



FREIHEIT FÜR TIERE
tiere leben lassen



»Niemand fand ich Menschenliebe, wo keine Tierliebe war.
Wer das Leben wahrhaft respektiert, respektiert auch das Tier,
denn das Leben wurde uns beiden von Gott geschenkt.«
Prof. Konrad Lorenz, Verhaltensforscher



Vielfalt der Gemüseküche: Vegan & Roh

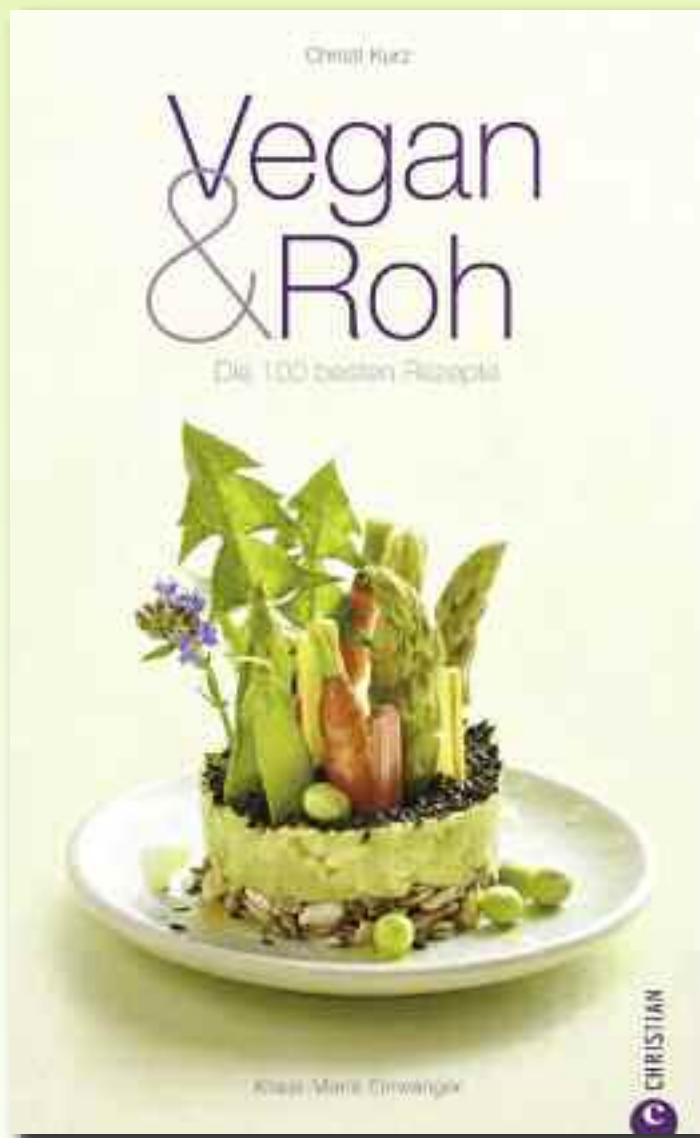
Zwei-Melonen-Gaspacho, Thai-Salat-Wraps mit pikantem Bananen-Curry-Dip, Rohe ZucchiniLasagne mit Pesto rosso, Kohlrabi-Cannelloni mit Kurkumadressing, Cashewnuss-Käsekuchen mit Blaubeeren: Die über 100 vorgestellten Rezepte beweisen, wie einfalls- und abwechslungsreich es sich ganz ohne tierische Produkte kochen lässt und in welcher Vielfalt sich Rohkost präsentieren kann.

