Rohvegane Küche
Hitzefrei!

Heute L.A., morgen Köln, übermorgen New York – Kirstin Knufmanns Leben passt berufsbedingt öfter mal in einen Koffer, und doch in keine Schublade. Die begeisterte Rohköstlerin liebt Vielfalt und Frische, hasst Dogmen und will auch anderen Lust machen auf Natur pur.

Immobilienkauffrau, Fitnesstrainerin, Mode-Fotografin – und schließlich Rohkost-Pionierin: Kirstin Knufmanns Lebensweg ist bunt und abwechslungsreich, womit schon zwei Parallelen zu ihren auch optisch ansprechenden Gerichten gefunden wären. Doch von vorn: Knufmanns Fashion-Beruf führte sie häufig nach Kalifornien, wo sie erstmals mit der veganen und schließlich der RAW-Bewegung in Berührung kam und sich nach der Ernährungsumstellung schnell klarer, wacher und fitter fühlte. Begeistert vom neuen körperlichen Wohlbefinden gründete sie den Rohkost-Versandhandel PureRaw und ist seitdem als Referentin auf Messen und Events der Szene sehr gefragt. So war es nur eine Frage der Zeit, dass sie ihr eigenes Buch herausbringen würde.

Nun ist es so weit: Auf 192 liebevoll gelayouteten Seiten führt uns die gebürtige Rheinländerin ein in die Welt der rohveganen Gourmetküche, die in ihren Augen vor allem eins soll: ganz undogmatisch und entspannt Freude machen. Die frischen Speisen mit Obst, Gemüse und Superfoods wie Chiasamen, Goji-Beeren oder Wakame-Algen sind optisch ein Hingucker und geschmacklich ein Gedicht. Auch wer nicht komplett „verrohen" möchte, findet hier jede Menge Anregungen für gesunde Fitmacher und wird überrascht sein, wie vielfältig diese neue Trendküche daherkommt, bei der keine Zutat über 42 °C erhitzt wird, wodurch sämtliche Vitalstoffe erhalten bleiben sollen. (Andere Quellen sprechen von 45 bzw. 46 °C.)

Neugierig geworden? Wer mehr über vegane Rohkost erfahren möchte, liest außerdem unseren Artikel ab Seite 110.

cs

Kirstin Knufmann

(F)roh und glücklich: Obst, Gemüse und Superfoods bringen die Autorin zum Strahlen

INFO

Alle Rezepte stammen aus:

KIRSTIN KNUFMANN, MARIA BRINKOP
RAW! MEINE RAFFINIERTE ROHKOST-KÜCHE

Erschienen im Christian Verlag
192 Seiten,
24,99 €

STICKY QUINOA-FLOWER-BAGS
KARIBISCHE QUINOA-BLÜTEN-TASCHEN

Portionen: **10-15** Zubereitung: **ca. 30 Minuten**

10-15	Blätter Reispapier
	Für das Kokos-Quinoa:
420 ml	Kokosmilch
175 g	feine Kokosraspel
160 g	Quinoa, gekeimt
1½	Bananen, püriert
1 TL	Zitronensaft
1	Prise Salz
	Außerdem:
20	Erdbeeren, in feinen Scheiben
10-15	essbare Blüten (z.B. Ananassalbei, Malven, Gänseblümchen)
3	Mangos, in Streifen
1	Handvoll Kräuter (z.B. Basilikum, Koriander, Ananassalbei)

Jedes Reispapier-Blatt kurz in lauwarmes Wasser tauchen und auf einer flachen Unterlage ausbreiten.

Für das Kokos-Quinoa alle Zutaten per Hand zu einem klebrigen Teig verarbeiten.

Je eine Blüte und einige Kräuter dekorativ mit der Vorderseite nach unten in die Mitte des Reispapiers legen. Eine Schicht Quinoamasse in runder oder quadratischer Form (etwa ½ cm dick und schon grob in der Hand vorgeformt) darauf geben.

Einige Mangostreifen und Erdbeerscheiben darauf legen und nochmals eine Schicht Kokos-Quinoa als Abschluss über den Früchten verteilen.

Das Reispapier so einschlagen, dass die Tasche gut verschlossen ist. Die fertigen Quinoa-Flower-Bags mit der Naht nach unten auf einen flachen Teller legen.

THE WILD WAY
WILDER MUNTERMACHER

Portionen: **2** Zubereitung: **ca. 10-15** Minuten

	Für den Salat:
175 g	Feldsalat, gezupft
100 g	Fenchel, in feinen Scheiben
je 100 g	Erdbeeren und Ananas, in mundgerechten Stücken
1	rote Zwiebel, in feinen Ringen
½	Gurke, fein gewürfelt
je 2-3 EL	fein gehackter Koriander und Kerbel
2 EL	Pinienkerne
	Für das Dressing:
100 ml	Mandelmilch (s.u.)
5	Datteln
2	Orangen
1	Zitrone
je 1	Handvoll Brennnessel- und Taubnesselblätter
½	Avocado
½	Stange Sellerie
2 TL	weißes Miso
1	Messerspitze Cayennepfeffer
	Für die Mandelmilch:
	Mandeln, eingeweicht
1	Prise Vanillepulver (nach Belieben)
	Süße (z.B. Datteln, Birkenzucker/Xylitol nach Belieben)
	zum Garnieren:
	Kresse- und Mungobohnensprossen
	essbare Blüten der Saison (z.B. Kornblüten)

Die Mandeln mit der fünffachen Menge Wasser und den restlichen Zutaten im Hochleistungsmixer etwa 1 Minute mixen, bis eine homogene weiße Flüssigkeit entstanden ist. Diese durch einen Nussmilchbeutel abseihen. Alle Zutaten für den Salat auf zwei Tellern anrichten. Für das Dressing alle Zutaten mit dem Mixstab zu einer cremigen Sauce pürieren. Den Salat mit dem Dressing beträufeln und mit den Kresse- und Mungobohnensprossen garnieren.

