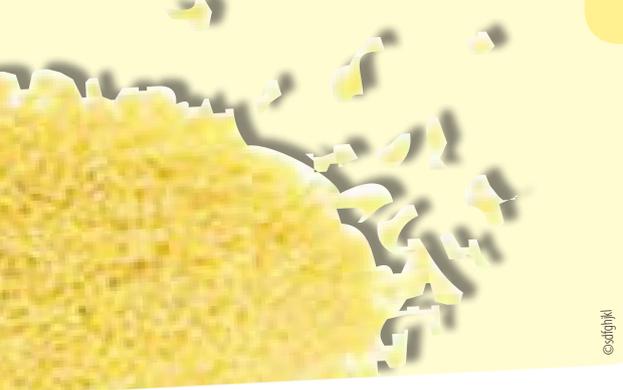


Vegan kochen leicht gemacht

Einfach ran an Herd und Ofen. Wir haben wieder Tipps rund ums vegane Kochen und Backen für Sie.

XX Darum sollten Sie Hirse immer heiß abspülen

Die kleinen gelben Körnchen müssen geschält werden, um sie überhaupt essen zu können. Das kann den Hirse-Keimling verletzen, was wiederum die empfindlichen Öle sehr schnell ranzig werden lässt. Die wäscht man mit dem heißen Wasser ab.



©sdlight

XX Quick-TIPP

Das glänzt: Plätzchen vor dem Backen mit einer Mischung aus 1 EL Sojadrink und 1 EL Öl bepinseln.

Gar oder nicht gar? XX

Für die Garprobe beim Kuchen am besten Holzstäbchen und keine glatten Spieße oder Nadeln verwenden. Ist der Kuchen noch nicht durch, bleiben beim Hineinstechen an einem rauen Holzstäbchen Teigreste hängen. An glatten Spießen nicht.

Schon gewusst? ?

Kein Kochtipp, aber nett für eine Runde Teekesselchen beim gemeinsamen Kochen: Wer in der Küche montiert, hängt nicht unbedingt ei-

...schlänglersprachrednerköche
einesoßelockernundlufttigar.

XX Kirstins rohköstlicher Tipp

»Im Winter eignen sich wärmende Gewürze für die Rohkost-Küche: Ingwer, Chili, Cayenne und die Schisandrabeere. Auch andere Zutaten wie z.B. Zimt, Reishi, Kokos, Kurkuma, Galgant, Camu Camu, Baobab, Amla, schwarzer Pfeffer, Kardamom und Meerrettich verwende ich gerne häufiger im Winter. Zudem ist auch ein Kakao, Reishi-Latte, MaKao oder Kräutertee bei 42–45 °C ein willkommener Wärmefaktor und bringt unter anderem eine wohlige Gemütlichkeit mit sich.



Kürbissuppe

4 Portionen, 15 Minuten
1 Hokkaidokürbis, mittelgroß
2 Knoblauchzehen
2 cm frischen Ingwer
50 g Cashewkerne (alternativ 2 EL Cashew- oder Mandelmus)
2 EL Kokosmus
Salz, nach Geschmack
Pfeffer, nach Geschmack (optional: 5 Schisandra-beeren)
Chili oder Cayennepfeffer, nach Geschmack
1,5 gestrichene TL süßes Curry
1/2 Bund frischen Koriander
2 EL Kürbiskerne, zum Garnieren

© Privat

Kirstin Knufmann liebt Rohkost – zu jeder Jahreszeit

e Alle Zutaten, außer dem Koriander und den Kürbiskernen, in den Mixer geben.
e Lauwarmes Wasser hinzufügen und mixen bis eine cremige Suppe entsteht.
e Mit Gewürzen abschmecken und auf vier Portionen verteilen.
e Den Koriander waschen, fein hacken und mit den Kürbiskernen über die Suppe garnieren.«

XX Sommerfeeling

Mit Zitronenzucker holen Sie sich den Sommer ins Teeglas zurück: Einfach die Schale einer Bio-Zitrone fein abreiben und mit der doppelten Menge Rohrohrzucker vermischen. Dunkel aufbewahren und sparsam verwenden – würzt intensiv.



BrettSpiel XX

Nach dem Kochen ist vor dem Kochen. Damit alles schnell blitzblank und trocken wird, gibt's einen Trick für Schneidbretter aus Holz: Nach dem Abwaschen leicht mit Kochsalz bestreuen und mit einem trockenen Lappen nachwischen. So wird es gleichzeitig desinfiziert und getrocknet.