



# MUG-CAKE MIT PROTEINREICHER JOGHURTGLASUR

## ZUTATEN

100g gekochte  
Süßkartoffel  
½ Becher griechischer  
Joghurt  
1 kleines Ei  
2 Esslöffel Bio-  
Kakaopulver  
2 Esslöffel Tapiokastärke  
1 Esslöffel Kokosnussmehl  
1 Esslöffel Dattelpaste  
(oder Yacon-Sirup)  
1 Teelöffel Instant-  
Espressopulver (für einen  
stärkeren  
Schokoladengeschmack)  
½ Teelöffel gemahlener  
Ceylon-Zimt  
¼ Teelöffel Backpulver  
⅛ Teelöffel Himalaya-Salz  
Joghurt Glasur  
¼ Tasse griechischer  
Joghurt  
35 g (1 Schaufel)  
Proteinpulver mit  
Vanillearoma

## ZUBEREITUNG

¼ Tasse Naturjoghurt und das Proteinpulver in eine kleine Rührschüssel geben und mit einem Löffel vermischen. Die Mischung wird an dieser Stelle sehr krümelig und trocken sein. Lassen Sie es für ein paar Sekunden ruhen und rühren Sie es dann noch einmal gut um. Alle Zutaten für den Schokoladenkuchen in eine kleine Küchenmaschine geben. So lange verarbeiten, bis alle Zutaten gut kombiniert sind und sich zu einem dicken und zarten Schokoladenteig entwickeln. Geben Sie diesen Teig in eine übergroße Kaffeetasse oder eine mittelgroße Schüssel. Stellen Sie sicher, dass der von Ihnen gewählte Behälter mindestens 2 Tassen Flüssigkeit aufnehmen kann, sonst läuft Ihr schöner Kuchen Gefahr, überzugehen. Legen Sie ein Stück Papiertuch über Ihre Tasse und backen Sie den Kuchen in der Mikrowelle für 2 bis 3 Minuten, je nachdem, wie stark Ihre Mikrowelle ist. 2 Minuten in einer durchschnittlichen Mikrowelle geben Ihnen mehr von einem geschmolzenen Lavakuchen, während 3 Minuten einen perfekt gebackenen, dichten und zähen Schokoladenkuchen ergeben. Nehmen Sie Ihren Kuchen aus der Mikrowelle und lassen Sie ihn einige Minuten abkühlen. Geben Sie die Glasur direkt über Ihren Kuchen und garnieren Sie es nach Belieben.



# RÜHREI MIT LACHS

## ZUTATEN

1 Teelöffel Ghee  
½ je eine rote und orange  
Mini-Süßpaprika  
1 grüne Zwiebel, gehackt  
3 große Eier  
2 Esslöffel Wasser  
Schwarzer Pfefferr  
Prise Himalaya-Salz  
75g Räcuher-Lachs  
½ Teelöffel frischer  
Thymian, fein gehackt

## ZUBEREITUNG

Das Ghee in einer antihaftbeschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, Paprika und Schalotten dazugeben und ca. 1 Minute dünsten. In der Zwischenzeit die Eier in einer Rührschüssel verrühren, Wasser, Salz und Pfeffer hinzufügen und leicht schaumig rühren. Geben Sie die Eier in die Pfanne und mischen Sie sie ständig mit einem hitzebeständigen Gummispatel, brechen und falten Sie die Eiermischung. Wenn die Eier fast fertig sind, die Hitze reduzieren, den Lachs und den frischen Thymian dazugeben, umrühren und etwa 45 Sekunden ruhen lassen.



