



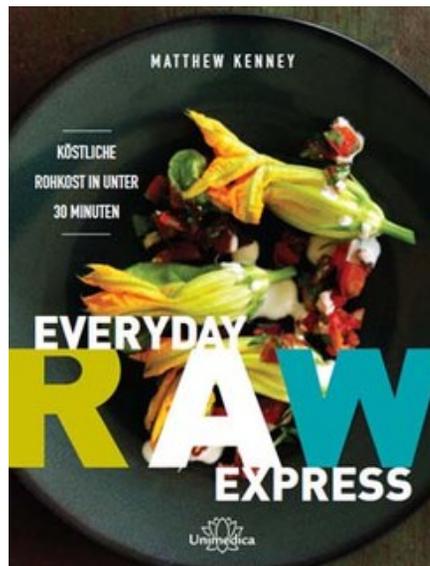
Matthew Kenney Everyday Raw Express

Leseprobe

[Everyday Raw Express](#)

von [Matthew Kenney](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<http://www.unimedica.de/b16566>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Copyright:

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>

6 VORWORT

8 DANKSAGUNG

10 EINLEITUNG

14 ELIXIERE

24 SMOOTHIES

34 SUPPEN

Inhalt

46 VORSPEISEN

60 SALATE

76 WRAPS & ROLLEN

90 PASTA

106 HAUPTGERICHTE

120 DIPS & SAUCEN

130 DESSERTS

144 INDEX

Einleitung

Rohkost ist in zunehmenden Maß in guten Restaurants und auf farbenfrohen, appetitanregenden Bildern in Kochbüchern zu finden. Jedoch sind die Rezepte oft zeitaufwendig und kompliziert. Selbst einige der einfacheren Gerichte erfordern lange Dörrzeiten, manchmal sind die Zutaten schwierig zu finden oder zu verarbeiten. Zwar lohnt sich der Aufwand für diese Gerichte ohne Zweifel. Manchmal aber ist einfach nicht genug Zeit oder man ist nicht am rechten Ort für aufwendiges Vorbereiten mit allen erforderlichen Zutaten oder Geräten.

Ich kenne aus eigener Erfahrung den engen Zeitplan eines Berufstätigen und die damit einhergehenden Herausforderungen. Daher habe ich größtes Verständnis für alle, die Gourmet-Rohkost zu Hause auf schnelle und einfache Art und Weise zubereiten und genießen möchten. Everyday Raw Express wurde mit diesem Ziel im Hinterkopf geschrieben.

Dieses Buch ist vielleicht auf vielen Ebenen das schwierigste Buch, das wir verfasst haben. Aber es ist in vielerlei Hinsicht auch das befriedigendste. Wir wollten immer, unabhängig von der Komplexität oder Schlichtheit des Rezepts, ein authentisches, ursprüngliches und geschmacksintensives Gericht kreieren. Unser Ziel war es, ein Buch zu schreiben, das all diese Ansprüche erfüllt und dabei Rezepte bietet, die größtenteils in weniger als 30 Minuten zubereitet werden können und die ohne jegliches Dörren auskommen. Wir entschieden uns, obwohl wir junge Kokosnüsse lieben, sie nicht in dieses Buch aufzunehmen, da sie nicht überall zu kaufen sind und das Öffnen und die Verwendung sehr arbeitsintensiv sind. Außerdem haben wir versucht, möglichst auf Rezepte mit Nüssen zu verzichten. Obwohl wir Nüsse lieben, profitieren viele einfache Rezepte von etwas mehr Leichtigkeit. Insgesamt sind die Gerichte daher alle genauso dynamisch wie ihre komplizierteren Varianten - wenn nicht sogar dynamischer.





Wir betrachten dies als einen wichtigen Schritt in Bezug auf die Verbreitung der Rohkost-Küche. Er erlaubt uns, sie in einer Weise weiterzuentwickeln, die sie leichter zugänglich und praktischer werden lässt. Wir hätten all diese Gerichte nicht kreieren können, wenn wir nicht vorher herumexperimentiert und die Möglichkeiten einer pflanzlichen Ernährung ausgelotet hätten. Es ist unser Ziel, dass die Rezepte und Techniken, die Sie in unserem neuen Buch finden, Ihnen helfen, Gourmet-Rohkost in Ihre Küche daheim aufzunehmen. Wir wollen Ihnen Anregungen bieten zum Experimentieren und Entwickeln eigener Kreationen.

