen Essig) abschmecken. Tamari/Sojasauce und frische Spinatblätter unter den Linseneintopf rühren und eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer vor dem Servieren abschmecken.



Das Piperin aus dem Schwarzen Pfeffer sowie das Fett aus der Kokosmilch erhöht die Bioverfügbarkeit des Curcumin, dem gesundheitsfördernden Wirkstoff der Kurkumawurzel. Den Linseneintopf kannst du auch mit frischem Koriandergrün bestreut servieren, was sehr gut zu indischen Gerichten passt.



Für die Tomatensauce

- 200 g** Linsen (braun oder grün)
- 1** Zwiebel (120 g)
- 1** Knoblauchzehe
- 1 EL** Olivenöl
- 3 EL** Tomatenmark
- 50 ml** veganer Rotwein (alternativ Gemüsebouillon)
- 350 ml** Gemüsebouillon
- 1 Büchse** gehackte Tomaten (400 g)
- 1 TL** getrocknete, italienische Kräuter
- 2 Zweige** Thymian, davon die Blättchen abzupfen
- 1 TL** Paprikapulver, edelsüss
- 1 TL** geräuchertes Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

Für die Béchamelsauce

- 3 EL** Rapsöl mit Buttergeschmack
- 1** gehäufter **EL** Vollkorndinkelmehl (25 g)
- 400 ml** Pflanzendrink (am besten Hafer- und Sojadrink gemischt)
- 2 EL** Edelhefeflocken
- 1 TL** weisses Mandelmus
- ½ TL** Senf
- 2 Prisen** Muskatnusspulver

Ausserdem

- 3** Zucchetti (750 g) *
- ½ Bund** frischen Basilikum
- 1** rechteckige Auflaufform

ZUCCHETTI-LASAGNE

- 1** Die Linsen am besten über Nacht einweichen. So sind diese etwas leichter verdaulich. Du kannst diesen Schritt aber auch problemlos weglassen.
- 2** Das Universalmesser in den Edelstahlbehälter der Küchenmaschine einsetzen. Die Zwiebel halbieren und zusammen mit der geschälten Knoblauchzehe in den Edelstahlbehälter geben. Auf Stufe 11 während 20 Sek. zerkleinern.
- 3** Das Universalmesser durch den Misch-/Rühraufsatz tauschen. Das Olivenöl hineingeben und mit einem Gummischaber die Zwiebelstücke von den Seiten herunterschaben. Auf Stufe 2 während 5 Min. die Zwiebel- und Knoblauchstücke anschwitzen.
- 4** Die eingeweichten Linsen über einem Sieb abgiessen und gründlich spülen. Zusammen mit dem Tomatenmark in den Edelstahlbehälter geben und 3 Min. bei 130 °C auf Stufe 2 mitrösten.
- 5** Mit Rotwein ablöschen, Gemüsebouillon dazugeben und 10 Min. auf Stufe 2 bei 95 °C köcheln lassen.
- 6** Dann die gestückelten Tomaten, die frisch gezupften Thymianblättchen, die getrockneten Kräuter, die beiden Paprikapulver, etwas Salz und Pfeffer dazugeben und weitere 15 Min. Stufe 2 bei 95 °C köcheln lassen, ohne den kleinen Dampfregler-Deckel.
- 7** In der Zwischenzeit in einem grossen Topf für die vegane Béchamelsauce das Rapsöl erhitzen. Sobald es heiss ist, das Mehl hineingeben, mit einem Schneebesen gut verrühren und kurz mitdünsten. Dann mit dem Pflanzendrink ablöschen und die Sauce einmal unter ständigem Rühren aufkochen, bis eine sämige Sauce entsteht. Vom Herd nehmen, die restlichen Zutaten einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 8** Den Ofen vorheizen auf 180 °C Umluft.
- 9** Die Zucchetti längs in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden.
- 10** In der Auflaufform eine Portion Linsenfüllung auf den Boden verteilen. Mit Zucchettischeiben komplett bedecken. Nochmals von der Linsenfüllung darauf verteilen. Etwas von der Béchamelsauce darauf verstreichen, und den Vorgang so lange wiederholen, bis der Rand der Auflaufform erreicht ist oder die Füllungen aufgebraucht sind. (Sollte es zu viel Füllung für deine Auflaufform sein, dann nimm einfach eine zusätzliche kleine Form und belege diese mit dem Rest der Füllung und den Zucchettischeiben).
- 11** Die Lasagne während 30-40 Min. im vorgeheizten Ofen backen.
- 12** Vor dem Anrichten leicht abkühlen lassen und mit gehacktem Basilikum oder Basilikumblättern bestreut servieren.



