

*Mix it raw!*

# REZEPT

FÜR DEN VITAMIX E320



# Inhalt

- 1** Vorwort
- 2** Ceasar Salad  
by Sebastian Copien
- 3** 3x vegane Dressings  
by Maral Kanani
- 4** Krautsalat  
by Sebastian Copien
- 5** Mais Kaltschale  
by Boris Lauser
- 6** Kräuterquiche  
by Angela Griem
- 7** No-tella  
by Maria Sperling
- 8** Nussbrot  
by Angela Griem
- 9** Rote Beete Brownies  
by Boris Lauser
- 10** Schoko Walnuss Bites  
by Annette Koch
- 11** Matcha Energyballs  
by Maral Kanani



# Vorwort

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben mit dem Vitamix E320 die richtige Wahl getroffen. Mit diesem leistungsstarken Küchenhelfer beginnt für Sie ein neues Kapitel voller Vitalität durch gesunde Ernährung und ganz neue kulinarische Entdeckungen.

Um Ihnen den Einstieg zu versüßen, haben wir in Zusammenarbeit mit einigen fantastischen Partnern wie Boris Lauser, Sebastian Copien und Maria Sperling ein spezielles E-Book zusammengestellt. Darin finden Sie eine Fülle von roh-veganen Rezepten, die perfekt auf den Vitamix E320 abgestimmt sind. Freuen Sie sich auf eine kühle Mais-Kaltschale, knackigen Caesar Salad, köstliche Nussbrote und sogar süße Leckereien wie Schoko Walnuss Bites und Rote Beete Brownies. Jedes Rezept zeigt, wie einfach es ist, mit dem Vitamix gesunde, roh-vegane Gerichte zu zaubern. Der Vitamix E320 besticht durch seine einfache Bedienung und Vielseitigkeit. Ob Sie cremige Nusscremes, aromatische Dressings, knackige Krautsalate oder energiereiche Matcha Energyballs zubereiten möchten, alles gelingt im Handumdrehen. Dank des starken 2 PS-Motors und der hochwertigen Klingen aus gehärtetem Edelstahl können Sie Zutaten nicht nur mixen, sondern auch mahlen, hacken und vieles mehr.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Ausprobieren der Rezepte und einen guten Appetit!

Ihr Team von Keimling Naturkost

## Nutzungsbedingungen

Die Rezepte und Bilder in diesem E-Book sind Eigentum der jeweiligen Kooperationspartner und werden mit deren Genehmigung verwendet. Bitte beachten Sie die Nutzungsbedingungen und rechtlichen Hinweise am Ende dieses E-Books.

*Die Rezepte in diesem E-Book sind:*



# CEASAR SALAD

## by Sebastian Copien



### ZUTATEN

Zutaten für Cheeze-Croutons:

- 1/2 trockenes Baguette, gewürfelt (Achtung, nicht roh)
- 5 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 1 TL gehackte Rosmarinnadeln
- 4 EL Würzhefeflocken

Zusätzliche Zutaten:

- 4 Romana-Salatherzen, geviertelt
- 4 EL Oliven, entkernt
- 100 g Kirschtomaten, geviertelt
- 100 g Champignons, in dünne Scheiben

Zutaten für Umami-Dressing:

- 2 TL Dijon-Senf
- 1 Knoblauchzehe, geschält
- 2 TL helle Misopaste
- 3 EL Zitronen- oder Limettensaft
- 30 g Cashewbruch
- 1 TL Salz-Kapern
- 7 EL natives Olivenöl
- 2 entkernte Datteln (Deglet Nour)
- 1 TL natürliches Salz
- 75 ml Wasser oder Brühe

### SCHRITTE

1. Brotwürfel mit Olivenöl und Rosmarin in einer Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis Röstaromen entstehen. Knoblauch zufügen und 1-2 Minuten weiter rösten. Hefeflocken unterheben und von der Hitze nehmen.
2. Champignons in etwas Olivenöl anrösten.
3. Zutaten für das Dressing im Mixer glatt rühren und abschmecken.
4. Salatviertel auf Tellern anrichten, Pilze, Tomaten und Oliven darüber verteilen. Mit Dressing beträufeln und Croutons darüberstreuen.

