



# Kenney M / Baird M / Winegard S Plant Food - E-Book

Leseprobe

[Plant Food - E-Book](#)

von [Kenney M / Baird M / Winegard S](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<http://www.unimedica.de/b19510>

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>



ible on many levels, as a che

# *Inhalt*



---

7	MEIN DANK GEHT AN ...
8	DIE NEUE ROHKOST- KÜCHE
15	SAMMELN
25	BELASSEN
35	SPROSSEN
47	PÜRIEREN
55	DÖRREN
69	RÄUCHERN

79	VERSIEGELN
89	EINLEGEN
101	PRESSEN
113	FERMENTIEREN
123	REIFEN
131	SÜSSEN
145	TRINKEN
156	MODERNE GERÄTE UND ZUTATEN
158	INDEX

---

# Die neue Rohkost-Küche

---

MATTHEW

---

## ROHKOST-UPDATE

Inzwischen ist viel Zeit vergangen, aber mein Team und ich sind immer noch genauso begeistert von Rohkost wie an jenem Montagabend vor zehn Jahren, als ich sie, zugegeben etwas widerwillig, zum ersten Mal aß. Seitdem hat sich so viel verändert! Zutaten, die wir damals noch nicht einmal kannten, gibt es jetzt überall zu kaufen, Werkzeuge und Geräte, die früher nie mit Gemüse in Verbindung gebracht wurden, werden nun in der Pflanzenküche eingesetzt, um ein unglaubliches Erlebnis an Geschmack, Textur und Farbe zu ermöglichen und ein weltweit begeistertes Publikum betrachtet Rohkost als Essen der Zukunft. Wir sind unglaublich stolz darauf, dass wir zu den ersten Spitzenköchen gehören, die dieses ebenso nahrhafte wie köstliche Essen zubereiten.

Mir war sofort klar, dass Rohkost das Potenzial besitzt, die kulinarische Landschaft sowohl in künstlerischer, als auch gesundheitlicher Hinsicht zu revolutionieren. Köche besitzen meiner Meinung nach die Verantwortung, Gerichte zuzubereiten, die nicht nur gut schmecken und toll aussehen, sondern auch nahrhaft sind und den respektvollen Umgang mit der Natur widerspiegeln. Früchte, Gemüse, Nüsse und Samen (pflanzliche Nahrungsmittel), die möglichst wenig bearbeitet werden, sind der sicherste Weg zu einer gesunden Ernährung und schmecken rein zufällig auch noch fantastisch, wenn sie mit den richtigen Zutaten, Werkzeugen und Kenntnissen kombiniert bzw. zubereitet werden. Und genau hier kommen wir ins Spiel.

Wir erfinden und entwickeln ständig neue Techniken, verwenden modernste Geräte und wählen die besten Zutaten aus, um Gerichte zu kreieren, die einen neuen Standard für gesundes Essen setzen werden. Unsere Arbeit ist eine lange und beständige Reise, aber die Entdeckungen und Fortschritte, die wir gemacht haben, bestärken unseren Glauben daran, dass rohvegane Kost nun eine Akzeptanz und Unterstützung genießt, die es Menschen rund um den Globus erlaubt, sie auf die richtige Art und Weise lecker und ausgewogen selbst zuzubereiten. Wir sind davon überzeugt, dass diese Küche die Cuisine der Zukunft ist. Und, dass wir uns an dem Wendepunkt befinden, wo alle glaubwürdigen Köche – und überhaupt alle, die Speisen zubereiten – sich zu der Verantwortung bekennen müssen, die sie für diejenigen tragen, die ihre Speisen verzehren.

Als Unternehmen ist das alleinige Ziel der Matthew Kenney Cuisine, die Kluft zwischen kulinarischer Kunst und ultimativer Ernährung zu schließen. Alles, was wir tun, ist ein Schritt auf dieses Ziel hin.



Daher setzen wir unsere Energien in erster Linie im Bereich (Fort-)Bildung ein. In unseren kulinarischen Ausbildungszentren in Santa Monica, Kalifornien, Miami, Florida und online sind Hunderte von Studenten aus über 40 Ländern begierig darauf, zu lernen, wie man Rohkost auf eine moderne und kunstvolle Art zubereitet. Bei dieser Art finden sowohl die neuesten Techniken, als auch die besten Zutaten Verwendung und unser Ansatz basiert auf einem strukturierten Konzept, das dem der klassischen französischen Küche ähnelt. Unsere Stiftung, die MKC Culinary Education Foundation, hilft der gesamten Rohkostbewegung beim Wachsen. In unseren Restaurants wird Rohkost in einem Rahmen serviert, der einem gehobenen modernen Esszimmer ähnelt und zu unseren Kunden zählen beispielsweise Patienten, die mittels Rohkost ihr Leiden heilen, oder Profisportler, die ihre Leistung steigern möchten. In diesem Buch geben wir alles weiter, was wir gelernt haben, damit Sie von unserer Erfahrung bei der Zubereitung Ihrer eigenen Rohkost profitieren können.