Unsere Express-Philosophie

Wie immer beim Kochen ist Qualität die beste Zutat. Dies gilt umso mehr bei der Zubereitung von Rezepten mit Rohkost wie in diesem Buch. Wir bieten kreative Möglichkeiten zur einfachen Zubereitung von Rohkost, aber die Ergebnisse hängen weitgehend von der Qualität der Zutaten ab. Eine perfekt gereifte Heirloom-Tomate mit einem Hauch von Olivenöl und Meersalz kann eins der unglaublichsten Geschmackserlebnisse sein. Dagegen kann eine unreife Tomate, die nicht aus dem saisonalen Angebot stammt, das genaue Gegenteil davon sein - trotz gleicher Präsentation und Zubereitung.

Voraussetzung für gutes Essen sind gute Zutaten - immer. Daher empfehlen wir Ihnen unbedingt, möglichst viel über Saisonalität zu lernen und Produkte nur dann zu verwenden, wenn sie auf dem Höhepunkt ihrer Reife sind. Begeben Sie sich auf die Suche nach den besten und frischesten Zutaten. Erzeugnisse lokaler Herkunft finden Sie auf Märkten oder direkt beim Erzeuger. Denken Sie daran, dass das Ergebnis Ihrer kulinarischen Bemühungen von der Qualität der Zutaten abhängt.

Wenn es bei diesen Rezepten ein Konzept gibt, das man befolgen muss, dann ist es, dass nur die besten lokalen, saisonalen Bioerzeugnisse verwendet werden sollten. Machen Sie das Finden solcher Produkte zu Ihrer Mission, Sie werden es niemals bereuen.

Wie dieses Buch zu verwenden ist

Ein gutes Rezept sollte als eine Straßenkarte betrachtet werden, die Anleitung und Arbeitsmethoden hinsichtlich der Verarbeitung von Lebensmitteln bietet. Aber letztlich sollten Sie Ihren persönlichen Vorlieben folgen und kreativ Anpassungen vornehmen. Dazu kann natürlich auch gehören, dass Zutaten durch andere ersetzt werden, anders gewürzt wird oder ein vollständig neues Gericht entsteht.

Manche Köche sehen es nicht gerne, wenn ihre Rezepte verändert werden. Wir ermutigen Sie dazu. Je nachdem, wo Sie sich befinden, gibt es bei Ihnen vielleicht regionale Produkte, die unsere Original-Rezepte verbessern. Vielleicht haben Sie auch eine Idee, die uns entgangen ist. Mich interessiert es sehr zu hören, wie mein Rezept verändert wurde, oft haben mich die Ergebnisse sehr beeindruckt.

Machen Sie sich mit den in diesem Buch verwendeten Methoden vertraut und Ihnen werden selbst unzählige Ideen für neue Rezepte kommen. Seien Sie mutig, genießen Sie das Zubereiten und folgen Sie stets Ihrem Instinkt.

Wildpilz-Lasagne, Butternuss-Kürbis, Marinierter Spinat

Wir haben eine Variante dieses Rezepts, bei der Dörren notwendig war, im 105degrees angeboten, aber bei diesem Rezept kann darauf verzichtet werden.

KÜRBIS

1 großer oder 2 kleine
Butternuss-Kürbisse
Olivenöl
Salz

RICOTTA

260 g Pinienkerne oder Cashewkerne
3 EL Zitronensaft
2 EL Hefeflocken
1 TL Meersalz
1 TL schwarzer Pfeffer

PILZE

100 g Shiitake-Pilze, ohne Stiel und
klein geschnitten
100 g Zuchtchampignons, ohne Stiel
und klein geschnitten
85 g Austernpilze, ohne Stiel und klein
geschnitten
3 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
1 EL Nama Shoyu
Salz und Pfeffer

SPINAT

150-180 g junger Spinat
1 EL gehackter Oregano, und etwas
zum Garnieren
1 EL Thymian, und etwas zum Garnieren
2 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
Salz und Pfeffer

KÜRBIS Kürbis schälen, vierteln und entkernen. Mit einem Gemüsehobel oder Gemüseschäler den Kürbis längsweise in sehr dünne Scheiben schneiden. Jede Scheibe soll etwa 7-8 cm lang sein. Mit reichlich Olivenöl und Salz vermengen. Mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Vor der Verwendung abspülen und gut abtropfen lassen.

