

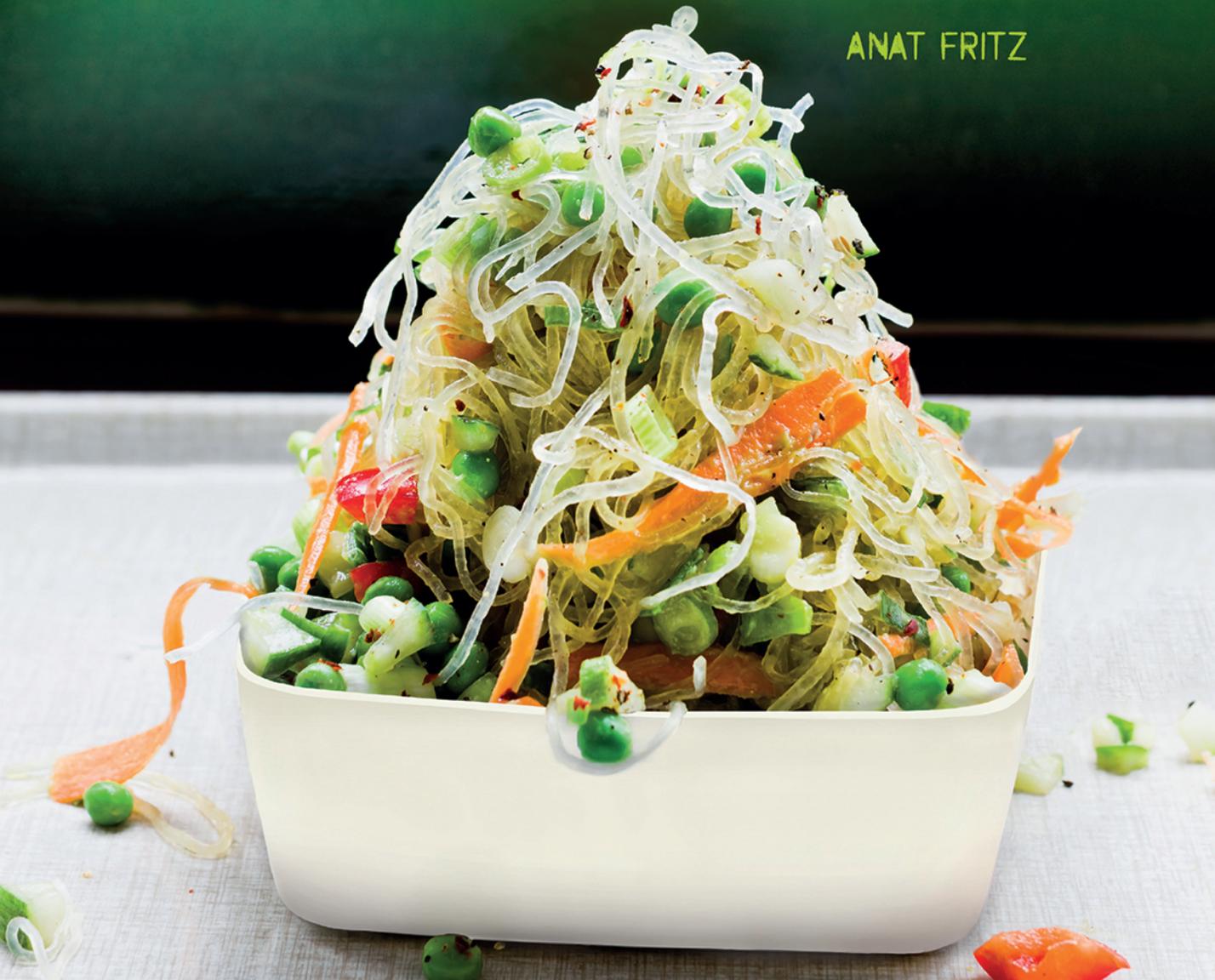


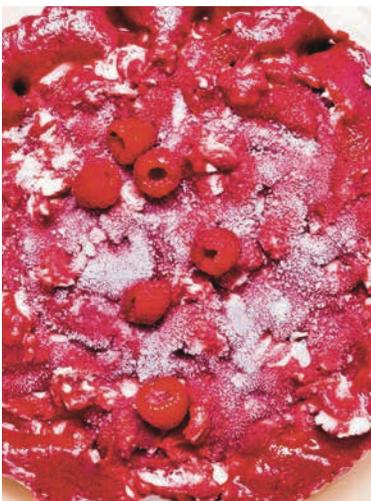
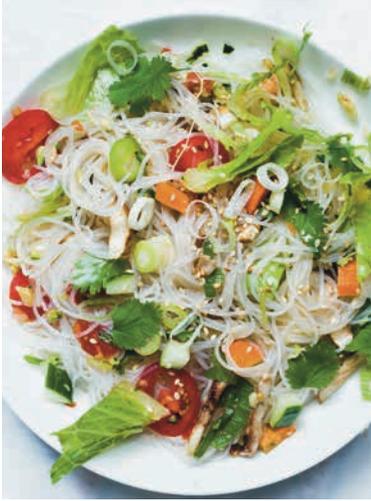
# RAW

VITAMINREICH & PUR – ROHKOST GENIESSEN

# FOOD!

ANAT FRITZ





# INHALT

Vorwort: Warum roh?	6
Einleitung	8
<b>Frühstück &amp; SMOOTHIES</b>	13
<i>Vom kleinen Kokosjoghurt-Wunder über Frischkäse auf Nussbasis bis hin zu Rohkost-Konfitüre und Smoothie gibt es hier alles, was zu einem gesunden Frühstück gehört. Die wahre Detox-Power entfaltet sich optimal, wenn der grüne Smoothie nur Früchte, Salat und Wasser enthält. Extra-Süße ist nicht nötig.</i>	
<b>Salate, SNACKS &amp; LUNCH</b>	47
<i>Rohkost besteht aus weit mehr als Salaten. Wraps, Brote, Suppen und Eintöpfe sowie Gemüsepasta oder Currys – nahezu alles ist möglich. Als Lunch zum Mitnehmen lassen sich viele Gerichte bestens vorbereiten. Gekonnt und pffiffig gewürzt, wärmen sie Körper und Seele.</i>	
<b>Desserts &amp; KUCHEN</b>	119