 @sebastiancopien



# 3 DRESSING-REZEPTE

by Maral



## ZUTATEN

Dattel-Tahin-Dressing:

- 100 ml Olivenöl
- 2 EL Apfelessig
- 4 entkernte Medjool-Datteln
- 2 EL Tahin
- 1 EL Orangensaft
- 1 Teelöffel Dijon-Senf
- 60 ml Wasser (oder nach Bedarf für die gewünschte Konsistenz)
- Salz und Pfeffer

Zedernuss-Orangen-Dressing:

- 100ml frischer Orangensaft
- 30 ml Leinöl
- 4 EL Zitronensaft
- 2 EL Zedernussmus
- 1 EL Ahornsirup
- 30-60 ml Wasser (nach Bedarf)
- Salz und Pfeffer

Cashew-Kräuter-Dressing:

- 120 ml Wasser
- 75 g rohe Cashewkerne
- 1 EL Leinöl
- 2 EL frische Kräuter (z.B. Petersilie)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Hefeflocken
- Salz und Pfeffer optional

## SCHRITTE

1. Walnüsse, Pistazien und Haselnüsse in den Mixer geben und fein mahlen.
2. Nun den Abrieb und den Saft einer Limette einfach mit in den Mixer geben.
3. Anschließend die restlichen Zutaten in den Mixer geben und solange mixen, bis diese eine homogene Masse ergeben.
4. Die Masse in eine Box mit Deckel umfüllen und für eine halbe Stunde in den Kühlschrank geben.
5. Nach einer halben Stunde die Masse wieder aus dem Kühlschrank nehmen und in kleine mundgerechte Kugeln formen.
6. Zum Schluss die Kugeln in Matcha und Kokosraspeln wälzen.
7. Wenn diese fertig sind, einfach in eine luftdichte Box geben und in den Kühlschrank stellen. Dort sind sie mindestens 1 ½ Wochen haltbar.

 @deutschlandistvegan



# KRAUTSALAT by Sebastian Copien



## ZUTATEN

Salat:

- 1 kleiner Spitzkohl
- 1/2 Bund Kräuter (z.B. Petersilie, Selleriegrün, Dill, Minze)

Dressing:

- 12 EL Zitronensaft
- 12 EL Orangensaft
- 5 EL Olivenöl
- 1 EL Agavendicksaft
- 2 TL Bio Zitronenschale fein gerieben
- 1 gute Prise gemahlener Kreuzkümmel
- 1 gute Prise gemahlene Nelke
- 1 gute Prise gemahlener Kurkuma
- 1 sehr kleine Knoblauchzehe
- 15 g fein geriebener Ingwer
- Salz und Pfeffer

## SCHRITTE

1. Den Spitzkohl in feine Streifen schneiden oder mit einem Gemüsehobel / einer Mandoline feinraspeln.
2. In einem Hochleistungsmixer alle Zutaten für das Dressing pürieren.
3. Die Kräuter hacken. Kurz vor dem Servieren erst das Dressing unter den feingeschnittenen Spitzkohl mischen, sowie die Kräuter unterheben.

Tipps:

- 1.-Das Geheimnis eines guten Krautsalat ist, dass er sehr fein geschnitten wird. Dadurch muss er nicht durchgeknetet werden und es macht ihn leichter bekömmlich.
- 2.-Das Dressing wird erst kurz vor dem Servieren unter den Krautsalat gemischt, denn sonst würde das Salz, sowie auch der Zucker, das Wasser aus dem Spitzkohl ziehen und er würde an Knackigkeit und Biss verlieren.

 @sebastiancopien



# MAIS KALTSCHALE

## by Boris Lauser



### ZUTATEN

Für die Einlage (marinierte Kräutersaitlinge):

- 140 g Kräutersaitlinge
- 20 g Limettensaft
- $\frac{1}{3}$  TL (2g) Salz
- 10 g Agavensirup
- 10 g Olivenöl
- 1 Zehe Knoblauch, fein gerieben
- 1 EL Wakame und Dulse Algen, fein zerbröseln
- Pfeffer aus der Mühle

Für die Chowder (dicke Suppe):