RICOTTA Alle Zutaten in einem Hochgeschwindigkeitsmixer glatt und schaumig rühren.

PILZE Die Pilze mit den restlichen Zutaten vermengen und maximal 30 Minuten marinieren.

SPINAT Hände waschen und den Spinat mit den restlichen Zutaten vermengen. Sanft massieren, um den Spinat zu marinieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ANRICHTEN In der Tellermitte 2-3 Scheiben Kürbis leicht überlappend anrichten. Darauf reichlich Ricotta geben. Auf den Ricotta Spinat und anschließend die Pilzmischung geben. Diesen Vorgang wiederholen. Mit Oregano und Thymian garnieren. Vor dem Servieren mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer garnieren.

FÜR 4-6 PORTIONEN



Heidelbeer-Sorbet

Mit etwas mehr Flüssigkeit wäre dies der perfekte Smoothie. Wenn man dieses Rezept vor diesem Hintergrund betrachtet, kann man das Konzept hinter gefrorenen Desserts besser verstehen.

300 g Heidelbeeren, frisch oder tiefgekühlt, plus einige zum Servieren
300 ml Nussmilch
100 g Cashewkerne
125 g Agavendicksaft, Ahornsirup oder Honig
2 EL Vanilleextrakt oder 1 Vanilleschote
1 TL Haselnussextrakt
130 g Kokosmus
1 Prise Salz

Alle Zutaten in einem Hochgeschwindigkeitsmixer glatt rühren. Nach den Anleitungen des Herstellers in einer Eismaschine verarbeiten. Schichtweise mit Heidelbeeren anrichten und servieren.

FÜR 4-6 PORTIONEN



index

REZEPTE

A

Ananas, Ingwer, Gewürz 28
Apfel, Mandel, Gewürz 31
Apfelsaft 18
Avocado Carpaccio 48
Avocado-Rolle, Radieschen,
Wasabi 81
Avocado-Velouté 36

B

Banane, Kakao 31
Bananen-Chia-Pudding 134
Bananen-Gelato 138
Brunnenkresse und Brokkoli,
Grüne Göttin 65
Butternuss-Kürbis-Alfredo,
Marinierter Spinat, Wild-
pilze, Bohnenkraut 98

C

Chioggia-Bete-Carpaccio mit
Zitrusfrüchten, Fenchel-
Confit und Ziegenkäse 50
Crème Brûlée mit Ahornsirup
140
Cremige Misosuppe, Shiitake-
Pilze, Meeressgemüse 42
Cremige Pilzsuppe 40
Curry-Karotten-Salat, Endivie,
Pinienkerne, Sultaninen 52
Curry-Melone, Saure Sahne,
Kürbiskerne 45

E

Elektrolyt-Margarita 22

F

Feldsalat, Gewürzgurken,
Pistazien, Pistazien-Öl 63
Fire Starter 20
Fleischtomate, Sieben-Kräu-
ter-Öl 56
Frisée, Fenchel, Walnüsse,
Cranberry, Ahornsirup-
Vinaigrette 62
Frühlingsgemüse-Couscous,
Dicke Bohnen 110

G

Gartenkürbis, Koriander,
Saure Sahne 36
Gazpacho, Basilikum-Sorbet
38
Gelbe Zucchini, „Phad Thai“,
Schnittlauch, Cashewkerne
100
Gemüsekohlr, Zitrus-Miso-
Salat, Avocado, Sonnenblu-
mensprossen 79
Gemüse-Schichtturm 113
Gewürzte Ananas mit Rosen-
wasser und Pistazien 136
Ginger Ale 18
Gomasio 126
Grapefruit, Minze 27
Grapefruit Mojito 20
Grüner Saft 17
Grüne Tomaten-Pavé, Pista-
zien-Relish, Süsse Tomaten-
sauce 114
Guacamole 123
Gurken-Radieschen-Avocado-
Salat 74

