



Traumhaft cremige Rezepte mit BioMandelpüree

BioMandelpüree in Rohkost-Qualität – ein himmlischer Genuss!

Urs Hochstrasser, der bekannte und beliebte Rohkost-Chef und Ernährungsberater hat eigens für Sie das hervorragende BioMandelpüree in Rohkost-Qualität kreiert:

Hierfür werden ganze Bio-Mandeln zunächst von der Schale befreit. Dabei wird die Haut so kurz und gekonnt blanchiert, dass die äußere Mandelschicht nie über 40 °C erhitzt wird und die ganze Mandel im Kern bei Zimmertemperatur bleibt. Ohne Schale werden die Mandeln nun schonend kalt gewalzt. Dieser Prozess ist so behutsam, dass die Rohkost-Qualität erhalten bleibt. Den gemahlenden Mandeln werden keine weiteren Zutaten zugefügt. Sie werden als reines Püree direkt in die Behälter abgefüllt.

BioMandelpüree ist eine vorzügliche Zutat zu unzähligen rohköstlichen Speisen und Kreationen. Einige Rezeptideen haben wir für Sie in diesem Heft zusammengestellt. Noch mehr leckere Ideen finden Sie auf www.rohkost.de oder auf www.urshochstrasser.ch.

Für alle Rezepte, bei denen ein Mixer gebraucht wird, empfehlen wir Ihnen den Personal Blender® oder den Vitamix (beide bei Keimling Naturkost erhältlich). Bei Fragen stehen wir Ihnen gern beratend zur Seite.

Wir wünschen viel Spaß bei der Herstellung rohköstlicher Leckereien und einen guten Appetit!

Mandeldrink Grundrezept

Zutaten für 1 Tasse (ca. 200 ml):

200 ml Wasser

1 EL BioMandelpüree

½ TL Agavendicksaft von Keimling Naturkost oder

1 Dattel Deglet Nour Supreme – entsteint, von Keimling Naturkost

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einem Drink verarbeiten.

.....

Feigen-Mandeldrink

Zutaten für 2-3 Tassen (ca. 500 ml):

500 ml Wasser

1 EL BioMandelpüree

1 Banane

2 frische Feigen oder

5 eingeweichte Kugelfeigen Zagros von Keimling Naturkost

2 TL Frisch-Leinöl von Keimling Naturkost

1 Messerspitze Vanille

etwas Zimt

Zubereitung:

Alle Zutaten im Mixer gut pürieren. Nach Geschmack für einen orientalischen Hauch mit etwas Cayenne-Pfeffer abschmecken.

.....

Mandelpüree-Leinöl-Creme

Zutaten für 1 Portion:

1-2 EL BioMandelpüree

1 EL Frisch-Leinöl von Keimling Naturkost

1 TL BioApfeldicksaft

Zubereitung:

Alle Zutaten verrühren und z.B. über frisches Obst geben.

Kürbis-Karottencremesuppe mit Kokos und Ingwer

Zutaten für 4 Personen (1 Liter):

150 g Kürbis
75 g Karotten
60 g rote Paprika
60 g Tomaten
60 g Cashew-Stücke von Keimling Naturkost
2 EL Kokosöl
10 g Mango Kent Supreme von Keimling Naturkost
1 kleines Bund frische Kräuter nach Belieben
600 ml Wasser
1 EL BioMandelpüree
mit Steinsalz und Curry nach Belieben abschmecken

Zubereitung:

Alle Zutaten, außer dem Kokosöl und den Kräutern, z.B. im Vitamix Hochleistungsstandmixer auf höchster Stufe cremig pürieren, bei Bedarf noch etwas mehr Wasser zugeben. Die Suppe schmeckt besonders lecker, wenn diese so lange püriert wird, bis durch die Reibung eine Temperatur von 40 °C erreicht ist. Am Schluss das Kokosöl und die Gewürze dazugeben und noch einmal für kurze Zeit mixen. Erst wenn die Suppe geschmacklich, von der Konsistenz und Temperatur stimmt, die frischen Kräuter hinzufügen. Hierzu die Geschwindigkeit auf 6 stellen und pulsierend solange mixen bis an der Becherwand sichtbar die gewünschte Größe der Kräuter erreicht ist.

