

# Rezepte – Mediterrane Rohkostgerichte

## Cashew-Mozzarella

1 TA	Cashewkerne
1 TA	Wasser
1 EL	Edelhefe
2 EL	Mandelpüree
½ TA	Flohsamenschalen
NB	Halit

Alle Zutaten, ausser Flohsamenschalen im Mixer fein pürieren.  
Am Schluss die Flohsamenschalen dazumixen.  
Diese Masse auf eine Klarsichtfolie oder Pergamentpapier geben und zu einer Rolle formen.  
Die Masse für mindestens 2-3 Std stehen lassen, damit sie sich ganz abbinden kann.  
Für Caprese werden dann Scheiben geschnitten. Kann aber auch je nach Verwendung in Streifen oder Würfel verarbeitet werden.

Tipp: Je nach gewünschter Festigkeit kann mehr oder weniger von der Menge der Flohsamenschalen verwendet werden. Die Flohsamenschalen können auch vorher in einer Gewürzmühle pulverisiert werden – braucht weniger lang für die Verarbeitung im Mixer.  
Als Stabilisator kann auch ein halber Teelöffel Johannisbrotkernmehl beigemischt werden.

## Tomaten Caprese

(Rezept 4 Personen als Beilage)

8 Scheiben	Tomaten
8 Scheiben	Cashew-Mozzarella
1 Sträusschen	Basilikum
2 EL	Olivenöl
4 St	schwarze Oliven

Abwechslungsweise Tomaten und Cashew-Mozzarella auf einer Platte aneinanderreihen.  
Basilikum in feine Streifen schneiden und darübergeben. Olivenöl darübergossen. Ausgarnieren mit den Oliven.



Tipp: Wenn das Gericht als Hauptspeise serviert wird, gilt die doppelte Menge. Nach Bedarf können die einzelnen Tomatenscheiben mit Halit etwas nachgewürzt werden. Zusätzlich zum Öl kann auch etwas Rohkost-Apfelessig o.ä. darüber gegeben werden.

## Zucchini-Spaghetti mit Weichkäse aus Sonnenblumen an Tomatensauce

2 St                      Zucchini

Zucchini zu feinen Streifen schneiden und mit unten aufgeführtem Sonnenblumen-Weichkäse (in Würfel geschnitten) vermisch werden. Die nachstehende Sauce kann mit den Gemüsestreifen bei sofortigem Servieren direkt vermisch werden. Für ein Buffet würde die Sauce separat gereicht.



### Tomatensauce

2 St                      Tomaten  
2                        Tomatenhälften, getrocknet  
1 TL                    Nama Bio Tamari  
NB                     Italienische Kräuter, getrocknet  
2 EL                    Olivenöl  
1 EL                    Apfeldicksaft  
NB                     Halit

Das Ganze im Mixer fein pürieren. Bei weniger starken Mixern können die getrockneten Tomatenhälften in feine kleine Würfel geschnitten und der Sauce beigegeben werden.

### Sonnenblumenkern-Weichkäse

1 TA                    Sonnenblumenkerne, angekeimt  
1 TA                    Wasser  
2 EL                    Mandelpüree  
½ TA                   Flohsamenschalen  
½ EL                    Johannesbrotkernmehl  
1 EL                    Edelhefe  
1 St                    Curcuma, frisch  
NB                     Halit

Die angekeimten Sonnenblumenkerne mit dem Wasser und Curcuma im Mixer fein pürieren. Mandelpüree dazumixen. Die Gewürze beigegeben. Am Schluss die Masse mit Johannesbrotkernmehl und Flohsamenschalen abbinden. Die Masse in mit Klarsichtfolie ausgelegte Formen geben und für mindestens 2 Std stehen lassen. Anschliessend in die gewünschte Form schneiden.

Tipp: Anstelle von frischem Curcuma kann auch ½ TL getrockneter Curcuma oder 1 TL Curry verwendet werden. Curry verändert natürlich den Geschmack.

## Sonnenblumenkern-Wurst

Gleiche Zubereitung wie Sonnenblumen-Weichkäse ausser Curcuma. Dafür wird jedoch der Masse einige Tropfen Rote Bete Saft dazugegeben, dabei wird sie mit Kümmel und Koreander nachgewürzt. Kann auch zusätzlich mit angetrockneten Paprikawürfeln (Peperoni) durchsetzt werden.

Diese Masse wird dann mit Klarsichtfolie oder Pergamentpapier zu einer runden Rolle geformt.

(Nicht jedermanns Sache, da optisch der Wurst sehr ähnlich.)

## Sellerie-Spaghetti an Pilzrahmsauce

1 St Knollensellerie  
1 TA Pilzrahmsauce

Sellerie schälen und in feine Streifen schneiden (mithilfe der Legumette oder Le Rouet oder gegebenenfalls mit der Rokoreibe). Die Selleriestreifen sofort mit der Pilzrahm-Sauce vermischen.



## Pilzrahmsauce

½ St Zitrone, Saft  
½ St Orangensaft, Saft  
2 EL Mandelpüree  
2 dl Wasser  
2 dl Aprikosenkernöl  
4 EL Sojasauce  
4 St Shitake oder Pleurotus  
(oder beides gemischt)

Zitronen- und Orangensaft, Mandelpüree und 1/3 des Wassers in den Mixer geben. Bei laufendem Motor das Öl mit dem restlichen Wasser durch langsames Einlaufen



aufmontieren. Am Schluss mit der Sojasauce würzen. Die so entstandene Sauce aus dem Mixbecher in ein Gefäss geben und mit den gewürfelten Pilzen mischen. Diese Sauce lässt sich bis zu 5 Tagen im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp: Je nach Belieben können die Pilze auch geschnetzelt werden und für diese Sauce in der Menge nach Gutdünken variieren.

## Meeres-Spaghetti mit Avocado-Sauce

3 TA eingeweicht	Hijiki (Meeres-Spaghetti),
¼ St	Rettich
½ St	Paprika
1 TA	Avocado-Sauce

Rettich schälen und in lange Streifen schneiden. Paprika in Würfel schneiden. Beides den Hijiki beifügen und mit Avocado-Sauce vermischen.

## Avocado-Sauce

1 TA	Wasser
½ St	Avocado
1 EL	Petersilie, gehackt
1 EL	Nama Bio Miso
2 MS	Muskat

Alles ausser Petersilie im Mixer gut verarbeiten. Petersilie am Schluss beimischen.

Tipp: Anstelle von Muskat kann auch mit ½ TL Curry gewürzt werden.