»Es ist unglaublich faszinierend, wie eng Gesundheit und Wohlbefinden an unsere tägliche Ernährung geknüpft sind«, schreibt Bio-Spitzköchin Christl Kurz im Vorwort ihres neuen Kochbuchs **Vegan & Roh**. Sie ist überzeugt, dass sowohl die vegane Küche wie auch die Rohkost kulinarisch noch sehr viel Potential birgt: »Während die vegetarische Küche inzwischen auch in der Gastronomie ihren festen Platz hat, sind vegane und rohe Gerichte auf Speisekarten noch ausgesprochen selten zu finden.« Für Christl Kurz ist Rohkost mehr als Salat. Dies war für die Bio-Köchin einer der Gründe, ihr neues Buch zu schreiben. Darüber hinaus möchte sie zeigen, dass die vegane Küche deutlich mehr ist als kochen mit Fleischersatzprodukten, die zudem sehr stark verarbeitet sind und gesundheitlich gesehen hinter frischen Gemüsen, Nüssen oder Hülsenfrüchten zurückbleiben.

Äußerst hilfreich sind die Grundrezepte von Mürbeteig bis Pizaboden sowie Informationen zu Zubereitungsmethoden und praktischen Küchenhelfern: Welche Alternativen gibt es zu Milch, Sahne und Eiern? Wie backt man einen veganen Kuchen? Brot oder Kuchen backen, ohne zu backen (also in Rohkostqualität) - geht das? Was ist beim Keimen von Getreide oder Nüssen zu beachten?

Die Autorin

Christl Kurz hat als Köchin bereits vor 30 Jahren ein Hotel mit vegetarischer Küche eröffnet. Heute betreibt sie in Berchtesgaden ein kleines aber feines Bio-Hotel mit vegetarischer Kochschule und Restaurant. Dort verwöhnt sie in besonderem Ambiente ihre Gäste mit kreativen Menüs. Christl Kurz ist Mitglied bei den Bio-Spitzköchen, und ihr Restaurant wurde bereits mehrfach ausgezeichnet. 2011 erhielt sie für ihr Buch **Die vegetarische Kochschule** (erschienen im Christian-Verlag) die Goldene Feder der GAD.



Christl Kurz: Vegan & Roh - Die 100 besten Rezepte

160 Seiten · ca. 112 Abbildungen · Flexcover
Christian Verlag, 2012 · ISBN-13: 978-3-86244-131-0
Preis: 19,95 €



Kürbis und Melone mit Orangen-Chili-Marinade

ZUTATEN

Für 4 Personen

200 g Butternusskürbis
200 g Netzmelone
25 g gekeimte Sonnenblumenkerne
Saft und etwas abgeriebene Schale
von 1 Bio-Orange
1 Msp. Chilipulver oder Cayennepfeffer
1 Msp. Kurkuma
2 EL Agavendicksaft
6 EL Olivenöl
Salz
1 kleines Bund Kerbel, Blätter abgezupft
1 TL roter Pfeffer

Zubereitung: 25 Minuten

ZUBEREITUNG

Den Kürbis und die Melone schalen und entkernen. Beides mit einem breiten Sparschäler, einer Mandoline oder einer Aufschnittmaschine in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Scheiben zu kleinen Trichtern rollen und abwechselnd auf vier Vorspeisentellern anordnen.

Die gekeimten Sonnenblumenkerne in einem Sieb unter fließendem kalten Wasser gründlich spülen und abtropfen lassen.

Aus Orangensaft, Orangenschale, Chilipulver, Kurkuma, Agavendicksaft und Olivenöl mit dem Schneebesen eine Marinade rühren und mit Salz abschmecken. Die Kürbis- und Melonentrichter mit der Marinade benetzen und mit den Sonnenblumenkernen, den Kerbelblättern und den roten Pfefferkörnern bestreuen.

Aus:







Aus Vegan & Roh:

Rohe Zucchinilasagne mit Pesto rosso

ZUTATEN Zucchinilasagne

Für 4 Personen

2 mittelgroße Zucchini
4 EL Pesto rosso aus getrockneten Tomaten
1 Bund Zitronenthymian, Blätter abgezupft
1 EL Salbeiöl

Zubereitung: 20 Minuten

ZUBEREITUNG Zucchinilasagne

Die Zucchini waschen, putzen und mit Gurkenhobel, Sparschäler, Aufschnittmaschine oder Mandoline längs in sehr dünne Scheiben schneiden.