- 200 g Maiskörner (frisch od. TK)
- 100 g Cashews, ca. 2 Std. eingeweicht
- 10 g Olivenöl
- 170 g Gemüsebrühe (oder Filterwasser)
- 30 g gelbe Paprikaschote
- 6 g Chili Schote
- $\frac{1}{2}$  - 1 TL Gemüsebrühe
- $\frac{1}{4}$  TL Koriander, gemahlen
- $\frac{1}{2}$  TL Paprika, edelsüß
- Pfeffer aus der Mühle

Für das Chili-Kräuter-Öl:

- 20 g Olivenöl
- $\frac{1}{3}$  TL Salz (2g)
- 10 g frischer Koriander, fein gehackt
- $\frac{1}{2}$  TL getrocknete Chili Flocken
- Zeste von  $\frac{1}{2}$  - 1 Limette

Weitere Toppings:

- Veganer Feta-Käse
- Limettenstücke zum Drüberträufeln

### SCHRITTE

Für die Einlage (marinierte Kräutersaitlinge):

1. Kräutersaitlinge in Scheiben schneiden.
2. Restliche Zutaten verrühren.
3. Pilze damit marinieren und 5-6 Stunden bei 45 Grad Celsius dörren, dabei einmal wenden.

Für die Chowder (dicke Suppe):

1. Alle Zutaten im Vitamix E320 cremig pürieren.
2. Die Suppe sollte noch etwas Struktur haben.

Für das Chili-Kräuter-Öl:

1. Alle Zutaten vermengen.

Zusammenstellung:

1. Suppe auf Schalen aufteilen.
2. Marinierte Kräutersaitlinge einlegen.
3. Veganen Feta-Käse darüber krümeln.
4. Mit Chili-Kräuter-Öl beträufeln und Limettenstücke garnieren.
5. Servieren mit Pita- oder Chia-Hanf-Kräckern.

 @borislauser

<https://www.borislauser.com/>



# KRÄUTERQUICHE by Angela Griem



## ZUTATEN

Crème fraîche:

- 500 g rohe Cashewnüsse, 2 Std. eingeweicht
- 250 ml Wasser
- 1 TL Apfelessig
- 6 EL Zitronensaft
- Pfeffer
- Salz

Boden:

- 80 g rohe Mandeln, eingeweicht
- 80 g rohe Walnüsse, eingeweicht
- 80 g gekeimte Gerstenflocken, gemahlen
- 50 ml Wasser
- 1 EL Majoran
- Pfeffer
- 2 Tomaten
- 1 TL Flohsamenschalen

Restliche Füllung:

- 2 Kokosnüsse, in Stücke geschnitten
- 10 Cocktailtomaten, halbiert
- 8 Radieschen, geraspelt
- 2 Frühlingzwiebeln, in Ringe geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 3 EL rohes Olivenöl
- 2 EL Nama-Tamari
- Pfeffer
- 1 EL Paprikapulver, edelsüß
- 1 Bund Schnittlauch, fein gehackt
- 1 Bund Petersilie, fein gehackt
- 1 Bund Dill, fein gehackt
- 1 Handvoll Wildkräuter, fein gehackt
- 1 EL Flohsamenschalen

## SCHRITTE

Crème fraîche:

1. Cashewnüsse abspülen, mit Zutaten mixen. Wasser hinzufügen, falls nötig. Masse 8 Std. fermentieren.

Boden:

1. Nüsse abspülen und hacken, restliche Zutaten (außer Flohsamenschalen) hinzufügen, zu Teig verarbeiten. Flohsamenschalen einarbeiten.
2. Teig in Springform drücken, 2 Std. im Dörrgerät trocknen.

Mariniertes Gemüse:

1. Zutaten (ohne Kräuter und Flohsamenschalen) vermischen. 3 Std. oder länger im Dörrgerät marinieren. Gelegentlich umrühren, Olivenöl nach Bedarf hinzufügen.

Fertigstellung:

1. Crème fraîche mit Kräutern und Zitronensaft mischen, würzen. Flohsamenschalen einrühren.
2. Crème fraîche auf Boden verteilen, Gemüse und Kokosfüllung eindrücken. 2 Std. im Kühlschrank fest werden lassen.

