

ZUCCHINILONI MIT KÜRBIS-OLIVEN-FÜLLUNG UND BASILIKUM-ÖL



ZUTATEN für 2 Personen

580 g Hokkaido-Kürbis
6 EL Olivenöl
jodiertes Meersalz
1 Zwiebel
8 schwarze Oliven mit Stein
½ Chilischote
1 TL gehackte Petersilie
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Zucchini
40 g Basilikum
1 EL Zitronensaft
10 g Pistazien

AH! „Unfassbar lecker, leicht und eine Augenweide. Für das perfekte Ergebnis brauchst du einen Hobel, um die Zucchini hauchdünn schneiden zu können. Nach ein paar Startschwierigkeiten beim Rollen solltest du schnell zu einem ansehnlichen Ergebnis kommen.“

ZUBEREITUNG ca. 30 Minuten

Backofen auf 250 °C vorheizen.

Kürbis waschen, halbieren und entkernen. 450 g Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Mit 2 EL **Olivenöl** und ca. ½ TL **Salz** mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech im Ofen auf der obersten Schiene ca. 15 Minuten backen, bis der Kürbis leicht Farbe annimmt. Anschließend kurz abkühlen lassen.

Inzwischen die **Zwiebel** schälen und fein hacken.

Oliven vom Stein schneiden und fein hacken.

Chilischote entkernen, Trennhäute entfernen, Chili waschen und fein hacken. **Petersilie** waschen, trocken schütteln, die Blätter fein hacken. Kürbis mittelgrob hacken. 1 EL **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Chili und Oliven darin ca. 3 Minuten andünsten. Kürbis und Petersilie unterrühren, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Zucchini** waschen und mit einem Gemüsehobel längs in hauchdünne Scheiben schneiden. Für 4 Rollen ca. 24 Zucchinischeiben hobeln. Mit 1 EL **Olivenöl** und etwas **Meersalz** marinieren. Etwa 6 Zucchinischeiben leicht überlappend nebeneinanderlegen. Kürbisfüllung längs daraufgeben und wie beim Rollen von Sushi vorsichtig einrollen.

Zucchini nioni ca. 5 Minuten im Backofen backen.

Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Mit **Zitronensaft** und 2 EL **Olivenöl** pürieren, **salzen** und **pfeffern**. **Pistazien** aus der Schale lösen und grob hacken.

Zucchini nioni auf Tellern anrichten und mit Pesto und gehackten Pistazien garniert servieren.

MOUSSAKA RELOADED MIT TOFUHACK UND CASHEW-PETERSILIEN-CREME

ZUTATEN für 2 Personen

Für die Moussaka:

300 g Süßkartoffeln
270 g Auberginen
4 EL Olivenöl
½ TL jodiertes Meersalz
220 g Tofu
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
120 g Tomatenmark
1 TL Agavendicksaft
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
30 ml Rotwein

Für die Cashew-Petersilien-Creme:

30 g ungesüßtes Cashewmus
1 EL gehackte Petersilie
jodiertes Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

AH! „Tofu eignet sich wunderbar als gesunde, leichte, eiweißreiche Hackalternative. Du musst dich allerdings an die Grundregel Nummer eins halten: ihn mit reichlich Öl ordentlich in der Pfanne anbraten.“

