

VOLLKORN- UND PASTAGERICHTE

Mach dich bereit, dich auf eine völlig neue Weise in Körner zu verlieben – nicht bloß in Form von Produkten aus raffiniertem Mehl, sondern in ihrem herzhaften, natürlichen ganzen Zustand. Ein Vollkorngericht sollte den Mittelpunkt jeder Mahlzeit bilden. Es gibt dir eine Menge Energie, ist sättigend und äußerst nahrhaft und enthält alle Arten von tollen Mineralstoffen. Volles Korn und Produkte, die aus Vollkorn hergestellt werden, sind einfach zu kochen und können zu eleganten Gerichten gemacht werden, die man der Familie oder Freunden servieren kann. Sobald du die Grundlagen wie zum Beispiel Naturreis beherrschst, kannst du es mit Gerste, Emmer, Amaranth oder Hirse versuchen. Und wenn du sie ohne Probleme hinbekommst, kannst du experimentieren und kreativ werden. Mit Zusatz von gehackten Kräutern und Gemüse und vielleicht ein bisschen Öl und Zitronensaft oder Essig kannst du aus gekochtem Vollkorn großartige Salate, Farcen für gefülltes Gemüse oder Reis-Pilaw zubereiten. Um deinen Gaumen wahnsinnig glücklich zu machen, sind Pastagerichte auch wirklich einfach und vielseitig, und du kannst wahrscheinlich viele der Rezepte an diejenigen anpassen, die du ohnehin schon kochst. Probiere Pasta aus Vollkornweizen- und Reismehl, aber verlass dich nicht allein auf die Kochanleitungen auf den Packungen. Achte beim Kochen darauf, dass die Nudeln nicht verkleben, und koch sie nicht zu lange.

Radicchiopizza mit Trüffelöl

Als mir meine Freundin Liz das erste Mal zeigte, wie diese Pizza zubereitet wird, verwendete sie einen Biosauerteig-Pizzaboden aus Vollkorndinkelmehl, aber jeder andere Vollkorn-Pizzaboden tut's auch. Diese Pizza passt perfekt für Dinnerpartys oder einfach für einen gemütlichen Abend zu Hause.

ZUTATEN FÜR 2 – 4 PERSONEN

1 großer Radicchio	Weißes Trüffelöl
Olivenöl	1 frischer Pizzaboden (am besten »bio« aus Vollkorn)
Feines Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	

Den Radicchio halbieren und jede Hälfte dann kreuzweise in dünne Streifen (so dünn wie möglich!) schneiden. Den Salat mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und ein paar Spritzern weißem Trüffelöl vermischen.

Den Backofen auf 210°C vorheizen. Den Pizzaboden 7 Minuten im Backofen rösten oder so lange, bis er heiß und leicht golden, aber nicht knusprig ist. Den angemachten Radicchiosalat auf dem Pizzaboden verteilen und diesen dann wieder 3–5 Minuten in den Backofen stellen, bis der Radicchio warm ist und gerade zu schrumpfen beginnt. Sofort servieren.



Marokkanischer Couscous mit Safran

Ich liebe Couscous, und dies ist ein wunderbares Rezept. Couscous ist nicht nur schmackhaft, sondern sieht als Hauptgericht einer Mahlzeit auf einem großen Servierteller auch prächtig aus. Du kannst ihn mit einem einfachen Salat ergänzen oder ihn zu Beginn eines Festessens servieren, zu dem Suppe, Hummus und verschiedene Gemüse gehören.

Dieses Rezept reicht zwar für 6 Personen, aber du kannst die Mengen auch halbieren oder einfach eine große Portion machen und den Rest im Kühlschrank aufbewahren.

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

400g geschälter Butternut-Kürbis, in Würfel von $\frac{1}{2}$ – 1 cm geschnitten	1½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
200g gelbe Zwiebeln, in großen Würfeln	300ml Gemüsebrühe
200g Karotten, in Würfel von $\frac{1}{2}$ – 1 cm geschnitten	2 EL vegane Margarine
100g Zucchini, in Würfel von 1½ cm geschnitten	$\frac{1}{4}$ TL gemahlener Kreuzkümmel
2 EL extra feines Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Safranfäden
Feines Meersalz	300g Vollkorn-Couscous
	2 Frühlingszwiebeln, weiße und grüne Teile, gehackt

Backofen auf 190°C vorheizen. Butternut, Zwiebeln, Karotten und Zucchini auf ein Backblech legen und das Olivenöl, 1 TL Salz und 1 TL Pfeffer dazugeben. 25 – 30 Minuten lang braten, ungefähr nach der Hälfte der Zeit mit einem Pfannenwender einmal drehen.