### **MEREDITH UND SCOTT**

Meredith Baird hat die Produktion unserer letzten Bücher geleitet, darunter auch unserer neuester Titel, *Everyday Raw Detox*, den sie ganz allein geschrieben hat. Sie besitzt das Talent, unsere Arbeit als Köche in ein Format zu bringen, das ebenso elegant und modern, wie verständlich und nachvollziehbar für den Koch zu Hause ist. Ihre Fähigkeit, im Voraus zu visualisieren was entsteht, wenn ein talentierter Fotograf, ein innovativer Koch und eine herausragende Cuisine aufeinandertreffen, macht einen großen Teil ihres einzigartigen Stils aus. Als Expertin für Mode, Food und Design besitzt sie die Fähigkeit, diese zu einer Kunst zu verschmelzen und ein Endprodukt zu liefern, das für Kochbücher einmalig ist.



# Süßkartoffelchips.

## SCHWARZER PFEFFER-CREME. HIJIKI-KAVIAR.

FÜR 8 PORTIONEN

Seit Jahren versuchen wir, die perfekten Rohkost-Chips zu entwickeln – jetzt ist es uns endlich gelungen. Sie schmecken zu allem, sind aber als Amuse-Gueule besonders lecker. –MK

### SÜSSKARTOFFEL-CHIPS

1 Süßkartoffel  
1 EL Olivenöl  
1 TL Meersalz

### SCHWARZER

### PFEFFER-CREME

130 g Cashewkerne, über  
Nacht eingeweicht

180 ml Wasser, gefiltert  
½ EL schwarze Pfefferkörner  
60 ml Zitronensaft  
1 EL Hefeflocken  
1 TL Meersalz

### HIJIKI-KAVIAR

15 g Hijiki-Algen  
2 EL Reisessig  
1 TL Zitronensaft  
1 TL Agavendicksaft  
1 TL Salz

**SÜSSKARTOFFEL-CHIPS** Die Süßkartoffel in sehr dünne, runde Scheiben schneiden, sodass man fast durchsehen kann. In eine große Schüssel mit Wasser geben. Abgießen und dreimal abspülen. Süßkartoffel-Chips mit Öl und Salz vermengen. Chips auf Gitter legen und erneut mit Salz bestreuen. Bei 48 °C 1 Tag (oder bis sie vollkommen knusprig und trocken sind) dehydrieren.

**SCHWARZER PFEFFER-CREME** Alle Zutaten in einem Hochgeschwindigkeitsmixer zu einer glatten Masse verarbeiten. Probieren und ggf. mit Gewürzen abschmecken.

**HIJIKI-KAVIAR** Die Hijiki 1 Stunde in kaltem Wasser einweichen. Gut abtropfen lassen und in eine Küchenmaschine geben. Pulsierend verarbeiten, bis die Hijiki in kaviargoße Stückchen zerkleinert ist. In eine Schüssel geben und Essig, Zitronensaft, Agavendicksaft und Salz hinzugeben. Gut verrühren und abdecken. Den Kaviar 1 Stunde im Kühlschrank marinieren. Eventuell überschüssige Flüssigkeit abgießen.

**ANRICHTEN** Die Süßkartoffel-Chips flach auf einem Servierteller ausbreiten. Die Pfeffer-Sahne in eine Spritzflasche füllen und auf die Chips sprühen. Auf jeden Klecks Sahne ca. ¼ Teelöffel Hijiki-Kaviar geben und servieren.

# Pilz-Pâté.

## APRIKOSEN. SENF-KRÄUTER-CRACKER.

FÜR 12 PORTIONEN

Dies ist ohne jeden Zweifel das eleganteste und raffinierteste Rohkost-Gericht, das ich jemals probiert habe. Als Scott es zum ersten Mal zubereitete, erwartete ich nichts Besonderes, da die Zutaten nicht viel verraten – aber nach dem ersten Bissen würde es jeden umhauen. – MK

### PILZ-PÂTÉ

210 g klein geschnittene Pilze  
(Portobellos, Austernpilze,  
Shiitake)  
125 g Walnüsse  
60 g Pilzpulver  
1 EL Agavendicksaft  
1 EL Tamari  
1 EL Agar  
1 TL Sesamöl