ZUBEREITUNG ca. 35 Minuten

Backofen auf 250 °C vorheizen. **Süßkartoffeln** schälen und in dünne Scheiben schneiden. **Auberginen** waschen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. 2 EL **Olivenöl** und ½ TL **Salz** mischen. Süßkartoffeln und Auberginen damit vermengen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Ofen ca. 15 Minuten auf der obersten Schiene backen, bis das Gemüse leicht Farbe annimmt. Inzwischen den **Tofu** zerbröseln. **Zwiebel** und **Knoblauchzehen** schälen und fein hacken. 2 EL **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen. Tofu darin ca. 4 Minuten anbraten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und weitere 3 Minuten braten. Mit **Tomatenmark** und **Agavendicksaft** 1 Minute weiterbraten, **salzen, pfeffern** und mit **Rotwein** ablöschen. Pfanne vom Herd nehmen. Für die Creme **Cashewmus** mit 70 ml Wasser in einem kleinen Topf erhitzen. **Petersilie** unterheben, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Zum Anrichten Türmchen schichten: dafür abwechselnd 1 Auberginenscheibe, etwas Tofuhack, 1 Süßkartoffelscheibe und etwas Tofuhack stapeln, bis die Zutaten verbraucht sind. Zum Schluss die Cashew-Petersilien-Creme darauf verteilen.



AMARANTH-JOGHURT-POP MIT HIMBEEREN UND GERÖSTETEN KOKOSFLOCKEN

ZUTATEN für 2 Personen

60 g gepopptes Amaranth
260 g Sojajoghurt
4 EL Agavendicksaft
200 g Himbeeren
1 Msp. gemahlene Vanille
10 g Kokosflocken

ZUBEREITUNG ca. 10 Minuten

Amaranth und Sojajoghurt mischen, mit 2 EL Agavendicksaft süßen. Himbeeren verlesen. 1 EL Agavendicksaft mit Vanille mischen und die Beeren darin marinieren. Kokosflocken in einer Pfanne ohne Fett ca. 3 Minuten anrösten, bis sie leicht Farbe annehmen. Mit 1 EL Agavendicksaft süßen. Beeren mit dem Amaranth-Joghurt in Gläser schichten und mit gerösteten Kokosflocken toppen.

AH! „Ist schnell der Liebling der ersten Challenger geworden, denn es ist schnell zu machen und schmeckt himmlisch leicht und lecker!“



KOKOS-SCHOKO-RIEGEL

ZUTATEN für 10 Stück

Für die Kokosriegel:

300 g Kokosflocken
60 g Agavendicksaft
1 Prise jodiertes Meersalz
90 g Kokosmilchfett von 1 Dose
Kokosmilch

Für die Glasur:

120 g Kakaobutter
120 g weißes Mandelmus
60 g Bio-Kakao
60 g Agavendicksaft
1 Prise jodiertes Meersalz
2 Msp. gemahlene Vanille

AH! „Wichtig ist, dass man Kokosmilchfett nicht mit Kokosfett verwechselt. Ich meine wirklich das Kokosmilchfett, das sich bei Bio-Kokosmilch oben absetzt, und nicht das eher durchsichtige Kokosfett, das man in Gläsern kaufen und zum Braten benutzen kann. Bei konventioneller Kokosmilch gibt es kein abgesetztes Fett, denn hier werden chemische Zusätze wie Emulgatoren verwendet, damit alles flüssig bleibt.“

ZUBEREITUNG ca. 30 Minuten plus

ca. 15 Minuten Kühlzeit

Kokosflocken im Mixer mittelfein zermahlen. Mit den übrigen **Zutaten** für die Riegel vermengen und mit einer Gabel verkneten. Mit den Händen zu 10 länglichen Riegeln formen. Auf einem mit Backpapier belegten Teller 10 Minuten in den Tiefkühler stellen. Für die Glasur **Kakaobutter** über dem Wasserbad schmelzen. Vom Herd nehmen und die übrigen **Zutaten** für die Glasur mit einem Schneebesen unterheben. Kokosriegel aus dem Tiefkühler nehmen und auf ein Kuchengitter legen. Unter das Gitter ein Stück Backpapier legen. Glasur auf den Riegeln verteilen und mit dem Löffelrücken oder einem Pinsel an allen Seiten verstreichen. Die Wellenform in der Schokolade mithilfe eines Löffelrückens erzeugen. Auf Backpapier erneut für 5 Minuten in den Tiefkühler stellen. Danach sind die Riegel snackbereit und lassen sich am besten im Kühlschrank aufbewahren.