# GEBACKENE OMELETTEROLLE

## ZUTATEN

Für das Omelett

6 große Eier

60g Mandelmehl

1 Esslöffel Tapiokamehl

1 Teelöffel Backpulver

130 ml vollfette

Kokosnussmilch

½ Teelöffel Himalaya-Salz

½ Teelöffel schwarzer

Pfeffer

Für die Füllung

450g Baby-Spinatblätter

100 g Räucher-Lachs

50g Mayonnaise

½ Teelöffel rotes

Paprika-Pulver

¼ Teelöffel Himalaya-Salz

¼ Teelöffel schwarzer

Pfeffer

Garnierung

2 Esslöffel geröstete

Sesamsamen

2 Esslöffel Tahini-Paste

1-2 Esslöffel Wasser zum

Verdünnen der Tahini

## ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, so dass an beiden Enden ein kleiner Überstand entsteht. Alle Zutaten für das Omelett in eine große Rührschüssel geben und mit dem Schneebesen oder mit dem Handrührgerät schaumig rühren. Diese Eimasse direkt in das vorbereitete Backblech gießen und im Ofen 10-12 Minuten backen, bis sie fest ist. In der Zwischenzeit den Spinat grob zerkleinern dann den Lachs in Streifen schneiden. Tahini, Mayo, Paprika, Salz und Pfeffer hinzufügen mit dem Spinat und Lachs vermischen. Wenn das Omelett vollständig gar ist, aus dem Ofen nehmen und 2-3 Minuten abkühlen lassen, dann die Lachsmischung mit einem Spatel über die Oberfläche verteilen. Rollen Sie das Omelett vorsichtig aber kompakt zusammen. Sobald das Omelett vollständig aufgerollt ist, wickeln Sie es mit dem Pergamentpapier ein und stellen es in den Kühlschrank. In 8 Scheiben schneiden und mit etwas Wasser verdünnter Tahinisaucе und gerösteten Sesamsamen garnieren. Die Rollen sind 3 Tage im Kühlschrank haltbar.



# VEGANER SANTA FE SALAT

## ZUTATEN

100g Römersalat  
150g Kirschtomaten,  
halbiert  
100g schwarze Bohnen  
(Dose), gespült und  
abgetropft  
1 rote Zwiebel, gehackt  
Handvoll gehackter  
Koriander  
1 Avocado in Scheiben  
geschnitten  
Für die Vinaigrette  
50 ml Avocadoöl  
geriebene Schale und Saft  
von 2 Limetten  
2 Esslöffel Yacon-Sirup  
1 Knoblauchzehe, gehackt  
1 Teelöffel Salz  
1/2 Teelöffel gemahlener  
Kreuzkümmel  
1/2 Teelöffel Chipotle-  
Pulver

## ZUBEREITUNG

Salat, Tomaten, schwarze Bohnen, rote Zwiebel und gehackten Koriander in eine große Rührschüssel geben. Anschließend alle Zutaten für die Vinaigrette in einem kleinen Messbecher vermengen und gut verrühren. Über den Salat gießen und vorsichtig verrühren. Sofort servieren oder etwa eine Stunde lang in den Kühlschrank stellen, damit sich die Aromen vermischen können. Vor dem Servieren die Avocado Scheiben darauf verteilen.



# SÜSSKARTOFFEL POMMES

## ZUTATEN

2 mittelgroße, gleichmäßig  
große Süßkartoffeln  
3 Esslöffel Avocadoöl  
3 Esslöffel Maisstärke  
2 Esslöffel Nährhefe  
1 Teelöffel  
Knoblauchpulver  
1/2 Teelöffel süße Paprika  
1/2 Teelöffel gemahlener  
schwarzer Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Waschen Sie die Süßkartoffeln gut, entfernen Sie ggf. die Enden und schneiden Sie sie in lange, dünne und gleichmäßige Streifen, etwa 0,5 cm dick. Legen Sie die Kartoffelstreifen in eine Schüssel und füllen Sie sie mit kaltem Wasser. Die Kartoffeln mindestens eine halbe Stunde, aber nicht länger als 24 Stunden im kalten Wasser einweichen lassen. Wenn Sie mehr als ein paar Stunden einweichen, stellen Sie die Schüssel unbedingt in den Kühlschrank. Wenn Sie bereit sind, Ihre Pommes zu backen, geben Sie ein großes Backblech in den Ofen und heizen Sie diesen auf 250°C vor. Die Kartoffelstreifen abtropfen lassen und dann mit einem sauberen Geschirrtuch richtig trocken tupfen. Die Kartoffeln in eine saubere, trockene Schüssel geben und mit dem Avocadoöl beträufeln; wenden, bis alle Streifen gleichmäßig bedeckt sind. In einer separaten Schüssel Maisstärke, Nährhefe, Knoblauchpulver, Paprika, gemahlener Pfeffer mischen und mit einem kleinen Schneebesen zu einer gleichmäßigen Mischung verarbeiten. Die Gewürzmischung über die Kartoffeln geben und gründlich vermischen. Nehmen Sie das Blech vorsichtig aus dem Ofen und senken Sie die Temperatur auf 225°C. Backpapier auf dem Blech vorsichtig auslegen. Nach ca. 10 Minuten wenden und für weitere 10 Minuten backen.