*Anstatt mit Zucchetti kannst du diese Lasagne auch klassisch mit veganen Lasagnenudeln zubereiten. In diesem Fall wird sich die Backzeit um ca. 10 Min. verlängern. Bevor die Lasagne aus dem Ofen kommt, einfach mit einer Gabel prüfen, ob die Nudeln al dente sind.



| | |
|------------------|---------|
| | |
| 20 kleine Kugeln | 10 Min. |
| | |
| | |
| | 5 Min. |
| | |
| | |

ENERGIEKUGELN MIT BUCHWEIZEN

Zutaten

- 75 g** Buchweizen
- 50 g** Datteln, getrocknet und entsteint
- 50 g** Mandeln
- 1 Prise** Salz
- 2 TL** Abrieb einer Bio Mandarine oder Bio Orange
- 1 TL** Abrieb einer Bio Zitrone
- Optional: 1-2 Tropfen Zitronen- oder Orangenöl
- 1 EL** Wasser

- 1** Buchweizen in einer beschichteten Pfanne während ca. 5 Min. fettfrei rösten. Dabei die Buchweizenkörner ständig in Bewegung halten, damit sie nicht anbrennen.
- 2** Knet-/Mahlmesser in den Edelstahlbehälter einsetzen und alle Zutaten hineingeben. Zu einer formbaren Masse während 1,5 Min. auf Stufe 12 verarbeiten. Mit den Händen zu kleinen Kugeln formen. Nach Bedarf zusätzlich 1-2 EL Wasser zur Masse geben, falls sie sich nicht gut formen lässt.



Alternativ zu den Mandeln können auch Kokosraspel und zusätzlich 1-2 EL Wasser verwendet werden.



| | |
|--------------|----------|
| | |
| 2-3 Personen | 5 Min. |
| | |
| | |
| | 240 Min. |
| | |
| | |

MANGO-PASSIONSFRUCHT NICECREAM

Zutaten

- 2** reife Bananen (220 g Bruttogewicht)
- ½** reife Mango (120 g Bruttogewicht)
- ½** Passionsfrucht
- 1 Büchse** Kokosmilch

Optionale Toppings

- 1 EL** Kokosraspel
- 1 EL** Pistazien, gehackt
- ½** Passionsfrucht

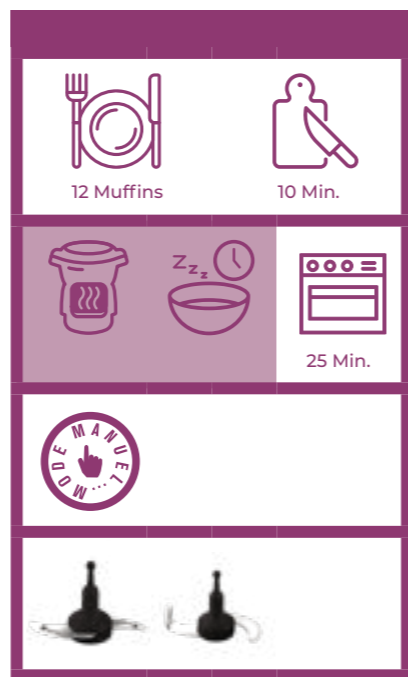
- 1** Eine Büchse Kokosmilch über Nacht in den Kühlschrank stellen. (Am nächsten Tag wird sich oben in der Dose das Fett der Kokosmilch verfestigt haben, das nenne ich Kokosrahm).
- 2** Die Bananen in Scheiben und die Mango in ca. 2 cm Würfel schneiden. Beides in eine Aufbewahrungsdose geben und über Nacht oder mind. 240 Min. einfrieren.
- 3** Das Knet-/Mahlmesser in den Edelstahlbehälter einsetzen. Die gefrorenen Früchte direkt aus dem Tiefkühler nehmen, das Innere der halben Passionsfrucht sowie 2 EL des Kokosrahms hineingeben und auf Stufe 12 während 2 Min. zu einem cremigen Eis pürieren.
- 4** Getoppt mit Kokosraspeln, Passionsfrucht und ggf. Pistazienkerne servieren. Nicecream schmilzt sehr schnell, deswegen am besten sofort genießen.