Während das Gemüse brät, die Gemüsebrühe in einem Kochtopf zum Kochen bringen. Den Topf von der Hitze nehmen und die Margarine, den restlichen $\frac{1}{2}$ TL Pfeffer, Kreuzkümmel, Safran und Salz untermischen. Deckel auf die Pfanne setzen und 15 Minuten lang ziehen lassen.

Das gebratene Gemüse in eine große Schüssel geben und den Couscous dazugeben. Die Gemüsebrühe nochmal zum Kochen bringen und sofort über die Couscous-Mischung gießen. Mit einem Teller gut abdecken und 15 Minuten stehen lassen. Die Frühlingszwiebeln dazugeben, Couscous und Gemüse mit einer Gabel vermischen und servieren.



Knusprige Erdnussbutter-Treats mit Schokoladenchips

Diese kleinen Leckereien werden dich um den Verstand bringen. Jeder, wirklich jeder wird verrückt nach ihnen. Du kannst sie bei Partys, als Snack nach der Schule oder als normales Dessert servieren. Sie sind auch großartig für unterwegs; vor den meisten Reisen packe ich eine Riesenportion davon in meinen Koffer. Perfekt, wenn ich spät dran bin, eine Mahlzeit versäumt habe oder einfach einen Nachtisch will, der mich nicht runterzieht – diese Treats sind einfach stark!

ERGIBT 9 – 12 STÜCK

1 Packung Naturreis-Crispies	150 g Erdnuss- oder Mandelbutter (am besten ungesüßt und ungesalzen)
350 ml Reissirup	50 g malzgesüßte milchfreie Schokoladen- oder Karobchips
Feines Meersalz	

Reis-Crispies in eine große Schüssel schütten. Den Sirup mit 1 Prise Salz in einem Kochtopf bei niedriger Hitze erwärmen. Wenn der Reissirup flüssig wird, Erdnussbutter dazugeben und rühren, bis alles gut vermischt ist. Über die Reis-Crispies gießen. Mit einem Holzlöffel gut vermischen.

Sobald alles gründlich vermischt und auf Zimmertemperatur abgekühlt ist, Schokoladenchips unterrühren. Achte darauf, dass die Mischung gut gekühlt ist, oder du wirst geschmolzene Schokolade statt Schokoladenstückchen bekommen.

Die Mischung in eine Backform von 20 x 20 cm oder 25 x 35 cm füllen. Den Holzlöffel anfeuchten und die Mischung damit gleichmäßig in der Form andrücken. 1 Stunde abkühlen lassen, bevor du sie in Würfel oder Schnitten schneidest.

Variante:

Mandel-Rosinen-Schnitten

150 g Mandel- statt Erdnussbutter und 2 EL dunkle oder goldene Rosinen statt der Schokoladenchips oder sowohl Chips als auch Rosinen verwenden ... und abheben!

Hinweis: Ohne die Schokoladenchips ist dieses Dessert auch für Superheroes geeignet.





Liste der Rezepte

Tipps für schnelleren Gewichtsverlust	178	<i>Suppen, Salate und Gemüsegerichte</i>
Schlankheitstee (Karotten-Daikon-Drink)	179	Meine Basis-Vinaigrette
Vegane Rezepte		
<i>Vollkorn- und Pastagerichte</i>		
Radicchiopizza mit Trüffelöl	184	Salat von Brunnenkresse, Roten Rüben
Rustikale Pasta	187	und Tomaten
Marokkanischer Couscous mit Safran	188	Alicias erotisch inspirierter Salat
Gerstenauflauf	190	Caesar Salad
Tahini-Dressing für den Gerstenauflauf	191	Kohlblätter mit Pinienkernen und Rosinen
Heißer Reis mit kalter Zitrone, Basilikum		Warmer Salat von Kartoffeln, Sojabohnen
und Tomaten	191	und Gurken
<i>Proteine</i>		
Waffel-Wurst-und-Käse-Panini	193	218
Seitan in Pekankruste	194	<i>Desserts</i>
Seitan-Piccata mit Weißwein und Kapern	196	Aprikosentaler mit Schokomantel
Chorizo-Tacos	197	Variante: Schnelles Rezept für Erdbeeren
Knusprige Tofuscheiben mit Orangendip	198	in Schokoladen-Ganache
Gebackener Tofu mit Ingwer	200	Schoko-Kaffee-Brownies
Thanksgiving-Tofu (und Cranberrysauce)	201	220
Maisbrot	203	Erdnusstörtchen im Schokomantel
Schwarze-Sojabohnen-und-Kabocha-Eintopf	204	223
Chana Masala mit Auberginen	206	Knusprige Erdnussbutter-Treats
Süßkartoffel-Linsen-Eintopf	206	mit Schokoladenchips
Zuckererbsen, Radieschen und Edamame		224
mit Zitronenbutter	207	Variante: Mandel-Rosinen-Schnitten
Sommerlicher Succotash		224
(Bohnen-Mais-Eintopf)	209	Haferflockenkekse mit Walnüssen und
Herzhafter Pintobohnen-Eintopf	210	getrockneten Pflaumen
Linseneintopf	211	226
		Schoko-Shortbread
		Zitronen-Mohn-Poundcake
		227
		Erdnussbutter-Pie
		228
		Alicias Lieblings-Cupcakes
		229
		Käsekuchen mit Beerenmischung
		230
		Pfirsichcrumble
		232
		234