<i>Desserts, die obendrein auch noch gesund sind, bieten auch für Kinder eine sinnvolle Alternative zu Gummibärchen &amp; Co. Wenn es etwas Süßes als Nachtisch geben soll, kann das ein Stück Torte sein, aber auch ein paar Löffel Chia-Pudding oder eine kleine Erdnussbutterkugel in Schokolade runden jede Mahlzeit ab!</i>	
<b>Grundrezepte</b>	148
<b>Rohköstliche Küchentipps</b>	149
<b>Rohköstliche Zutaten</b>	150
<b>Nützliche Küchenhelfer</b>	154
Register	156
Impressum	160



# REISPAPIER-ROLLEN

Für 4–5 Rollen ■ Zubereitung: 30–40 Minuten

*Mein Lieblingsgericht »beim Vietnamesen« sind »Nem Cuon«, also asiatische Reispapierrollen. Sie sind, wie die Glasnudeln, nicht hundertprozentig roh, aber der Inhalt macht das wieder wett.*

## Für die Füllung:

3 Möhren

2 kleine Zucchini

½ Salatgurke

1 Bund Frühlingszwiebeln

2–3 Tomaten

2 Stangen Staudensellerie

3–4 EL helle Sesamsamen

1–2 EL schwarze

Sesamsamen

1 Avocado

250 g Kelpnudeln oder

Glasnudeln

1/2 Kopf Eisbergsalat

## Für den Dip:

1 kleines Stück frischer

Ingwer (ca. 2 cm)