Die Mengenangaben der Bananen und Mango kannst du beliebig variieren oder auch andere tiefgefrorene Früchte oder Beeren verwenden (z.B. Nicecream aus Heidelbeeren und Himbeeren, Erdbeeren und Minze, Banane und Kirschen). Dabei ist nur wichtig, dass die tiefgefrorenen Fruchtstücke nicht grösser sind als die Grösse einer ca. 2 cm dicken Bananenscheibe.

«Don't Waste Tipp»

Der Rest des Kokosrahms lässt sich auch etwas aufschlagen und kann so als Rahmersatz für z.B. Desserts verwendet werden. Den wässrigen Teil der geschiedenen Kokosmilch kann man z.B. für einen Smoothie verwenden. Oder man verwendet einfach den gesamten restlichen Inhalt für ein leckeres Curry.



SCHOKO-BANANEN MUFFINS

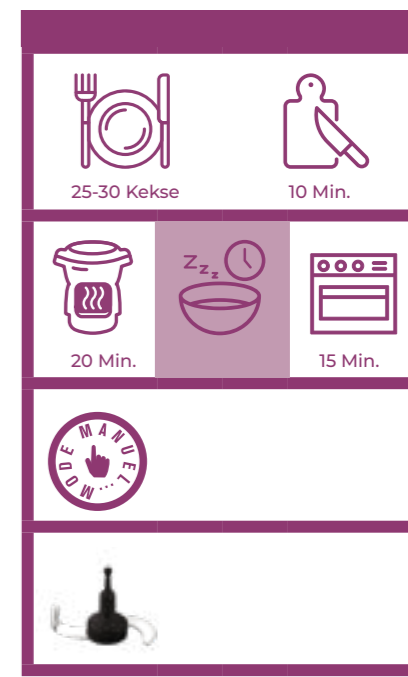
Zutaten

60 g Zartbitterschokolade
2 sehr reife Bananen
 (200 g Nettogewicht)
120 ml Haferdrink
50 g Kokosblütenzucker
1 TL Vanilleextrakt
50 g Rapsöl
 (mit Buttergeschmack)
½ TL Apfelessig
180 g Dinkelvollkornmehl
1 Prise Salz
2 TL Backpulver
½ TL Natron

- 1** Den Ofen auf 180 °C vorheizen.
- 2** Die Schokolade in grobe Stücke brechen und im Edelstahlbehälter mit dem Universalmesser auf Stufe 12 während 40 Sek. zerkleinern. Die feinen Schokoladenstückchen in eine Schüssel geben, zur Seite stellen und das Messer herausnehmen.
- 3** Knet-/Mahlmesser einsetzen, die Bananen grob zerbrechen und hineingeben. Auf Stufe 11 während 25 Sek. die Bananen pürieren.
- 4** Haferdrink, Kokosblütenzucker, Vanilleextrakt, Öl und Apfelessig zugeben und auf Stufe 5 während 30 Sek. vermengen.
- 5** Die restlichen trockenen Zutaten (Mehl, Salz, Backpulver, Natron und Schokostücke) dazugeben und auf Stufe 4 während 1 Min. und 20 Sek. vermengen.
- 6** Den Teig gleichmässig in 12 Muffin-förmchen verteilen, dabei die Förmchen jeweils zu 2/3 füllen.
- 7** Im vorgeheizten Ofen ca. 25 Min. backen.



Optional kannst du z.B. auch gehackte Pekannüsse mit in den Teig geben.



SUPERFOOD HAFERKEKSE

Zutaten

6 grosse Äpfel (oder **3 EL** ungezuckertes Apfelmus)
200 g Vollkorn-Haferflocken
100 g Dinkelvollkornmehl*
110 g Mascobado
2 TL Backpulver
1 TL Vanilleextrakt
100 g Kokosöl, fest
5 TL Chiasamen
4 TL Kakaopulver
2 TL Matchapulver

*Alternativ zur Hälfte Buchweizenmehl und zur anderen Hälfte eine glutenfreie Mehlmischung verwenden.