Gurken-Refresher 17
Gurken-Rolle, Ziegenkäse,
Minz-Sauce 84

H

Hanfmilch 136
Harissa 128
Heidelbeere, Lavendel 26
Heidelbeer-Sorbet 132
Himbeere, Hibiskustee 27
Hummus Wrap 87

J

Jakobsmuscheln aus Brau-
nem Kräuterseitling,
Barbeque-Miso-Glasur 116
Jalapeño-Petersilien-Pesto 122

K

Karottenstreifen, Süsse Toma-
ten 92
Kelp-Udon, Pilzbrühe, Kohl,
Shiitake-Pilze 104
Kopfsalat, Blüten, Feine Kräu-
ter, Zitronen-Vinaigrette 64
Korianderöl 126

M

Mais-Rahm-Suppe, Jalapeño-
Petersilien-Pesto 40
Mango, Goji-Beeren, Basili-
kum 26
Mangold-Reuben-Rolle, Sau-
erkraut, Thousand-Island-
Dressing 88
Marokkanische Karotten,
Sultaninen-Relish 37
Meeresalgen-Salat 71
Mexikanischer Schicht-Salat 68

N

Nashi-Birne, Grüner Tee 30
Nori, Jicama, Guacamole,
Gurke, Ananas, Kräuter 78

P

Pastinakennudeln, Koriander-
Walnuss-Pesto 96
„Pho“, Frühlingsgemüse,
Bohnensprossen 94
Pico de Gallo 123
Portobello, Serrano, Melone,
Minz-Sirup 53
Portobello-Steak, Mariniertes
Spinat 112
Portulak, Paprika, geräucher-
tes Paprikapulver 66

R

Römersalat, Erbsenpüree 86
Rote Bete-Sangria 22

S

Saure Sahne (Queso Fresco)
124
Scharfe Hand-Rolle, Daikon,
Chinakohl, Karotten, Sprossen 82
Scharfe Sesam-Nudeln 101
Schnelle Gewürzgurken 124
Schokoladenhanfmilch-Pud-
ding (nussfrei) 138
Schwarzkirsche, Hanf 32
Spaghetti mit Fleischbällchen
105

Spinat-Zucchini-Pizza-Rolle
80
Spitzpaprika, Mais-Pudding,
Gemüsepaprika-Crema 117
Spy-C Lemonade 16
Sultaninen-Relish 122
Suppe aus Brunnenkresse
und jungem Spinat 37

T

Thai-Salat, Kohlrabi, Basilikum
und Minze 72

W

Warme Kelp-Soba, Süsse
Dashi-Brühe 44
Wassermelone, Rucola 32
Wildpilz-Lasagne, Butternuss-
Kürbis, Mariniertes Spinat
118
Wildpilz-Pâté 58

Z

Zitronen-Bavaroise, Himbeer-
sirup 142
Zitronengras-Birne-Drink 16
Zucchini Blüten-Tamales,
Erbsenpüree, Saure Sahne,
Pico 108
Zucchini, Zuckermais-Pesto,
Minze 102
Zucchini- und Avocado-Tartar
54
Zucchini, Zitrone, Tahini 97

ZUTATEN

A

Ahornsirup 140
Ahornsirup-Vinaigrette 62
Alfredo 98
Ananas 28, 78
Ananas, gewürzt 136
Apfel 31
Apfelsaft 18
Avocado 36, 54, 74, 79
Avocado Carpaccio 48
Avocado-Rolle 81

B

Banane 31
Bananen-Chia-Pudding 134
Bananen-Gelato 138
Barbeque-Miso-Glasur 116
Basilikum 26, 72
Basilikum-Sorbet 38
Bavaroise 142
Birne 16, 30
Blüten 64
Bohnenkraut 98
Bohnensprossen 94
Brauner Kräuterseitling 116
Brokkoli 65
Brunnenkresse 37, 65
Butternuss-Kürbis 98, 118