### SCHARFE APRIKOSEN

165 g Aprikosen, in Scheiben  
geschnitten  
1 EL  
Apfelweinessig  
1 TL Ingwerwurzel, gerieben  
1 TL Thymianblätter

### SENF-KRÄUTER-CRACKER

150 g Leinsamen  
30 g gelbes  
Senfpulver  
10 g gemischte Kräuter  
125 ml Wasser

**PILZ-PÂTÉ** Alle Zutaten mit einem Hochgeschwindigkeitsmixer vermischen (ich verwende beim Blendtec die Einstellung Suppen/Sirup und lasse ihn 3 Mal laufen). Die Mischung muss heiß werden, um das Agar zu aktivieren. In eine Terrinenform gießen und im Kühlschrank 2 Stunden fest werden lassen.

**SCHARFE APRIKOSEN** Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel vermengen. Vor dem Servieren mindestens 1 Stunde marinieren.

**SENF-KRÄUTER-CRACKER** Mit einem Hochgeschwindigkeitsmixer alle Zutaten vermischen. Auf Teflex-Auflagen streichen und 5 x 7,5 cm große Rechtecke einritzen und bei 46 °C 12 Stunden dehydrieren (oder bis sie trocken und knackig sind).

**ANRICHTEN** Die Pastete vorsichtig aus der Form auf einen großen Teller stürzen. Die Pastete in 2,5 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Crackern und Aprikosen servieren.







## MK'S GRÜNER SAFT

FÜR 1-2 PORTIONEN

Dies ist Matthews Lieblingssaft – daher der Name. Der Geschmack ist säuerlich und zugleich süß – reich an Vitamin C und verdauungsfördernd. Der ideale Saft, um den Tag zu beginnen.

½ Ananas  
1 Apfel  
1 Fenchelknolle

2 bis 3 Blätter Grünkohl  
½ Bund Petersilie  
1 Zitrone

1 Limette  
1 Stück Ingwer (2,5 cm)

Alle Zutaten im Entsafter entsaften.

## PFIRSICH. FENCHEL. ZITRONE. INGWER. OREGANO-ÖL.

FÜR 1-2 PORTIONEN

Dieser Saft lohnt sich nur, wenn man frische, vollreife Pfirsiche hat. Je frischer desto besser! Der süße Saft des Pfirsichs agiert als Gegengewicht zu den anderen würzigen Aromen. Wenn Sie nirgends Oregano-Öl finden können, kann es auch weggelassen werden – aber falls Sie eine Erkältung haben, wirkt es Wunder!

2 Pfirsiche  
1 Fenchelknolle

1 Zitrone  
1 Stück Ingwer (2,5 cm)

1 bis 2 Tropfen Oregano-Öl

Pfirsiche, Fenchel, Zitrone und Ingwer in einem Entsafter entsaften. Oregano-Öl unterrühren.

# Index

## A

Ananas, 150  
Apfel, 42, 136, 150;  
    Granny Smith, 50, 59, 106, 136  
Aprikose, 82, 110  
Aubergine, Japanische, 93  
Avocado, 23, 37, 67, 85, 147

## B

Banane, 148  
Basilikumblätter und -stängel,  
    20, 33, 64, 75, 109;  
    Thai, 105  
Beeren, 143  
Bete:  
    Gelbe, 41  
    Rote, 38, 41, 146, 151  
Birne, 133, 147;  
    Williams Christ, 49  
Black Mission, 99  
Blumenkohl:  
    Lila, 91  
    Romanesco, 91  
    Weiß, 91  
Blutampfer, 41  
Bohnen:  
    Gelbe, Wachsbohnen, 95  
    Lila, 95  
Brösel:  
    Ingwer, 139  
    Schwarze Oliven, 67  
Brühe:  
    Geräuchertes Meeress Gemüse,  
    72  
    Mandel-Gurke, 30  
    Paprika, 53  
Brunnenkresse, 59, 76, 82  
Butter:  
    Geräucherte Macadamia, 57  
    Kapern-Macadamia, 57

## C

Cantaloupe, 105  
Cara Cara, 81

Cashewkerne, 19, 20, 41, 42, 59,  
    60, 63, 71, 95, 115, 117, 120,  
    127, 128, 129, 133, 135, 136,  
    139, 143;  
    Curry, 42  
Cheesecake, Limette, 139  
Chili:  
    Chipotle, 57  
    Thai, 42, 50  
    Thai Bird-Chili, 91  
Chioggia, 41  
Chips:  
    Fenchel, 125  
    Meerrettich, 116  
    Meerrettich-Leinsamen, 60  
    Roggen Algen, 57  
    Süßkartoffel, 63  
Chutney, Aprikosen-Senf, 82  
Cracker:  
    Karotte-Kreuzkümmel, 120  
    Leinsamen, 19  
    Senf-Kräuter, 110  
    Steinpilz, 20  
    Za'atar, 64  
Creme:  
    Erbsen-Avocado-  
    Zitronenmelisse, 23  
    Koriander, 19  
    Perilla, 116  
    Schwarzer Pfeffer, 63, 95  
    Walnuss, 91  
    Zitronenverbena, 20