- 1** Für selbstgemachtes Apfelmus zunächst die Äpfel schälen, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Das Knet-/Mahlmesser in den Edelstahlbehälter der Küchenmaschine einsetzen, die Apfelstücke hineingeben, 50 ml Wasser hinzufügen und auf Stufe 1 während 20 Min. bei 95 °C köcheln lassen. Die weichgekochten Äpfel auf Stufe 7 während 1 Min. fein pürieren.
- 2** Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. 3 EL vom Apfelmus im Edelstahlbehälter lassen. Den Rest z.B. für ein Müsli einmachen, für Granola oder ein anderes Dessert verwenden.
- 3** Sobald der Edelstahlbehälter ausgekühlt ist, alle restlichen Zutaten hineingeben und auf Stufe 4 während 90 Sek. zu einem formbaren Teig verarbeiten.
- 4** Die Hälfte der Masse in eine Schüssel füllen und das Kakaopulver untermischen. Das Messer aus dem Edelstahlbehälter nehmen und ein Superfoodpulver deiner Wahl zur restlichen Teigmasse geben.
- 5** Mit feuchten Händen aus beiden Teigvarianten Kugeln formen, diese leicht flachdrücken und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- 6** Im Ofen 15 Min. backen und danach auf einem Gitter auskühlen lassen.



Du kannst das Matchapulver mit jedem beliebigen Superfoodpulver austauschen (z.B. Moringa-, Hagenbutten-, Brennessel-, Guarana-, Kurkuma-, Ingwer-, Gerstengras-, Acaipulver oder auch eine Mischung aus verschiedenen Superfoodpulvern). Am besten sich vorsichtig herantasten, also erst nur ½ TL unter die Masse mischen, probieren und nach Belieben mehr vom Pulver dazugeben.



Für den Kuchenboden

- 120 g** Dinkelvollkornmehl*
- 50 g** Mandeln
- 3 EL** Leinsamen
- 20 g** Kokosöl, fest
- 20 g** Kokosblütenzucker (oder Mascobado)
- 1 Prise** Salz

Für die Apfel-Füllung

- 3** Äpfel (350 g)
- 1 EL** Zitronensaft
- 350 ml** Wasser
- 75 g** Kokosblütenzucker (oder Mascobado)
- 25 g** Maisstärke
- 1-2 TL** Zimt
- 1 Prise** Salz
- 2 Prisen** Pimentpulver
- 2 Prisen** Muskatnusspulver

Für die Käsekuchen-Schicht

- 200 g** Tofu (natur)
- 100 g** Cashewkerne
- 150 g** Kokosmilch (18% Fett)
- 75 g** Ahornsirup (Grad A)
- 3 EL** Zitronensaft
- 15 g** Maistärke
- 1 TL** Vanilleextrakt, (alternativ
- 2 TL** Vanillezucker)

Ausserdem

- 40 g** Pekannüsse, gehackt
- 18 cm** Springform

APFEL-ZIMT-KÄSEKUCHEN

1 Zuerst die Cashewkerne mind. 1 Std. in kaltem Wasser einweichen. Für eine schnellere Variante die Cashewkerne in eine Schüssel geben, mit kochend heissem Wasser übergiessen und mind. 15 Min. einweichen lassen.

Für den Boden

2 Das Knet-/Mahlmesser in den Edelstahlbehälter einsetzen. Die Leinsamen hineingeben und auf Stufe 12 während 2 Min. mahlen. Um den Ei-Ersatz aus Leinsamen zuzubereiten, 2 EL gemahlene Leinsamen in einer kleinen Schüssel mit 6 EL Wasser verrühren und 10 Min. quellen lassen. Den Rest der gemahlene Leinsamen kann für die nächste vegane Backaktion aufbewahrt oder für ein Müsli oder Porridge aufgebraucht werden.