Die Zucchinischeiben dünn mit Pesto bestreichen und exakt aufeinanderlegen. Mit einem scharfen Messer in vier Zentimeter breite Portionsstücke schneiden und auf Tellern anrichten. Mit Thymian bestreuen und mit Salbeiöl beträufeln.

Tipp: Das Gericht kann gut vorbereitet werden - die Zucchinilasagne bleibt im Kühlschrank einige Stunden frisch.

ZUTATEN Pesto rosso aus getrockneten Tomaten

Für 1 Glas (50 ml)

25 g getrocknete Tomaten
1 Knoblauchzehe
1 Bio-Zitrone
8 EL Olivenöl
4 EL Pinienkerne
2 Stängel Basilikum, Blätter abgezupft
Salz, Pfeffer

Zubereitung: 10 Minuten

ZUBEREITUNG Pesto rosso

Den Knoblauch schälen, den Keim entfernen. Etwas Schale von der Zitrone abreiben, den Saft auspressen. Alle Zutaten im Mixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Pesto in ein sterilisiertes Glas füllen und bis zur weiteren Verwendung fest verschließen.

Tipp: Das Pesto kann einige Zeit im Kühlschrank aufbewahrt werden und ist ein schmackhafter Dip für Gemügesticks oder Brot.

ZUTATEN Salbeiöl

Für 1 Glas (50ml)

1 Bund Salbei
50 ml Olivenöl
10 schwarze Pfefferkörner

Zubereitung: 30 Minuten+ 6 Stunden zum Ziehen

ZUBEREITUNG Salbeiöl

Das Olivenöl in einem Topf auf 50 °C erwärmen, den Salbei und die Pfefferkörner einlegen und 20 Minuten bei gleichbleibender Temperatur ziehen lassen. Dann den Topf vom Herd nehmen und das Öl mit dem Salbei und dem Pfeffer zugedeckt 6 Stunden ziehen lassen. Das Öl durch ein Sieb abseihen und in ein verschließbares, sterilisiertes Glas füllen.

Tipp: Das aromatische Öl kann einige Wochen aufbewahrt werden, wenn es kühl und dunkel gelagert wird.



Aus:



Quiche mit Pfifferlingen

ZUTATEN

Für 4 Personen

150 g frische Pfifferlinge
200 g Mangold
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
6 EL Olivenöl
½ Bund Thymian, Blätter abgezupft
Salz
Pfeffer

Außerdem
1 Quicheboden, vorgebacken

Zubereitung: 20 Minuten

ZUBEREITUNG

Die Pfifferlinge putzen.
Den Mangold waschen, putzen und in Streifen schneiden.
Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
Den Knoblauch schälen, vom Keim befreien und zerdrücken.

Die Zwiebel in zwei Esslöffeln Olivenöl glasig anbraten.
Den Mangold dazugeben und 5 Minuten mitschmoren.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Mangold auf dem
Quicheboden verteilen. Die Pfifferlinge auf den Mangold geben.
Das restliche Olivenöl mit dem Knoblauch und dem Thymian
mischen und über die Pilze träufeln.

Die Quiche im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 10 Minuten
backen und heiß servieren.

ZUTATEN Roher Mürbeteig

Für 1 Quiche

50 g Dinkelvollkornmehl
50 g Hirsemehl
1 Prise Salz
30 g Polentagrieß
30 g Mandeln, fein gemahlen
150 ml kaltes Wasser

**Zubereitung:
10 Minuten plus 4 Stunden zum Trocknen**

ZUBEREITUNG Roher Mürbeteig

Alle Zutaten gut verkneten. Den Teig in der Quicheform
(26 cm Durchmesser) dünn ausrollen und mindestens 4 Stunden
bei Zimmertemperatur trocknen lassen.

Den Quicheteig dann nach Belieben süß oder herzhaft belegen
sofort servieren.

Tipp: Es lohnt sich, Quicheteig auf Vorrat herzustellen und roh
einzufrieren. So hat man ihn schnell zur Hand und im
Handumdrehen ist ein Gericht fertig.