C

Carpaccio 48, 50
Cashewkerne 100
Chia 134
Chinakohl 82
Chioggia-Bete-Carpaccio 50
Couscous 110
Cranberry 62
Crème Brûlée 140
Crème Brûlée mit Ahornsirup 140
Curry 45, 52

D

Daikon 82
Dashi-Brühe 44
Dicke Bohnen 110
Dressing: Grüne Göttin 65

E

Elektrolyt-Margarita 22
Endivie 52
Erbsenpüree 86, 108

F

Feldsalat 63
Fenchel 62
Fenchel-Confit 50
Fleischbällchen 105
Frisée 62
Frühlingsgemüse-Couscous 110

G

Gazpacho 38
Gemüse-Couscous 110
Gemüse, Frühlings- 94
Gemüsekohlrabi 79
Gemüse, Meeres- 42
Gemüsepaprika-Crema 117
Gemüse-Schichtturm 113
Gewürz 28, 31
Gewürzgurken 63, 124
Ginger Ale 18
Goji-Beeren 26
Gomasio 126
Grapefruit 20, 27
Grüner Saft 17
Grüner Tee 30
Grüne Tomaten-Pavé 114
Guacamole 78, 123
Gurke 17, 74, 78
Gurken-Rolle 84

H

Hanf 32
Hanfmilch 136
Harissa 128
Heidelbeere 26
Heidelbeer-Sorbet 132

Himbeere 27
Himbeersirup 142
Hummus 87

I

Ingwer 20, 28

J

Jakobsmuscheln aus Brau-
nem Kräuterseitling 116
Jalapeño-Petersilien-Pesto
40, 122
Jicama 78

K

Kakao 31
Karotte 37, 82
Karottensalat 52
Karottenstreifen 92
Kelp-Soba 44
Kelp-Udon 104
Kohl 104
Kohlrabi 72
Kopfsalat 64
Korianderöl 126
Koriandersamen 36
Koriander-Walnuss-Pesto 96
Kräuter 78
Kräuter, feine 64
Kürbis 36
Kürbis, Butternuss- 98, 118
Kürbiskerne 45

L

Lasagne 118
Lavendel 26
Lemonade 16

M

Mais-Pudding 117
Mais-Rahm-Suppe 40
Malven 27
Mandel 31
Mango 26
Mangold 88
Mangold-Reuben-Rolle 88
Margarita 22
Meeresalgen-Salat 71

Meeresgemüse 42
Melone 45, 53
Mexikanischer Schicht-Salat
68
Minze 27, 72, 102
Minz-Sauce 84
Minz-Sirup 53
Miso 42, 79, 116
Misosuppe, cremige 42
Mojito 20

N

Nori 78
Nudeln, Pastinaken- 96
Nudeln, Scharfe Sesam- 101

O

Öl, Koriander- 126
Öl, Pistazien- 63
Öl, Sieben-Kräuter- 56

P

Paprika 66, 117
Paprikapulver, geräuchert 66
Pastinakennudeln 96
Pavé 114
Pesto, Jalapeño-Petersilien-
40, 122
Pesto, Koriander-Walnuss- 96
Pesto, Süßmais- 102
Petersilie 40, 122
„Phad Thai“ 100
„Pho“ 94
Pico de Gallo 108, 123
Pilzbrühe 104
Pilzsuppe, cremige 40
Pinienkerne 52
Pistazien 63, 136
Pistazien-Öl 63
Pistazien-Relish 114
Pizza-Rolle 80
Portobello 53
Portobello-Steak 112
Portulak 66
Pudding, Bananen-Chia 134

Q

Queso Fresco 124

R

Radieschen 74, 81
Relish, Pistazien- 114
Relish, Sultaninen- 122
Römersalat 86
Rosenwasser 136
Rote Bete 22, 50
Rote Bete-Sangria 22
Rucola 32