3 Mit demselben Messer die Mandeln auf Stufe 12 während 1 Min. mahlen. Alle restlichen Zutaten für den Boden, inklusive den 10 Min. lang gequollenen Leinsameneiern, dazugeben

und auf Stufe 7 während 1 Min. zu einem formbaren Teig mixen. Das Messer herausnehmen, die Teigmasse in eine mit Backpapier ausgelegte oder eingefettete Springform geben und festdrücken.

Für die Apfel-Füllung

- 4** Die Äpfel schälen, entkernen und würfeln.
- 5** Den Misch-/Rühraufsatz in den Edelstahlbehälter einsetzen und alle Zutaten, ausser die Äpfel, darin bei 110 °C auf Stufe 2 während 4 Min. zum Kochen bringen.
- 6** Die Apfelstücke dazugeben und auf Stufe 2 bei 100 °C weitere 6 Min. köcheln lassen.
- 7** Die Hälfte der Füllung auf den Kuchenboden verteilen und die Springform vorübergehend kühl stellen.
- 8** Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Für die Käsekuchen-Schicht

- 9** Als nächstes den Edelstahlbehälter kurz ausspülen. Das Knet-/Mahlmesser einsetzen und alle Zutaten für die Käsekuchenschicht, inklusive der eingeweichten und abgetropften Cashewkerne, hineingeben. Auf Stufe 12 während 2 Min. mixen. Die Masse von den Seiten und vom Deckel schaben und nochmals 1 Min. auf Stufe 12 zu einer cremigen Masse mixen.
- 10** Die Springform aus dem Kühlschrank nehmen und die Käsekuchenfüllung gleichmässig auf die Apfelschicht verteilen.
- 11** Im Ofen während 45 Min. backen. Danach in der Form bei Raumtemperatur auf einem Gitter vollständig abkühlen lassen.
- 12** Wenn der Kuchen komplett erkaltet ist, die restliche Apfel-Füllung darauf verteilen und mind. 3 Std. kühl stellen, am besten über Nacht. Mit fettfrei gerösteten und grob gehackten Pekannüssen bestreut servieren.



*Für eine glutenfreie Variante eine glutenfreie Mehlmischung oder Buchweizenmehl verwenden.



10 Portionen 5 Min.

60 Min.

MADE MANU EAT

APRIKOSEN-CHIA-MARMELADE

Zutaten

- 400 g** Aprikosen (tiefgekühlt oder frisch), entsteint und halbiert
- 2 EL** Wasser
- 1 EL** Ahornsirup (alternativ Reissirup oder Agavendicksaft)
- 2 EL** Chiasamen
- ½ TL** Vanilleextrakt

- 1** Den Misch-/Rühreinsatz in den Edelstahlbehälter einsetzen und die aufgetauten oder frischen Aprikosenhälften zusammen mit dem Wasser, Vanilleextrakt und Ahornsirup hineingeben. Bei 90 °C und Stufe 1 während 60 Min. köcheln lassen.
- 2** Je nachdem, wie fein oder stückig du die Marmelade magst, kannst du diese noch zerkleinern. Dazu den Rühreinsatz mit dem Ultrablade-Universalmesser auswechseln und die Früchte auf Stufe 7 für bis zu 40 Sek. pürieren.
- 3** Die Chiasamen hineingeben, alles gut verrühren und mind. 10 Min. quellen lassen vor dem Geniessen.



Die Aprikosen kannst du auch wunderbar durch z.B. Kirschen, Pflaumen, Nektarinen, Heidelbeeren, Erdbeeren etc. ersetzen. Chia-Marmelade passt auch wunderbar ins Müsli oder zu veganem Naturjoghurt auf Mandel-, Kokos- oder Sojabasis. Im Kühlschrank aufbewahrt ist die Marmelade bis zu 1 Woche haltbar.



2-4 Personen 10 Min.