.....

Rote Gemüsecremesuppe von Urs Hochstrasser

Zutaten für 4-6 Portionen:

150 g Rote Bete
100 g Knollensellerie
½ Apfel
2 EL BioMandelpüree
400 ml Wasser
2 EL Olivenöl, kaltgepresst
1 MS jeweils, Zimt, Anis, Kardamom
2 TL Sojasauce Tamari
1 MS Kristallsteinsalz
10 g Petersilie, frisch

Zubereitung:

Das Gemüse mit dem Apfel und dem Wasser z.B. im Vitamix Hochleistungsstandmixer ca. 1 Minute bei höchster Stufe laufen lassen. Bei Verwendung eines anderen Mixers die Zutaten zerkleinern und erst danach pürieren bis eine sämige Suppe entstanden ist. Dann das BioMandelpüree dazugeben. Wenn möglich bei laufendem Mixer auf niedrigster Stufe das Olivenöl langsam zugeben. Die Gewürze am Schluss begeben und nochmals kurz mixen. In Tassen oder Tellern anrichten und mit einem Petersiliensträußchen garnieren.

Tipp: Rohkost Leinsamen-Kracker passen als Beilage sehr gut dazu.

.....

Himmlisch feine Mandelmayonnaise

Zutaten für 6 Portionen:

2 EL BioMandelpüree
100 bis 200 ml Wasser
1 TL Kräutersalz
Saft einer Zitrone
1 Messerspitze Curry
1 EL Senf
etwas Tamari
250 ml kaltgepresstes Erdnuss- oder Aprikosenkernöl
etwas Edelhefe

Zubereitung:

Alle Zutaten (bis auf das Öl) im Mixer vermischen und wie bei einer herkömmlichen Mayonnaise das Öl langsam zugeben, bis sie fest wird. Je mehr Öl zugegossen wird, desto fester wird die Sauce. Die Sauce erst würzen, nachdem sie fest geworden ist, dann bindet sie besser. Viele Varianten sind möglich, wie Curry-, Tomaten-, Senfsauce etc.

.....

Karotten-Nuss-Dressing

Zutaten für 4 Portionen:

1-2 EL (ca. 15-25 ml) BioMandelpüree
125 ml Karottensaft
2 EL (25 ml) frischen oder getrockneten Dill
Saft einer Zitrone
Meersalz zum Abschmecken

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer (z.B. Personal Blender® oder Vitamix) geben und zu einem cremigen Dressing verarbeiten.

Rohkost Apfeltörtchen mit Rosinen und Zimtsahne

Zutaten für 8-10 Törtchen:

200 g Mandelkerne von Keimling Naturkost
100 g Datteln Deglet Nour Supreme – entsteint, von Keimling Naturkost
100 g Helle Bergfeigen von Keimling Naturkost
250 g Äpfel
20 g Grüne Rosinen von Keimling Naturkost
100 g Cashewkerne von Keimling Naturkost
1 EL Agavendicksaft von Keimling Naturkost
1 EL BioMandelpüree
1 Banane
Zimt, Wasser, Zitronensaft nach Bedarf

Zubereitung:

Die grünen Rosinen einweichen. Mandeln, Datteln und Feigen mit der Greenstar® Elite-Saftpresse (Püriereinsatz) zu einem Teig verarbeiten. Den Teig zu kleinen, runden Böden formen. Diese für einige Stunden in einen Dörrautomaten geben. Die Äpfel raspeln, sofort mit dem Zitronensaft beträufeln und mit den eingeweichten Rosinen vermischen. Für die Tortencreme die Banane und die Hälfte der Cashewkerne im Mixer (z.B. mit dem Vitamix oder Personal Blender®) zu einem Brei pürieren. Die restlichen Cashewkerne mit Agavendicksaft, BioMandelpüree, Wasser und Zimt im Mixer zu einer cremigen Sahne verarbeiten (Sahne dickt noch nach). Die Törtchen mit der Creme bestreichen und die Apfelmischung großzügig darauf verteilen. Auf einem Teller mit der Zimtsahne anrichten.