Superhero-Rezepte

Frühstück

Quick-Date-Müsli mit Datteln, Apfel und Zimt	236
Vollkornweizenkekse	237
Traditionelles englisches Frühstück	238
Crocodile Crunch	240
Mamas Knuspermüsli	241
Kürbisbrot	242

Snacks, Drinks und Party-Food

Artischocken-, Pilz- und Lauch-Crostini mit Pesto	244
Artischocken-Dip	245
Kraftbällchen	245
Überbackener Guacamole-Bohnen-Dip	247
Sandwiches mit »Eier«salat	248
Glühwein	250
Smoothies à la Alicia	250
Heiße Schokolade	251
Pfirsich-Minz-Eistee	252
Granatapfel-Limonen-Eistee	252

Getreidehauptgerichte

Einfache Burritos	256
Tostadas	257
Getoastete Nori-Burritos	259
Dünne Pilzpizzas	260
Reiswaffeln mit Gemüsemischung	261
Polentaauflauf mit Seitan	263
Quinoa mit Basilikum und Pinienkernen	264
Kohlrouladen mit Tofucreme	265
Tofucreme	266
Kims roter Radieschen-Tabbouleh	266
Risotto mit Austernpilzen, Lauchstangen und Erbsen	268
Gebratene Udon-Nudeln	269
Nabeyaki Udon	271
Gomashio	272
Einfacher Reis	273
Gebratener Reis	274
Reis-Pilaw mit karamellisierten Zwiebeln	275
Pfannengebratener Mochi	277
Ingwerpasta mit Zucchini	278

Eiweißgerichte

Bohnen kochen (Grundrezept)	279
Azukibohnen mit Kabocha	281
Augenbohnen-Kroketten mit Dijonsenf-Glasur	282
Hijiki-Tofu-Kroketten	284
Fruchtige französische Linsen	285
Sandwich mit »Thunfisch«salat	286
Tofusalat	287

Suppen, Salate und Gemüsegerichte

Misosuppe mit Löwenzahn und Pakchoi	289
Alicias heilende Zaubersuppe	291
Herzhafter Kinpira-Eintopf	292
Cremig-süße Kabochasuppe	293
Gepresster Salat mit Radicchio, Radieschen und Fenchel	295
Gepresster Salat mit Kohl, Radieschen und Gurken	296
Arame-Algen mit Karotten und Zwiebeln	297
Grüne Bohnen mit Hijiki-Algen und Ingwer	299
Arame-Blätterteigtaschen	301

Gemüsegerichte für Superheroes

Schneller leichter Imbiss	301
Tahini-Dressing	303
Ume-Sesam-Dressing	303
Baby-Pakchoi mit Ume-Vinaigrette	305
Gebackene Süßkartoffeln auf kubanische Art	306
Gebackenes dunkelrotes Gemüse	307
Lotuswurzel, Topinambur und Lauch, mit Ahornsirup gebacken	309
Geschmorter Daikon in Mirin und Shoyu	311
Christophers Blumenkohlsteaks	311
Karotten-und-Klettenwurzel-Kinpira	312
Nishime	313
Gemüse-Tempura	314
Kürbis und Zwiebel	315
Rettich-Umeboshi-Pickles	316

Desserts für Superheroes

Kandierte Ingwerbirnen	319
Pflaumensuppe	320
Erdbeer-Kanten	321
<i>Frühstück</i>	
Rührtofu	323
Alicias weicher Reisporridge	324
Mochi-Waffeln mit Zitronen-Walnuss-Reissirup	326
Hirseporridge mit süßem Gemüse	328
Gerste mit süßem Reis und Mais	328
Warmes Müsli mit Polenta, Hirse und Mais	329
Allheiltee	330
Tee bei Menstruationskrämpfen (Daikon-Getränk)	330
Schleimlösender Lotuswurzeltee	331