60 Min.

MADE MANU EAT

BOHNENAUFSTRICH

Zutaten

- 1 Büchse** weiße Bohnen (240 g Abtropfgewicht)
- 1** kleine Knoblauchzehe, geschält
- 1 EL** Zitronensaft, frisch gepresst
- 2 EL** Leinöl, nativ
- 1 TL** Sojasauce
- 1 TL** Edelhefeflocken
- ½ TL** Senf
- 1** kleine Karotte (100 g), fein gerieben
- 1 EL** gehackte Petersilie (ca. 5 g)
- Salz
- Pfeffer

- 1** Die weißen Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen und abspülen. Knet-/Mahlmesser in den Edelstahlbehälter der Küchenmaschine einsetzen und die weißen Bohnen, Knoblauch, Zitronensaft, Leinöl, Sojasauce, Edelhefeflocken und Senf hineingeben. Auf Stufe 9 während 1 Min. pürieren. Dann mit einem Gummischaber ggf. die Stücke von den Seiten herunterschaben und nochmals 1 Min. auf Stufe 9 mixen.
- 2** Die Karotte und Petersilie dazugeben und 20 Sek. auf Stufe 3 daruntermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit Brot oder Crackern servieren.



| | |
|------------|---------|
| | |
| 4 Personen | 10 Min. |
| | |
| | |
| | |
| | |

RANDEN-HUMMUS MIT FRISCHER MINZE

Zutaten

- 200 g** Randen, gekocht
- 220 g** Kichererbsen, gekocht (Abtropfgewicht)
- 1 EL** Sesammus (Tahini)
- 3 EL** Olivenöl
- 3 EL** Zitronensaft, frisch gepresst
- 2-4 EL** Wasser
- ¼ TL** Chilipulver
- ½ TL** Kreuzkümmelpulver
- 10 g** frische Pfefferminzblätter, ohne Stiel und fein gehackt
- Salz
- Pfeffer

- 1** Das Knet-/Mahlmesser in den Edelstahlbehälter der Küchenmaschine einsetzen und alle Zutaten, ausser das Wasser und die gehackte Pfefferminze, in den Topf geben und auf Stufe 10 für 3 Min. mixen. Falls während des Pürierens noch etwas Flüssigkeit benötigt wird, etwas Wasser dazugeben.
- 2** Das Hummus mit schwarzen Kümmelsamen und frischen Minzblättern bestreut servieren.



Das Hummus passt sehr gut zu selbstgemachtem Brot oder Crackern.



| | |
|------------|---------|
| | |
| 1 Brotlaib | 10 Min. |
| | |
| | |
| | |
| | |

FRÜCHTEBROT MIT NÜSSEN

Zutaten

- 250 g** Trockenfrüchte, in Stücke geschnitten (Apfel, Birne, Zwetschge, Feige etc.)
- 500 ml** Wasser, warm
- 1 Päckchen** Trockenhefe
- 150 g** Nüsse (Walnüsse, Haselnüsse etc.)
- 500 g** Dinkelvollkornmehl
- 1 EL** Apfelessig
- ½ TL** Salz

Optionale Gewürze

- 2 TL** Ingwerpulver
- 3 TL** Zimtpulver
- 1 TL** Kardamompulver

- 1** Kasten-Backform (25 cm)

- 1** Zuerst die in Stücke geschnittenen Trockenfrüchte in eine Schüssel geben, mit 500 ml Wasser übergießen und 20 Min. einweichen lassen.
- 2** Das Knet-/Mahlmesser in den Edelstahlbehälter der Küchenmaschine einsetzen und nach den 20 Min. Einweichzeit 10 EL vom Einweichwasser in den Edelstahlbehälter geben. Die Trockenhefe dazugeben, leicht mit der Hand verrühren und 10 Min. stehen lassen.
- 3** Alle restlichen Zutaten in den Edelstahlbehälter geben, Deckel aufsetzen und während 4 Min. auf Stufe 5 kneten lassen.
- 4** Danach die Temperatur auf 30 °C einstellen und den Teig für 40 Min. aufgehen lassen.
- 5** Nachdem der Teig aufgegangen ist, diesen in die eingefettete Kastenform geben (z.B. mit Rapsöl) und die Oberfläche mit einem Gummischaber glatt streichen.
- 6** Das Brot kommt nun in die Mitte des kalten Ofens. Stelle ausserdem ein mit Wasser gefülltes, ofenfestes Gefäss in den unteren Teil des Ofens und stelle ihn auf 200 °C Umluft ein. Das Früchtebrot für 50 Min. backen, bis es eine schöne Kruste hat.



| | |
|--|--|
|  4 Personen |  10 Min. |
|  Zzz  |  30 Min. |
|  | |
|  | |

NUSS-SAMEN CRACKER (GLUTENFREI)

