

SPONTAN VEGAN - EINFACH LECKER KOCHEN

MIT ESTELLA SCHWEIZER FÜR DEN SWR

Weißer Spargel / Erdbeere / Macadamia / Minze

für 6 Personen:

1 Bund	weißer Spargel
500 g	Erdbeeren
1 Bund	Minze (2-3 Stängel für den Salat, den Rest für die Kichererbsen)
50 g	Granatapfelbalsam oder Himbeeressig
50 g	Macadamiaöl (oder Mandelöl)
100 g	Macadamianüsse (oder Mandelblättchen)
Salz	

Den Spargel gründlich schälen, die Erdbeeren entstielen und vorsichtig waschen.

Die Spargelstangen schräg in Streifen schneiden, die Erdbeeren passend dazu viertel. Die Minze sehr fein schneiden.

Die Macadamia fein hacken und anrösten.

Den Salat mit dem Granatapfelbalsam und dem Macadamiaöl anmachen, mit Minze und Salz abschmecken.

Auf Tellern anrichten und mit den gerösteten Macadamianüssen bestreuen.

Sommerliche orientalischer Kichererbsen / Gebackene Pilze / Sesam - Zitronen - Sauce / Ayurvedischer Reis

Kichererbse / Gurke / Tomate / Paprika

für 6 Personen:

2 Dosen	Kichererbsen (z.B. Rapunzel)
1	Gurke
4	reife Tomaten
2	Paprika (rot und gelb)
1 Bund	Petersilie
2-3 Stängel	Minze
(1 Bund	Koriander - wenn gewünscht)
100 g	Datteln
100 g	Cashew
1 Zitrone	Zeste und Saft
100 ml	Olivenöl
100 ml	Condimento Bianco
2 EL	Apfeldicksaft / Birnendicksaft oder Ahornsirup
je 1 TL	Kreuzkümmel, Paprikapulver, Kurkuma, Curry, Zimt
1 TL	Salz
Pfeffer	

Die Kichererbsen abgießen, das Wasser auffangen (siehe Dessert). Dann die Kichererbsen gründlich abbrausen.

Die Gurke, Tomate, Paprika und Kräuter waschen. Das Gemüse klein würfeln, die Kräuter sehr fein schneiden.

Kichererbsen, Gurke, Tomate, Paprika und Kräuter mischen.

Die Datteln fein stifteln. Die Cashews goldgelb anrösten.

Aus dem Zitronensaft und der Zeste mit dem Olivenöl, dem Condimento, dem Dicksaft und den Gewürzen eine Sauce mixen.
Alle Zutaten zu einem Salat vermischen und mit der Marinade anmachen.

Austernpilze (oder Champignons) aus dem Ofen

400 g Austernpilze
Marinade aus Tamari / Olivenöl / Ahornsirup (je 50 g)
Salz und etwas Rosmarin

Die Pilze von Erdresten befreien und in mundgerechte Stücke rupfen.
Alle Zutaten für die Marinade gut vermischen, die Pilze damit benetzen und gut vermischen.
Bei 180°C Umluft im Ofen saftig oder kross backen (ca. 20-25 min), je nach Belieben.

Sesam - Zitronen - Sauce

120 g Tahini, Sesammus (z.B. von Rapunzel)
80 g Zitronensaft
200 g Wasser
Prise Salz
Prise Kreuzkümmel

Alle Zutaten zusammen im Blender oder im Mixer cremig mixen.

Ayurvedischer Reis

bei 6 Portionen:
3 Tassen weißer Basmatireis (ca. 400 g)
6 Tassen Wasser (ca. 700 - 800 g)
1 TL Salz
2-3 cm Ingwerwuzel, sehr fein geschnitten
1 TL Bockshornkleesaat
1 EL Kokosöl oder Bratöl

Den Reis in einem Sieb gründlich waschen und abtropfen lassen.
Das Fett in einem mittleren Topf erhitzen, Bockshornklee und Ingwer darin goldgelb rösten.
Den Reis dazu geben unter Rühren eine Minute weiter rösten, mit dem Wasser aufgießen, leicht salzen und einmal aufkochen lassen.
Die Hitze herunter drehen, den Topf verschließen und den Reis 20 min garen. Anschließend auf ausgeschalteter Flamme weitere 20 min im Topf ruhen lassen.

Alles zusammen anrichten.

Mousse au chocolat

Für 6-8 Personen

für die Schokomousse

200 g Kichererbsenwasser
250 g Kuvertüre, mit mind. 70% Kakaoanteil
eine Prise Kardamom, wenn erwünscht

Für die Mousse, das Kicherwasser in der Küchenmaschine steif und schaumig schlagen. Die Schokolade schmelzen, mit dem Kardamom glatt rühren und sachte unter den Kicherschnee heben.
Die Mousse in Schälchen geben und im Kühlschrank mindestens 4 Stunden fest werden lassen.

Schmeckt pur oder mit frischen Beeren serviert.