<https://createrawvision.de/>



# NO-TELLA by Maria Sperling



## ZUTATEN

Zutaten Bowl:

- 4 Bananen (gefroren)
- 3 Medjool-Datteln (entkernt)
- 2 EL Kakaopulver
- etwas Vanille
- 1 TL Enjoy Your Sleep oder Find Your Balance
- etwas Wasser oder Kokoswasser

Zutaten Toppings:

- 3 Medjool-Datteln (entkernt)
- 20 g Maulbeeren
- 1 Handvoll Blaubeeren
- ein paar Haselnüsse
- 1 EL Buchweizen (gekeimt)
- etwas Kakaopulver

## SCHRITTE

1. Mixe die Bananen, die Datteln, das Kakao-pulver, die Vanille, den Superfood-Mix und das Kokoswasser zusammen cremig.
2. Schneide die restlichen Datteln in kleine Würfel.
3. Richte die No-tella-Creme in einer schönen Schale an und garniere sie mit den Datteln, den Maulbeeren, den Blaubeeren, den Haselnüssen, dem Buchweizen und mehr Kakaopulver, oder Dingen, die du gerne magst.

 @moreraawfood



# NUSSBROT *by Angela Griem*



## ZUTATEN

- 80 g rohe Mandeln, für 10 Std. in Wasser eingeweicht
- 80 g rohe Paranüsse, für 10 Std. in Wasser eingeweicht
- 80 g rohe Cashewnüsse, für 10 Std. in Wasser eingeweicht
- 80 g rohe Haselnüsse, für 10 Std. in Wasser eingeweicht
- 80 g rohe Pekannüsse, für 10 Std. in Wasser eingeweicht
- 80 g rohe Macadamianüsse, für 10 Std. in Wasser eingeweicht
- 300 g getrocknete Buchweizenkeimlinge, gemahlen
- 2 EL Kokosblütenzucker
- 1 TL Zimt
- 250 ml Wasser
- 3,5 EL Flohsamenschalen
- je 10 g von allen angegebenen Nussorten als ganze Nüsse

## SCHRITTE

1. Alle Nüsse mit kaltem Wasser gut abspülen und dann im Vitamix fein hacken. Alle anderen Zutaten, bis auf die ganzen Nüsse, dazugeben und für circa 15 Minuten quellen lassen. Dann die ganzen Nüsse gut untermischen.
2. Den Teig mit den Händen in kleine Laibchen formen und auf ein Dörrgitter mit Dörrfolie legen.
3. Für circa acht Stunden im Dörrgerät bei 42 °C trocknen lassen.
4. In Scheiben schneiden und genießen.

<https://createrawvision.de/>



# ROTE BEETE BROWNIES

by Boris Lauser



## ZUTATEN

Für den Brownie:

Trockenbasis:

- 150 g Walnüsse
- 50 g Buchweizenkeimlinge (gekeimt und getrocknet)
- 50 g Kakao Nibs
- 50 g Mandeln
- 35 g Kakaopulver
- 1 EL Flohsamenschalen

Feuchtbasis:

- 80 g rohe Rote Beete
- 100 g selbstgemachte Mandelmilch
- 70 g Kokosöl
- 100 g Medjool- oder Sukkari-Datteln
- 100 g Kokosblütenzucker
- ½ TL Salz
- ½ TL Vanillepulver

Für die Creme:

- 200 g Cashews, eingeweicht
- 150 g Rote-Beete-Saft (z. B. mit dem Kuvings Juicer)
- ¼ TL Salz
- ½ TL Vanillepulver
- 125 g Kokosblütenzucker
- 20 g Zitronensaft
- 45 g Kakaobutter
- 20 g Kokosöl
- 15 g Lecithin (Sonnenblumen- od. Sojalecithin)
- 1 TL Zitronenextrakt

## SCHRITTE

1. Alle Zutaten für die Trockenbasis im Magimix fein verarbeiten.
2. Alle Zutaten für die Feuchtbasis im Vitamix fein pürieren.
3. Die Feuchtbasis zur Trockenbasis geben und nochmals verarbeiten, bis alles gut vermischt ist.
4. Die Mischung in eine ca. 24 cm lange, 15 cm breite rechteckige Form geben, glatt streichen und für einige Stunden kühlen lassen.
5. Alle Zutaten für die Creme im Vitamix fein mixen, bis eine glatte Masse entsteht.
6. Die Creme in einen Spritzbeutel füllen und mehrere Stunden kühlen, bis sie fest ist.
7. Den gekühlten Brownie großzügig mit der Creme dekorieren.