## D

Datteln, 133  
Dill, 18, 52  
Dressing, 53;  
    Kokos, 42  
    Miso-Limetten, 37  
    Sauerrampfer, 41  
    Sherry-Thymian, 115  
    Zitrone-Haselnuss, 27  
    Zitrone-Pistazie, 28  
Dulse, 57, 72

## E

Eis, Sassafras, 133  
Endivie, 87  
Erbsen:  
    Blätter, Triebe und Ranken,  
    27, 60  
    Grüne, 23  
    Knack, 27, 33, 95  
    Tiefkühl, 60  
Erdbeeren, 33, 52  
Estragon, 30, 109

## F

Feige, 147;  
Fenchelknolle, 41, 99, 133, 150  
Fenchelsamen, 19, 42,  
    99, 125, 133  
Friséesalat, 106  
Frühlingszwiebel, 85

## G

Gel,  
    Apfel, 136  
    Fenchel, 133  
    Leinsamen, 136  
    Limette, 139  
Gelbe Zucchini, 115  
Gemischter Salat, 85  
Gnocchi, 59, 60  
Grapefruit, 67, 87, 139, 151  
Grüne Erdbeeren, 52  
Grünkohl, 147, 150  
Gurke, 18, 30, 50, 64, 87

## H

Haselnussfleisch, 133  
Haselnüsse, 27, 136  
Hijiki:  
    Algen, 63, 72  
    Kaviar, 63  
Honig:  
    Orangenblüten, 143  
    Zitronenmelisse, 143  
    Honigmelone, 105, 143  
Hummus, Zucchini-Mandel, 64

**I**

Irisch Moos-Paste  
(Carrageen), 133

**J**

Jalapeño, 50  
Jicama, 59, 60, 76  
Joghurt:  
Cashew, 120  
Safran, 115  
Zitrus-Pignoli, 52

**K**

Kakao:  
Butter, 136, 143  
Nibs, 135, 148  
Paste, 133  
Pulver, 133  
Kapernbeeren, 81  
Kapuzinerkresseblätter  
und -stängel, 109  
Karotte, 38, 42, 50, 60, 120  
Käse:  
Einfacher, Nuss-, 126  
Geräucherter Cashew-  
Cheddar, 127  
Macadamia mit Kräutern, 38  
Paranuss-Feta, 105  
Trüffel-Macadamia, 128  
Ziegenkäse mit Kräutern, 128  
Kefir, 154-155  
Kelp-Nudeln, 95  
Kerbelblätter und -stängel, 87  
Khaki:  
Fuyu, 28  
Hachiya, 28  
Kimchi, lila, 117  
Kirschen, 76  
Kokosnuss:  
Fleisch, 59, 117, 133, 136, 146  
Flocken 57, 85  
Speck, 57, 85  
Wasser, 146, 147, 155  
Kombu, 57, 72, 91  
Kombucha, 152  
Korianderblätter und -stängel,  
19, 20, 50, 53, 76  
Koriandersamen, 19, 71, 91  
Korinthen, 42  
Kreuzkümmelsamen, 120

Kuchen, Zimt-Schokolade, 133

Kürbis:  
Blüten, 115  
Kerne, 76  
Moschus-Kürbis, 59  
Patisson-Kürbis, 115

**L**

Leinsamen, 19, 20, 60,  
110, 116, 133  
Limette, 139, 150, 151

**M**

Macadamia-Nüsse, 29,  
38, 57, 126, 136  
Maca-Pulver, 135  
Mais, 53  
Mandeln, 20, 50, 64, 71, 116, 133,  
135;  
Gehobelt, 81  
Jung, grün, 30  
Meerrettich, 60, 116  
Mikro-Kräuter, 38, 71  
Milch:  
Cashew, 136  
Haselnuss, 133  
Kokosnuss, 148  
Mandel, 30, 49  
Mandel Schalotte, 50  
Nuss, 146  
Paranuss, 148  
Pistazien, 147  
Minzeblätter und -stängel, 20,  
27, 33, 60, 64, 115, 147  
Mousse, Passionsfrucht, 143  
Muhammara, 64