# GERÖSTETER ROSENKOHL MIT GRANATAPFEL- KERNEN

## ZUTATEN

2 Esslöffel natives  
Olivenöl extra  
600g frischer Rosenkohl  
Die Kerne aus einem  
halben Granatapfel, ca.  
50g  
Für die Vinaigrette  
3 Esslöffel natives  
Olivenöl extra  
1 Esslöffel Limettensaft  
1 Esslöffel Yacon-Sirup  
1 Teelöffel Dijon-Senf  
1 Knoblauchzehe gehackt  
1 Teelöffel fein gehackter  
frischer Thymian  
1 Teelöffel fein gehackte  
frische Rosmarinblätter  
1/2 Teelöffel Salz  
1/2 Teelöffel gemahlener  
schwarzer Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Die Stiele von den Rosenkohlsprossen abschneiden, die Außenblätter abschneiden und längs halbieren. Eine beschichtete Pfanne heiß werden lassen und 2 EL Olivenöl hineingeben. Darin so viele Rosenkohl wie möglich mit der Vorderseite nach unten nebeneinander legen. Die Pfanne abdecken und die Sprossen ca. 5 Minuten dünsten lassen, oder bis sie schön karamellisiert sind. In eine große Servierschüssel oder einen Teller geben. Den Rosenkohl mit Granatapfelkernen bestreuen. In einem kleinen Glasgefäß oder Messbecher alle Zutaten für die Vinaigrette vermengen und mit einer Gabel kräftig umrühren, bis alles gleichmäßig kombiniert ist. Über den Salat geben, vorsichtig wenden und servieren.



# EINFACHER BOHNENSALAT

## ZUTATEN

500g Kidneybohnen,  
gespült und abgetropft  
500g Kichererbsen,  
gespült und abgetropft  
200g weiße Bohnen,  
gespült und abgetropft  
1 kleine Zwiebel gehackt  
1 Knoblauchzehe gehackt  
150g eingelegter Rotkohl  
2-3 Esslöffel frische  
Petersilie gehackt  
2-3 Esslöffel frische  
Minze gehackt  
2 Esslöffel natives  
Olivenöl extra  
2 Esslöffel Limettensaft  
1 Esslöffel Salz  
1 Teelöffel schwarzer  
Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in eine große Rührschüssel geben und miteinander vermengen.

Vor dem Servieren 2 bis 3 Stunden kaltstellen, damit die Aromen verschmelzen können.

Reste im Kühlschrank bis zu 4-5 Tage aufbewahren.



# GERÖSTETE KICHERERBSEN

## ZUTATEN

700g Kichererbsen,  
gespült und abgetropft  
3 Esslöffel natives  
Olivenöl extra  
1 Teelöffel Chilipulver  
1/2 Teelöffel Salz  
1/2 Teelöffel gemahlener  
schwarzer Pfeffer  
1/2 Teelöffel  
Zwiebelpulver  
1/4 Teelöffel  
Knoblauchpulver  
1/4 Teelöffel gemahlener  
Kreuzkümmel  
1/4 Teelöffel geräucherte  
Paprika  
1/4 Teelöffel  
Cayennepfeffer

## ZUBEREITUNG

Heizen Sie Ihren Ofen auf 225°C vor.

Die Kichererbsen in eine große Rührschüssel geben.

Dann in einem kleinen Glas-Messbecher, die Zutaten für die Tex-Mex-Würze kombinieren. Über die Erbsen geben und gründlich miteinander vermengen. Die Kichererbsen auf einem großen Backblech verteilen und 60-75 Minuten backen, bis sie trocken und knusprig sind und wieder auf ihre ursprüngliche Größe geschrumpft sind, wobei die Pfanne während der Backzeit einige Male geschüttelt wird. Nach vollständiger Abkühlung bis zu mehreren Wochen in einem luftdichten Behälter lagern.