¼ Cup (50 ml?) Tamari oder

Sojasauce

1 EL Ume Su

## Außerdem:

5 Blätter Reispapier (alternativ marinierte Kohlblätter; siehe Variante)

**1** Für die Füllung die Möhren schälen und mit dem Sparschäler dünne Streifen abziehen. Die Tomaten halbieren, den Stielansatz und die Samen entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln und den Sellerie in lange, dünne Streifen schneiden (nicht länger als das Reispapier oder die Kohlblätter). Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett etwas anrösten.

**2** Die Gurke längs halbieren, die Kerne mit einem Löffel herauskratzen und das Fruchtfleisch in lange, dünne Streifen schneiden. Die Avocados halbieren, schälen, den Kern entfernen und das Fleisch der Länge nach in Achtel schneiden.

**3** Für den Dip den Ingwer fein reiben und mit Tamari und Ume Su sorgfältig verrühren.

**4** Einen Suppenteller mit Wasser füllen, das Reispapier wirklich kurz »durchziehen« und – sorgfältig ausgebreitet – auf einem Brett auslegen. Sofort mit ein wenig »von Allem« belegen und mit Sesam bestreuen – dabei die Ränder freilassen. Das Reispapier links und rechts auf die Füllung klappen und den unteren Rand mit dem Inhalt aufrollen. Kurz bevor das Blatt vollständig eingerollt ist, noch einmal mit dem angefeuchteten Finger am Rand entlangfahren, dann »zukleben«.

## VARIANTE:

Für eine wirklich rohe Variante bietet sich die Verwendung marinierter Kohlblätter an.

Anstelle von Reispapier 4–5 Kohlblätter 15–20 Minuten in Zitronenwasser mit ein paar Tropfen Sesamöl und 1 Msp. Salz einlegen. Die Blätter werden geschmeidig und leicht faltbar. Weiter verfahren wie oben angeführt.

*Ein unkompliziertes, schönes Gericht, wenn man Lust hat zu schnippeln. Am leckersten schmeckt es mit wirklich fein gewürfelten Zutaten.*

# QUINOA- COUSCOUS

Für 3–4 Personen ■ Zubereitung: 20 Minuten plus 8 Stunden Einweichzeit

**200 g Quinoa**  
**1 kleine rote Zwiebel**  
**1 mittelgroße rote Paprikaschote**  
**1 mittelgroße gelbe Paprikaschote**  
**1 Tomate**  
**½ Salatgurke**  
**1/2 Bund Minze (oder 2 EL getrocknete Minze)**  
**½ Bund glatte Petersilie**  
**½ Tasse schwarze Oliven (ohne Stein)**  
**2 EL Olivenöl**  
**1 TL Meersalz**  
**einige Zitronenschnitze zum Servieren (nach Belieben)**

**1** Quinoa über Nacht in ausreichend Wasser einweichen. Vor der Verarbeitung das Wasser abseihen und die Körner mit einem Papiertuch trocken tupfen. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die Paprikaschoten von Stielansatz, Samen und Scheidewänden befreien. Den Stielansatz der Tomate entfernen. Sämtliches Gemüse (die Gurke ungeschält) fein würfeln. Die Kräuterblättchen von den Stängeln zupfen und hacken. Die Oliven halbieren oder ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

**2** In einer großen Schüssel Zwiebeln, Gemüse und Oliven mit den gehackten Kräutern, Quinoa, Olivenöl und Salz sorgfältig vermischen. Das Ganze kurz durchziehen lassen.

## TIPP:

Ich serviere den Quinoa-Couscous gerne mit einem Schnitzer Zitrone und einem Klecks Kokosnussjoghurt (s. S. 16/17), den ich immer im Kühlschrank habe. Auch ein Löffel eingelegte Zwiebeln (s. S. XXX) passt gut dazu! Und zu guter Letzt: ein paar Rosinen unterrühren – für den marrokanischen Touch!