 @borislauser

<https://www.borislauser.com/>



# SCHOKO-WALNUSS-BITES

by Annette Koch



## ZUTATEN

- 160 g Walnüsse
- 80 g Mandeln
- 100 g Hanfsamen
- 100 g Chiasamen
- 100 g Sultaninen
- 100 g Sauerkirschen, getrocknet
- optional etwas Zimt, Orangenschalenpulver, Koriander, Kardamom, Rosenblüten...
- 200 g weiche Datteln (evtl. zwei Stunden in Wasser eingeweicht)
- etwa 50 ml Wasser (gerne das Einweichwasser der Datteln)
- ca. 100g vegane Schokolade

## SCHRITTE

1. Zunächst werden die Datteln und das Wasser in den Vitamix gegeben und zu einer homogenen Paste gemixt.
2. Nun werden alle anderen Zutaten dazugegeben und auf mittlerer Stufe lediglich noch grob zerkleinert.
3. Anschließend wird die Masse in der gewünschten Dicke auf Backpapier gegeben und glatt gestrichen.
4. Die Riegel werden zugeschnitten, eine der Hälften wird mit veganer und zuckerfreier Schokolade eingepinselt.
5. Im Kühlschrank halten sich diese Rohkost-Riegel eine gute Woche

 @raw.vegannette



# MATCHA ENERGYBALLS

by Maral



## ZUTATEN

Für die Energyballs:

- 4 TL Matcha Pulver
- 50g Walnüsse
- 50g Haselnüsse
- 50g Pistazien
- 200g Datteln (für eine Stunde in Wasser einweichen)
- 3 EL Chiasamen
- 4 EL Pflanzendrink deiner Wahl
- 1 Bio-Limette

Zum Wälzen:

- 2 EL Kokosraspeln
- 2 TL Matcha

## SCHRITTE

1. Walnüsse, Pistazien und Haselnüsse in den Mixer geben und fein mahlen.
2. Nun den Abrieb und den Saft einer Limette einfach mit in den Mixer geben.
3. Anschließend die restlichen Zutaten in den Mixer geben und solange mixen, bis diese eine homogene Masse ergeben.
4. Die Masse in eine Box mit Deckel umfüllen und für eine halbe Stunde in den Kühlschrank geben.
5. Nach einer halben Stunde die Masse wieder aus dem Kühlschrank nehmen und in kleine mundgerechte Kugeln formen.
6. Zum Schluss die Kugeln in Matcha und Kokosraspeln wälzen.
7. Wenn diese fertig sind, einfach in eine luftdichte Box geben und in den Kühlschrank stellen. Dort sind sie mindestens 1 ½ Wochen haltbar.

 @deutschlandistvegan



# PETERS TIPPS zum Vitamix E320



## Tipp 1:

Die Vitamix Mixer gehören zu den Geräten, die eine geringe Anfangsgeschwindigkeit bieten, darum liebe ich es mit dem E320 auf Geschwindigkeitsstufe 1 Gemüse zu hacken. Dazu einfach den Mixer starten und über die Einfüllöffnung die Produkte in das rotierende Messer fallen lassen. So stelle ich z.B. Blumenkohlreis her.

## Tipp 2:

Die Explorian Serie von Vitamix ist jetzt auch mit den kleinen 600 ml Mixbehältern kompatibel. Den passenden Adapter gibt es [hier](#). Endlich cremige Smoothie mixen und gleich im Mixbehälter mit passendem Trinkdeckel mitnehmen!

## Tipp 3:

Ich liebe es, mit einem Hochleistungsmixer kreative Rezepte umzusetzen. Der E320 bietet dafür die perfekte Ausstattung: einen präzisen Geschwindigkeitsregler für die optimale Konsistenzkontrolle und zwei Schalter zum Pulsieren und Einschalten. Mehr braucht es nicht.