**N**

Hefeflocken, 38, 57, 59,  
63, 95, 125, 126, 127,  
128, 129, 136, 139  
Nori, 37, 57, 67

**O**

Oliven,  
knusprige, 95  
schwarze, 67, 95, 115  
Öl  
Chili, 50  
Dill, 18

Estragon, 30  
Schwarzes Oliven-, 115  
Thymian, 115  
Wacholder, 49  
Orange, 139

**P**

Paprika, rote, 53, 64, 91, 127  
Paranüsse, 105  
Pâté, Pilz, 110  
Pekannüsse, 133  
Perillablätter, 116  
Pesto, Erbsen-Minze, 60  
Petersilie:  
Blätter und -stängel, 20, 150  
Glatte, 64, 120  
Pfersich, 150;  
Weiß, 75  
Pflaume, 116  
Pilze, 110;  
Austern-, 19  
Gemeiner Klapperschwamm,  
19  
Hummer, 87  
Kräuter-Seitling, 82  
Morcheln, 23  
Pflifferlinge, 18, 19, 95  
Portobello, 85  
Shiitake, 53  
Pinikerne, 52  
Pistazien, 28, 33, 99  
Portulakblätter und -stängel, 33  
Puntarelleblätter, 18  
Püree:  
Brunnenkresse, 59  
Hachiya, 28  
Karotte, 42  
Kimchi, 117  
Pistazien, 28, 33  
Pistazien-Fenchel, 99

**Q**

Queller (Meerfenchel), 17

**R**

Radicchio, 67  
Radieschen 41  
Easter Egg, 29, 37  
French Breakfast, 29, 33

Rettich, 76;  
Daikon, 50, 72  
Watermelon, 29, 42, 50, 103  
Römersalat, 151  
Rosmarinnadeln, 136

## S

Saft:  
Apfel, 59, 136  
Basilikum, 75  
Birne, 49  
Gurke, 30  
Ingwer, 117  
Karotte, 42, 50, 148  
Koriander-Spinat, 117  
Limette, 37, 139  
Orange, 81  
Rote Bete, 146  
Rote Paprika, 127  
Säfte, 150-151  
Sellerie, 49, 57, 106  
Zitrone, 28, 50, 63, 67,  
93, 95, 99, 136, 139  
Sassafrasrinde, 133  
Sauerampfer, 41  
Sauerklee, 29  
Schalotte, 50  
Schild-Ampfer, 29  
Schwertsalat, 42  
Sellerie, 19, 49, 103, 106  
Senf,  
Brauner, 42  
Senfkörner, Gelb, 17, 82, 106,

125  
Senfkörner, Braun, 125  
Wacholder, 17  
Sesamsamen, 64  
Shimeji, 81  
Shisito Paprika, 93  
Smoothies, 146-148  
Sorbet:  
Frischkäse, 136  
Mandel-Maca, 135  
Melone, 143  
Rosmarinmilch, 136  
Spargel, 17, 33, 38  
Spirulina, 129  
Splash, Cranberry, 136  
Sprossen:  
Radieschen, 29, 37, 57  
Sonnenblumen, 33, 45, 85  
Suppe,  
Birnen, 49  
Erdbeer, 52  
Karotte, 50  
Süßholzextrakt, 133

## T

Taboulé, 64  
Tahini, 64  
Tapioka-Maltodextrin, 67  
Tee, Sassafras, 133  
Thymianblätter oder -zweige,  
59, 81, 82, 91, 115  
Toast, Koriander, 71

Tomaten, 151  
Grüne, 53  
Kirschtomaten (Sungold oder  
Heirloom), 115  
Strauchtomaten, rote, 103  
Topinambur, 45

## V

Vinaigrette, 76:  
Erdbeere, 33  
Macadamia, 29  
Rotwein, 85  
Zitrus, 67

## W

Wacholderbeeren, 19, 49  
Walnüsse, 64, 91, 103,  
106, 110, 133  
Walnuss-Karamell, 133  
Wassermelone, 109, 151

## X

Xanthan, 30, 49, 133,  
136, 139, 143

## Z

Zitrone, 150, 151  
Zitronengras, 50, 72  
Zitronenmelissenblätter,  
23, 93, 143  
Zitronenschale, eingelegt, 91  
Zitronenverbene-Blätter, 20  
Zucchini, 64, 115, 125



Kenney M / Baird M / Winegard S

## [Plant Food - E-Book](#)

Innovative Rohkostgerichte von einem der besten Küchenchefs der Welt

168 Seiten,  
erschienen 2015



**bestellen**

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)