6301 8th Avenue Brooklyn, NY 11220

*Dieses Rezept hat meine Freundin Lisa entwickelt. Und obwohl ich mich eigentlich lieber an schnelle Rezepte halte, habe ich es zu Partys und Geburtstagen mittlerweile schon unzählige Male zubereitet, denn für diese Version des klassischen Key Lime Pie stehe ich allerdings gerne auch etwas länger in der Küche. Die Zubereitung ist wirklich einfach, es dauert nur seine Zeit, bis alle Zutaten verarbeitet sind.*

**Für den Boden:**

250 g **Cashewkerne**

100 g **Kokosraspel**

1 **Prise Salz**

200 g **Datteln (vorzugsweise Sorte Medjool)**

1 **EL Kokosöl**

**Für den Belag:**

200 g **Cashewkerne**

3 **große Avocados (oder 4 kleine)**

2 **Bio-Limetten**

150 g **Agavendicksaft**

(oder **Ahornsirup**)

100 g **Xylit**

200 ml **frisch gepresster**

**Limettensaft**

1 **Prise Salz**

150 g **Kokosöl**

**Außerdem:**

**runde Springform (Ø 26 cm)**

**Backpapier**

# Key LIME PIE

**Für 1 Kuchen (Ø 26 cm) bzw. 14–16 Stücke ■**

**Zubereitung: 45 Minuten plus 8 Stunden Einweichzeit**

**1** Die Cashewkerne (nur die Menge von 200 g für den Belag) mindestens 8 Stunden – am besten aber über Nacht – einweichen.

**2** Für den Boden 250 g Cashewkerne in der Küchenmaschine zu grobem Mehl verarbeiten. Kokosraspel und Salz hinzufügen. Die Datteln entkernen und ebenfalls zufügen. Das flüssige Kokosöl (siehe Tipp) dazugeben und alles mixen, bis sich die Zutaten zu einer homogenen Masse verbunden haben. Das Backpapier auf die Größe des Bodens der Springform zurechtschneiden und den Boden damit auslegen. Den Teig rund ausrollen und gleichmäßig in die Form pressen, dann im Kühlschrank kalt stellen.

**3** Für den Belag die eingeweichten Cashewkerne gut abspülen. Die Avocados halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Die Schale der Limetten abreiben. Cashewkerne, Avocados und Limettenabrieb mit den übrigen Zutaten – bis auf das Kokosöl – im Standmixer oder in der Küchenmaschine zu einer cremigen Masse pürieren. Zuletzt das flüssige Kokosöl einfließen lassen und alles erneut kurz aufmixen. Die Masse in die Springform gießen und den Kuchen mindestens 2–3 Stunden im Tiefkühlfach einfrieren.

**4** Den Key Lime Pie entweder als Semifreddo oder aber – etwas weicher – aufgetaut servieren.

## TIPP:

Kokosöl wird am einfachsten flüssig, wenn man das Glas 2–3 Minuten in eine Schüssel mit heißem Wasser stellt.





# PUR GESUND & unverfälscht

*Vegan und gesund: Raw Food ist im Trend!  
Bei diesen Gerichten bleiben garantiert alle Mineralstoffe  
und Vitamine erhalten.*

*Schnell und einfach: Raw-Food-Rezepte für Einsteiger  
und Interessierte – mit wenig Aufwand zu ganz neuen  
Geschmackserlebnissen!*

*Superfoods: Grüne Smoothies, raffinierte Salate und Snacks,  
leckere Lunchgerichte und verführerische Desserts  
für mehr Energie und Lebensqualität.*



Besuchen Sie uns im Internet  
[www.dorlingkindersley.de](http://www.dorlingkindersley.de)

16,95 € [D] 17,50 € [A]  
ISBN 978-3-8310-2483-4



9 783831 024834