Zutaten

- 80 g** Haselnüsse
- 30 g** Walnüsse
- 30 g** Kürbiskerne
- 30 g** Leinsamen
- 20 g** Sesamsamen
- 20 g** Chiasamen
- 80 g** Buchweizenmehl
- 20 g** Edelhefeflocken (glutenfrei)
- 100 ml** Wasser
- 2 EL** Tamari / Sojasauce
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Optional








- ½ TL** Kümmelsamen
- 1 TL** Kreuzkümmelsamen
- 1 TL** Paprikapulver, edelsüss
- 1 Prise** Chilipulver
- 1 TL** Kurkumapulver

- 1** Backofen vorheizen auf 160 °C Umluft.
- 2** Das Knet-/Mahlmesser in den Edelstahlbehälter einsetzen, alle trockenen Zutaten inklusive der optionalen Gewürze (alles ausser Wasser und Sojasauce) hineingeben und auf Stufe 12 während 40 Sek. grob mahlen.
- 3** Die flüssigen Zutaten dazugeben und auf Stufe 7 während 30 Sek. zu einem Teig mixen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4** Hände befeuchten und den Teig auf einem Backpapier verstreichen, damit er ca. 3 mm dick wird. Die Hände möglicherweise zwischen durch nochmals befeuchten.
- 5** Das Backpapier auf ein Backblech geben und in den Ofen schieben. Nach 30 Min. Backzeit das Blech aus dem Ofen nehmen und mit einem Messer oder Pizzaroller kleine Rechtecke schneiden.



Wenn du ein Backpapier auf den Teig legst und dann mit dem Nudelholz die Masse ausrollst, wird der Teig schön gleichmässig dick.



| | |
|--|---|
|  1 Brotlaib |  5 Min. |
|  Zzz  |  195 Min. 80 Min. |
|  | |
|  | |

ROGGEN-SAUERTEIGBROT MIT KERNEN

Für den Hefestarter

- 1 TL** Trockenhefe
- 1 TL** Kokosblütenzucker
- 100 ml** lauwarmes Wasser

Restliche Zutaten

- 500 g** Roggenvollkornmehl
- 50 g** Kürbiskerne
- 50 g** Leinsamen
- 50 g** Sesam
- 2 Beutel** (20 g) Sauerteigpulver
- 2 dl** Wasser
- 1½ TL** Salz
- 4 dl** lauwarmes Wasser
- 1 EL** Apfelessig

Optional

- Brotgewürz oder
- 1 TL** Kümmel und **1 TL** Fenchelsamen, im Mörser zerstoßen
- Kerne für die Oberfläche

Ausserdem

- 1** Kastenform (25-30 cm)
- 1** Plastiktüte

- 1** Für den Hefestarter Hefe, Zucker und 100 ml lauwarmes Wasser in einem kleinen Schälchen verrühren und 15 Min. stehen lassen, bis sich Bläschen bilden.
- 2** In der Zwischenzeit das Knet-/Mahlmesser in den Edelstahlbehälter einsetzen und alle trockenen Zutaten hineingeben. Auf Stufe 5 während 30 Sek. grob verrühren lassen.
- 3** Den Hefestarter, Wasser und Essig hineingeben und auf Stufe 5 während 3 Min. zu einem klebrigen Teig verrühren. (Der Roggenteig wird nicht geknetet, nur gerührt.)
- 4** Den Deckel offen lassen und das Gerät auf 30 °C und 2 Std. einstellen. In dieser Zeit den Teig aufgehen lassen.
- 5** Mit einem Gummischaber die Teigmasse in eine eingefettete oder mit Backpapier ausgekleidete Kastenform (25-30 cm) geben und die Oberfläche mit einem nassen Gummischaber leicht andrücken und glattstreichen. Ggf. mit Kernen bestreuen und die Form anschliessend



in einer Plastiktüte eingepackt nochmals mind. 1 Std. gehen lassen. Der Teig sollte nun den oberen Rand der Kastenform erreicht haben.