SPECIALITÈ DELLA CASA LASAGNE MIT ZUCCHINI UND SÜSSKARTOFFELN

Portionen: **4-6** Zubereitung: **ca. 15-20 Minuten**

Für die Tomatensauce:

- 440 g Tomaten, grob gehackt
- 20 g sonnengetrocknete Tomaten, 30 Minuten eingeweicht
- 1 Knoblauchzehe
- je 2-3 EL fein gehackte Petersilie und Basilikum
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL fein gehackter Oregano
- je ½-1 TL Salz und frisch gemahlener Pfeffer
- je 1 Messerspitze Chilipulver und Cayennepfeffer

Für die Käsesauce:

- 180 g Cashewkerne, etwa 4 Stunden eingeweicht
- 40 g Knollensellerie, grob gehackt
- 1 mittelgroße Karotte, grob gehackt
- ¼ Zwiebel
- 4-5 EL Edelhefe (nach Belieben)
- 2 EL Senf
- 1 TL Kristallsalz
- ½ TL frisch gemahlener Pfeffer

Zum Schichten:

- 100 g Feldsalat, gezupft
- 2 Zucchini, längs in dünne Scheiben gehobelt
- 1 Süßkartoffel, fein geraspelt
- je 1 rote und gelbe Paprikaschote, fein gewürfelt
- ½ Bund Petersilie, fein gehackt

Zum Garnieren:

- 2-3 EL Sonnenblumenkerne, gekeimt

Alle Zutaten für die Tomatensauce mit Ausnahme der frischen Kräuter im Mixer zu einer feinen Sauce verarbeiten, dann die Kräuter unterrühren. Die Tomatensauce in eine Schüssel füllen und beiseitestellen.

Für die Käsesauce alle Zutaten zusammen mit ½ Tasse Wasser in den Hochleistungsmixer geben und zu einer feinen Creme mixen.

Die Lasagne schichten. Dazu eine Form mit einem Drittel der Zucchinischeiben auslegen. Diese mit etwas Käsesauce begießen. Zuerst mit etwa der Hälfte der Süßkartoffelraspel, dann mit je der Hälfte der Paprikawürfel, Feldsalat, Tomatensauce und Petersilie bedecken. Die Lasagne in dieser Reihenfolge nochmals schichten, dann mit einer Schicht Zucchinischeiben abschließen und die restliche Käsesauce darüber verteilen. Mit den Sonnenblumenkeimen bestreuen.

TIPP

Nach Belieben die Lasagne im Dörrautomaten bei 42 °C 2–4 Stunden anwärmen.

COLOUR ME, MACAROONS REGENBOGEN-MAKRONEN

Stück: **25** Zubereitung: **ca. 40 Minuten**

Für den Macaroon-Teig:

- 150 g Cashewkerne
- 150 g Kokosmehl
- 150 ml Agavensirup
- 3 EL feine Kokosflakes
- 2 TL Lucumapulver
- 1 Prise Salz

Zum Färben (optional):

- Rote-Bete-Saft (rot)
- Himbeersaft (pink)
- Chlorellapulver (grün; sparsam verwenden!)
- Blaubeeren (lila)
- Açaipulver (lila)
- Kakaopulver (braun)
- Mangosaft (gelb)

Für die Füllung:

- 275 g Cashewkerne, halbiert und eingeweicht
- 200 ml Mandelmilch (s. S. 87)
- 80 ml Kokosöl, zerlassen
- 50 g Irish Moss, gereinigt und eingeweicht
- 50 g Birkenzucker/Xylitol
- 25 g Kakaobutter, zerlassen
- ¼ TL Vanillepulver
- 1 Prise Kristallsalz

Kokosöl, Kakaobutter, Irish Moss und Mandelmilch im Hochleistungsmixer 1½–2 Minuten mixen, dabei auf niedrigster Stufe beginnen und langsam auf höchste Stufe schalten.

Anschließend die restlichen Zutaten hinzufügen und nochmals etwa 1 Minute mixen, bis eine sehr feine Creme entstanden ist. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Cashewsahne im Kühlschrank abkühlen lassen.

Für den Macaroon-Teig die Cashewkerne in die Küchenmaschine geben und zu einem feinen Mehl verarbeiten. Dann die restlichen Zutaten hinzufügen und zu einem gleichmäßigen Teig vermengen. Den Teig in drei Portionen teilen und jede Portion nach Belieben färben.

Den Macaroonteig in den Handinnenflächen zu insgesamt etwa 50 kleinen Scheiben formen, die auf einer Seite flach sind, auf der anderen Seite eine leichte Wölbung nach außen aufweisen. Auf die glatte Seite eines Macaroons 1 TL Cashewsahne geben und ein zweites Macaroon ebenfalls mit der flachen Seite darauf legen.

Die restlichen Macaroons auf dieselbe Weise füllen.