



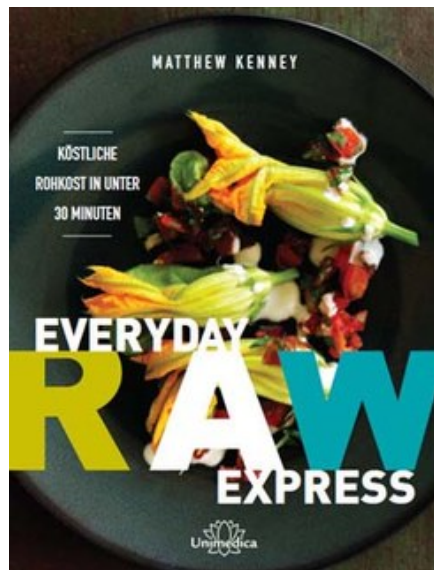
# Matthew Kenney Everyday Raw Express

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](mailto: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

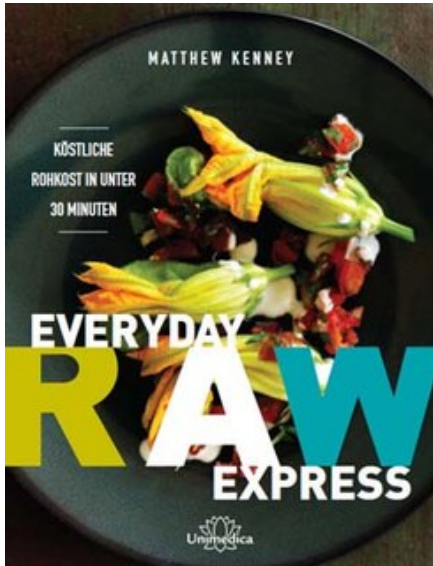
## Z

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](http://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

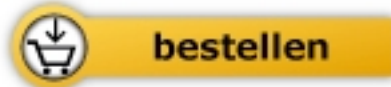


Matthew Kenney

## [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](http://www.unimedica.de)