# Copyright

## **Verantwortlich für den Inhalt:**

Die Inhalte dieses E-Books, einschließlich aller Rezepte und Fotos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Rechte an den einzelnen Rezepten und Fotos liegen bei den jeweiligen Autoren und Fotografen. Die Verwendung, Vervielfältigung oder Verbreitung ohne ausdrückliche Genehmigung der Rechteinhaber ist untersagt.

## **Seite 2**

Rezept: Sebastian Copien, [www.vegan-masterclass.de](http://www.vegan-masterclass.de)

Foto: Hansi Heckmair, 2021

© Sebastian Copien & Hansi Heckmair 2021

## **Seite 3**

Rezept und Foto: Maral Kanani, 2024

© Maral Kanani 2024

## **Seite 4**

Rezept: Sebastian Copien, [www.vegan-masterclass.de](http://www.vegan-masterclass.de)

Foto: Urs Golling, 2021

© Sebastian Copien 2021 & Urs Golling 2021

## **Seite 5**

Rezept und Foto: Boris Lauser, 2023

© Boris Lauser 2023

## **Seite 6**

Rezept und Foto: Angela Griem, 2023

© Angela Griem 2023

## **Seite 7**

Rezept und Foto: Maria Sperling, 2024

© Maria Sperling 2024

## **Seite 8**

Rezept und Foto: Angela Griem, 2024

© Angela Griem 2024

## **Seite 9**

Rezept und Foto: Boris Lauser, 2023

© Boris Lauser 2023

## **Seite 10**

Rezept und Foto: Annette Koch, 2024

© Annette Koch 2024

## **Seite 11**

Rezept und Foto: Maral Kanani, 2022

© Maral Kanani 2022

# Rechtliche Hinweise und Impressum:

## **Verantwortlich für den Inhalt:**

Keimling Naturkost GmbH  
Zum Fruchthof 7a  
21614 Buxtehude  
Deutschland

Vegan- und Rohkost - Spezialversand

Telefon: +49 (0) 4161/ 51 16 102  
Telefax: +49 (0) 4161/ 51 16 16  
E-Mail: naturkost@keimling.de

Geschäftsführender Gesellschafter: Winfried Holler  
Amtsgericht Tostedt, HRB 120872  
USt-IdNr.: DE 175 693 369  
St.-Nr. FA: 43 201 93007

EG-Biokontrollnummer: DE-NI-001-6447-BCD

Kontrollstelle:  
Kiwa BCS Öko-Garantie GmbH  
Marientorgraben 3-5  
90402 Nürnberg  
Deutschland

Codenummer:  
DE-ÖKO-001

Website: [www.keimling.de](http://www.keimling.de)

## **Urheberrechte und Nutzungsrechte**

Alle in diesem E-Book enthaltenen Rezepte und Bilder sind Eigentum der jeweiligen Kooperationspartner und werden mit deren Genehmigung verwendet. Die Nutzungsrechte sind zum Teil exklusiv und zum Teil nicht-exklusiv. Jegliche Vervielfältigung, Verbreitung, oder andere Nutzung der Inhalte dieses E-Books bedarf der ausdrücklichen schriftlichen Zustimmung der Rechteinhaber. Dieses E-Book als Ganzes ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten.

## **Haftungsausschluss**

Die Informationen in diesem E-Book wurden mit größter Sorgfalt zusammengestellt. Dennoch übernimmt die Keimling Naturkost GmbH keine Gewähr für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte. Die Nutzung der Rezepte erfolgt auf eigene Gefahr. Die Keimling Naturkost GmbH haftet nicht für etwaige Schäden, die durch die Anwendung der Rezepte entstehen. Insbesondere wird keine Haftung für gesundheitliche Beeinträchtigungen oder allergische Reaktionen übernommen, die durch die Verwendung der Zutaten entstehen könnten. Konsultieren Sie im Zweifelsfall einen Arzt oder Ernährungsberater.

## **Datenschutz**

Weitere Informationen zum Datenschutz und zur Verarbeitung Ihrer persönlichen Daten finden Sie in unserer Datenschutzerklärung.

## **Kontakt**

Für Fragen oder Anregungen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:  
E-Mail: naturkost@keimling.de  
Telefon: +49 (0) 4161/ 51 16 102