.....

Schokopudding

Zutaten für 2 Personen:

2 Bananen
1 EL BioMandelpüree
2 Datteln Deglet Nour Supreme – entsteint, von Keimling Naturkost
50 ml „Dattelnwasser“
(Flüssigkeit, worin Sie zuvor die Datteln eingeweicht haben)
50 g Schokolade (kleine Stückchen) oder Rohes Kakaopulver von Keimling Naturkost
1/4 TL Minzextrakt oder 2 Tropfen ätherisches Minzöl

Zubereitung:

Die entsteinten Datteln 3-4 Stunden einweichen. Alle Zutaten, incl. dem Dattelnwasser, in einen Mixer (z.B. Personal Blender® oder Vitamix) geben und zu einer cremigen Masse verarbeiten.

Mandel-Chai-Smoothie

Zutaten für 3-4 Personen:

700 ml Mandeldrink, siehe Grundrezept
120 ml Agavendicksaft von Keimling Naturkost
¼ TL Sternanis
1 TL Mesquite-Pulver von Keimling Naturkost
1 TL Zimt
1 TL Maca-Pulver von Keimling Naturkost
1 Prise Kardamom-Pulver
1 Prise Salz

Zubereitung:

Den Mandeldrink zusammen mit dem Agavendicksaft, den Gewürzen, dem Maca- und Mesquite-Pulver sowie dem Salz kurz mixen und genießen.

.....

Matcha-Drink

Zutaten für 1-2 Personen:

300 ml Mandeldrink, siehe Grundrezept
1 Prise Meersalz
1½ EL Agavendicksaft
2 Msp. gemahlene Vanille
1 leicht gehäufter TL Matcha Classic von Keimling Naturkost
5 Eiswürfel

Zubereitung:

Alle Zutaten, bis auf die Eiswürfel, gründlich mixen. Eiswürfel in ein Glas geben und mit dem Drink aufgießen.

.....

Orangen-Goji-Smoothie

Zutaten für 2-3 Personen:

¼ Tasse Gojibeeren (30 g) von Keimling Naturkost, 20 Minuten eingeweicht
Saft von 4 Orangen
1 Tasse (150 g) Bananenstücke
⅔ Tasse (160 ml) Mandeldrink, siehe Grundrezept
2 TL CamuCamu-Pulver von Keimling Naturkost
2-3 Eiswürfel

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer (z.B. Personal Blender® oder Vitamix) geben und glatt pürieren.

Besser als Cappuccino: Cappuccino à l'amande (Manducchino)

Zutaten für 2-3 Tassen:

400 ml Wasser
1 EL BioMandelpüree
2 TL Kokosöl
1 EL Agavendicksaft von Keimling Naturkost
½ TL Carobpulver
1 TL schwarze Melasse

Zubereitung:

Das Wasser, BioMandelpüree, Melasse und den Agavendicksaft in den Mixer geben. Zusammen verarbeiten, dann das Kokosöl dazu gießen und mixen. Das so entstandene Getränk etwa 2 Minuten stehen lassen. Mit einem Löffel den beim Mixen entstandenen Schaum abheben und in ein separates Gefäß geben. Den Melassenmilchkaffee in Tassen füllen und den Schaum obenauf geben. Anschließend das Carobpulver mit Hilfe eines kleinen Siebes auf das Schaumkrönchen stäuben.

Keimling Naturkost GmbH

Deutschland:

Zum Fruchthof 7a
21614 Buxtehude
Tel. 04161 5116-0
Fax 04161 5116-16
naturkost@keimling.de
www.keimling.de

Österreich:

Deggendorfstr. 5
4030 Linz
Tel. 01/31 91 262
naturkost@keimling.at
www.keimling.at

Schweiz:

Fürstenlandstrasse 96
9014 St. Gallen
Tel. 0800 5 34654
naturkost@keimling.ch
www.keimling.ch