S

Salat 52
Salat, Curry-Karotten- 52
Salat, Thai- 72
Salat, Zitrus-Miso- 79
Sangria 22
Sauerkraut 88
Saure Sahne 36, 45, 108, 124
Scharfe Hand-Rolle 82
Scharfe Sesam-Nudeln 101
Schichtturm 113
Schnittlauch 100
Schokoladenhanfmilch 138
Schwarzkirsche 32
Serrano 53
Sesam 101
Shiitake-Pilze 42, 104
Sieben-Kräuter-Öl 56
Sirup, Himbeer- 142
Sirup, Minz- 53
Sonnenblumensprossen 79
Sorbet, Basilikum 38
Sorbet, Heidelbeere 132
Spaghetti mit Fleischbällchen
105
Spinat 37, 80
Spinat, mariniert 98
Spitzpaprika 117
Sprossen 82
Sprossen, Bohnen- 94
Sprossen, Sonnenblumen- 79

Sultaninen 52
Sultaninen-Relish 37, 122
Süße Tomatensauce 114
Süßmais-Pesto 102

T

Tahini 97
Tamales, Zucchini Blüten- 108
Tartar 54
Tee, grün 30
Thai-Salat 72
Thousand-Island 88
Thousand-Island-Dressing 88
Tomate 56
Tomaten, grün 114
Tomatensauce 114
Tomate, süß 92

U

Udon 104

V

Velouté 36
Vinaigrette, Ahornsirup- 62
Vinaigrette, Zitronen- 64

W

Walnüsse 62, 96
Wasabi 81
Wassermelone 32
Wildpilze 58, 98, 118
Wildpilz-Lasagne 118
Wildpilz-Pâté 58

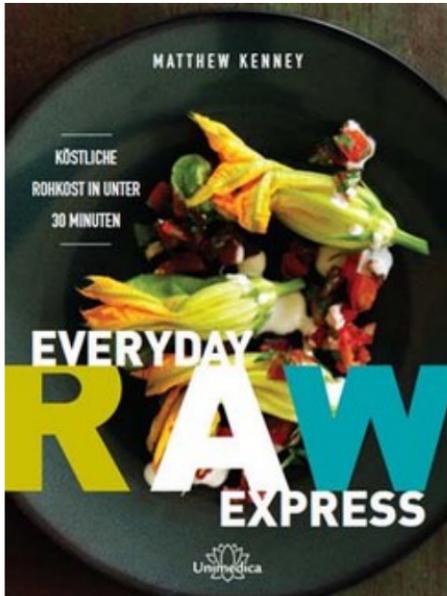
Z

Ziegenkäse 50, 84
Zitrone 97
Zitronen-Bavaroise 142
Zitronengras 16
Zitronen-Vinaigrette 64
Zitrus 50, 79
Zucchini 54, 80, 97, 102
Zucchini Blüten-Tamales 108
Zucchini, gelb 100

Bezugsquellen

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte wie Chia-Samen, Kelp-Nudeln oder Kokosöl sind in gängigen Naturkostläden erhältlich. Sie können sie auch direkt über unseren Online-Shop www.unimedica.de in der Kategorie "Naturkost" erhalten. Dort sind auch die für die Rezepte notwendigen Küchengeräte zu finden.

Umrechnungstabelle Einheiten/Mengenangaben					
VOLUMEN EINHEIT		GEWICHTS EINHEIT		TEMPERATUR UMRECHNUNG	
U.S.	METRISCH	U.S.	METRISCH	FAHRENHEIT	CELSIUS
1 TL	5 ml	1/2 oz.	15 g	250	120
1 EL	15 ml	1 oz.	30 g	300	150
1/4 cup	60 ml	3 oz.	90 g	325	160
1/3 cup	75 ml	4 oz.	115 g	350	180
1/2 cup	125 ml	8 oz.	225 g	375	190
2/3 cup	150 ml	12 oz.	350 g	400	200
3/4 cup	175 ml	1 lbs.	450 g	425	220
1 cup	250 ml	2 1/4 lbs.	1 kg	450	230

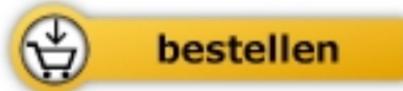


Matthew Kenney

[Everyday Raw Express](#)

Köstliche Rohkost in unter 30 Minuten

152 Seiten, geb.
erschienen 2014



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de