- 6** Ein leeres Backblech in die unterste Schiene des Ofens schieben. Den Ofen 30 Min. vor dem Ende der Aufheizzeit vorheizen auf 250 °C Umluft.
- 7** Nachdem das Brot 1 Std. aufgegangen ist, die Kastenform auf ein Gitter in der Mitte des heissen Ofens geben. Eine grosse Tasse Wasser auf das Blech, welches vorher unten im Backofen platziert wurde, schütten (um Dampf und damit zusätzliche Hitze zu erzeugen) und den Ofen schnell wieder schliessen. Die Temperatur auf 170 °C reduzieren und das Brot für 80-90 Min. backen.
- 8** Aus der Kastenform nehmen (ggf. vom Backpapier befreien) und auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen. In dieser Zeit bäckt das Innere des Brots noch fertig. Das ausgekühlte Brot mit z.B. selbstgemachter Chia Marmelade (s. S. 34) servieren.




Kümmel und Fenchelsamen haben eine verdauungsfördernde Wirkung und machen damit das Brot leichter bekömmlich. Durch die natürliche Fermentation mit dem Sauerteig verbessern sich auch die Nährwerte des Brots und es bleibt länger frisch.



 2 Personen
  10 Min.



BEEREN-SMOOTHIEBOWL

Zutaten

- 2** Bananen, in Scheiben geschnitten
- 1** kleiner Apfel, ohne Kerngehäuse und in grobe Stücke geschnitten
- 200 g** gefrorene Himbeeren
- 100 g** gefrorene Erdbeeren
- 3 EL** Haferflocken (glutenfrei)
- 1 EL** Chiasamen
- 200 ml** Mandeldrink, ungesüsst
- 2 EL** veganer Joghurt (Mandel, Kokos, Soja)

Optionale Toppings


- Bananenscheiben
- Beeren (gefroren oder frisch)
- Gehackte Mandeln
- Chiasamen
- Essbare Blüten

- 1** Universalmesser in den Edelstahlbehälter einsetzen. Alle Zutaten hineingeben und 3,5 Min. auf Stufe 11 mixen. In der Hälfte der Zeit ggf. die Stücke von den Seiten runterschaben und fertig mixen.
- 2** In eine Schale füllen und mit Toppings deiner Wahl dekorieren.

«Taste Tipp»

An Stelle von Himbeeren und Erdbeeren kannst du auch Heidelbeeren oder eine Beerenmischung verwenden.



 2 Personen
  5 Min.









GRÜNER SMOOTHIE

Zutaten

- 1 Handvoll** frischer Spinat
- 6** Pfefferminzblätter
- 1/2** Apfel, in grobe Stücke geschnitten
- frisch gepresster Zitronensaft
- frisch gepresster Orangensaft
- 1/2** Banane, in Scheiben geschnitten
- 1 EL** geschälte Hanfsamen
- 1 TL** Leinöl
- 1.5-2 dl** Wasser

Optional

- 1 TL** Superfoodpulver (z.B. Moringa-, Matcha-, Gerstengraspulver, etc.)

- 1** Das Universalmesser in den Edelstahlbehälter der Küchenmaschine einsetzen, alle Zutaten hineingeben und auf Stufe 12 während 3 Min. pürieren.



Für maximale Nährstoffaufnahme den Smoothie sofort genießen. Der Smoothie kann deutlich besser verdaut werden, wenn jeweils ein Schluck Smoothie im Mund durch Kaubewegungen bewegt wird. So wird die Produktion von Verdauungsenzymen angeregt. Smoothies sollten nicht wie ein übliches Getränk geschluckt werden, sondern eher wie eine Mahlzeit langsam und achtsam genossen werden.



Die vegane Küche begeistert immer mehr Menschen und ist nicht nur Ausdruck einer gesunden Lebensweise. Sie überzeugt auch mit ihrer erstaunlichen Vielseitigkeit und dem grenzenlos innovativen Potenzial.

Rahel Lutz lebt seit 2016 vegan und kreiert mit viel Liebe und Leidenschaft Rezepte, die begeistern und einfach zuzubereiten sind. Der i-Companion XL von Moulinex ist dabei ihr zuverlässiger Alleskönner in der Küche. Moulinex und Rahel teilen die Passion für gutes und gesundes Essen. Was liegt also näher, als ihre veganen Kreationen, die im Moulinex i-Companion XL zubereitet werden, in einem Rezeptheft zu vereinen...



Moulinex