# GESCHMORTES LAMMFLEISCH

## ZUTATEN

2kg Lammkeule  
2-3 Esslöffel Olivenöl  
1,5 TL Salz, Pfeffer  
1 große Zwiebel + 5 Zehen  
Knoblauch gehackt  
500 ml Wasser  
2 EL gehackter Salbei  
1 EL Dijon-Senf  
geriebene Schale und den  
Saft von 1 Zitrone  
200g entkernte grüne  
Oliven  
Handvoll Petersilie  
Gewürzmischung  
Je 1 TL gemahlener  
Kreuzkümmel, Ingwer,  
Kardamom  
Je 1/2 TL gemahlener  
Koriander, Zimt,  
Muskatnuss, Piment,  
Kurkuma, Cayenne,  
schwarzer Pfeffer  
1/4 Teelöffel weißer  
Pfeffer  
1/8 TL gemahlene Nelken

## ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 150°C vorheizen. In einer kleinen Schüssel alle Gewürze für die Gewürzmischung vermengen und verrühren. In einer separaten Schüssel das Wasser, den gehackten Salbei, den Dijon-Senf, den Zitronensaft und die Schale miteinander vermengen; kräftig verquirlen, bis sie gut kombiniert. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in 2 cm Stücke schneiden; mit Salz und Pfeffer bestreuen. Das Öl in einer Pfanne bei starker Hitze erhitzen. Die Fleischstücke in einer Schicht hinzufügen, dabei darauf achten, dass sich die Stücke nicht berühren, und etwa 3 bis 4 Minuten lang von allen Seiten braun braten. Sobald das ganze Fleisch angebraten ist, die Hitze auf mittleres Niveau senken, bei Bedarf etwas mehr Öl in die Pfanne geben, dann die Zwiebel und den Knoblauch dazugeben und garen, bis die Zwiebel leicht weich geworden ist, etwa 2 Minuten. Gießen Sie die Wasser-Zitronen-Mischung und die Gewürzmischung ein. Das Fleisch in eine große Auflaufform geben und die Brühe darüber gießen. Abdecken und im Ofen für 2½ Stunden garen. Danach die Oliven dazugeben, sehr schonend unterrühren und noch weitere 30 Minuten weiterkochen, bis das Fleisch weich ist. Mit einer Handvoll gehackter frischer Petersilie garnieren und servieren.



# SCHWEDISCHE FLEISCHBÄLLCHEN

## ZUTATEN

1kg mageres Hackfleisch  
1 Zwiebel, gehackt  
1 Knoblauchzehe, gehackt  
2 Esslöffel Senf  
½ Tasse gemahlene rohe  
Haselnüsse  
2 große Eier  
1 Teelöffel Himalaya-Salz  
1 Teelöffel frisch  
gehackter schwarzer  
Pfeffer  
Je ½ Teelöffel  
Backpulver, gemahlener  
Kardamom, Ceylon-Zimt  
Je ¼ Teelöffel  
gemahlener Piment,  
Muskatnuss  
75g Ghee

weitere Zutaten auf der  
nächsten Seite!

## ZUBEREITUNG

Alle Zutaten (bis auf das Ghee) für die Fleischbällchen in eine große Rührschüssel geben und mit sauberen Händen gut durchkneten, um sie vollständig zu kombinieren. Formen Sie etwa 45 Fleischbällchen daraus. Eine große, schwere Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und das Ghee hineingeben. Die Fleischbällchen rundum schön goldbraun anbraten, ca. 4-5 Minuten. Während Ihre Fleischbällchen braten, geben Sie alle Zutaten für die Sauce in Ihren Mixer und verarbeiten Sie sie mit der höchstmöglichen Geschwindigkeit, bis sie vollständig kombiniert und cremig ist. Sobald alle Fleischbällchen gar sind, geben Sie sie zusammen mit dem Bratsud zurück in die Pfanne und gießen Sie die Sauce darüber. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und die Fleischbällchen ca. 20 bis 25 Minuten auf kleiner Flamme kochen lassen.

# SCHWEDISCHE FLEISCHBÄLLCHEN

## ZUTATEN

FÜR DIE Sauce

3 Tassen Knochenbrühe

115g rohe Cashewstücke,  
über Nacht getränkt und  
abgetropft

150 ml Wasser

75g Ghee

2 Esslöffel Tapiokamehl

1 Esslöffel Apfelessig

½ Teelöffel Himalaya-Salz

¼ Teelöffel gemahlener  
weißer Pfeffer

¼ Teelöffel gemahlener  
Kardamom