

## REIS-BASILIKUM-BÄLLCHEN MIT BASILIKUM-CASHEW-DIP UND TOMATENDIP

### ZUTATEN für 2 Personen/ 16 Bällchen à 16 g

#### Für die Reis-Basilikum-Bällchen

100 g Vollkorn-Rundkornreis  
(entspr. 250 g gekochtem Reis)

jodiertes Meersalz

1 rote Zwiebel

40 g getrocknete Tomaten in Öl  
(abgetropft)

1 EL gehacktes Basilikum

1 EL gehackter Oregano

2 TL Johannisbrotkernmehl (7 g)

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2–3 EL Olivenöl

#### Für den Basilikum-Cashew-Dip

(Zubereitung ca. 5 Minuten)

60 g Cashewmus

50 ml stilles Mineralwasser

1 EL gehacktes Basilikum

jodiertes Meersalz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 TL frisch gepresster Zitronensaft

#### Für den Tomaten-Dip

(Zubereitung ca. 12 Minuten)

1 ½ weiße Zwiebeln (brutto 125 g)

1–2 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen

100 g Tomaten

60 g Tomatenmark

jodiertes Meersalz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 TL Reissirup

### ZUBEREITUNG ca. 70 Minuten mit ungekochtem Reis/ca. 30 Minuten mit vorgekochtem Reis

Den **Vollkornreis** in leicht **gesalzenem**, kochendem Wasser bei mittlerer Hitze ca. 40 Minuten bissfest kochen, dann in einem Sieb abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit die **Zwiebel** schälen und in feine Würfel schneiden. **Getrocknete Tomaten** sehr fein hacken. Alle **Zutaten** für die Bällchen bis auf das Olivenöl mit den Händen vermengen und 1 Minute kräftig durchkneten, damit das Johannisbrotkernmehl seine Wirkung entfalten kann und der Teig gut zusammenhält, eventuell 1 EL Wasser hinzugeben. Anschließend aus der Masse mit den Händen kleine Bällchen formen und fest zusammendrücken.

**Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen. Die Reisbällchen darin bei mittlerer Hitze insgesamt 8 Minuten von allen Seiten anbraten. Um überschüssiges Fett zu entfernen, die gebratenen Bällchen kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Basilikum-Cashew-Dip alle **Zutaten** gut in einer Schüssel vermengen.

Für den Tomatendip **Zwiebeln** schälen, in kleine Würfel schneiden und in **Olivenöl** bei mittlerer Hitze 5 Minuten andünsten. **Knoblauch** schälen, fein hacken und dazugeben. Bei mittlerer Hitze weitere 2 Minuten dünsten. **Tomaten** waschen, den Strunk entfernen und das Fruchtfleisch klein hacken. **Tomatenmark** mit in die Pfanne geben und 2 Minuten dünsten, **salzen, pfeffern** und **Reissirup** untermischen. Gehackte Tomaten in die Pfanne geben, alles vermengen und 3–5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen, eventuell mit **Salz** und **Pfeffer** nachwürzen.

Reisbällchen zusammen mit den Dips servieren.

AH! Am besten kochst du den Reis schon am Vorabend. Wichtig ist, dass du alle Zutaten für die Bällchen gut durchknetest. Angereichert ist der Reisteig mit ORAC-reichen Kräutern und Lycopin aus der Tomate.





## BROKKOLI-MATCHA-CREMESUPPE ROTE-BETE-KOKOS-SUPPE

### A. Brokkoli-Matcha-Cremesuppe

#### ZUTATEN für 2 Personen

1 große weiße Zwiebel (brutto 120 g)  
1 Knoblauchzehe  
1–2 EL Olivenöl  
210 g Brokkoliröschen  
325 ml Hafermilch  
1 Msp. Kurkuma  
1 TL weißes Mandelmus  
75 g Babyspinat  
1 EL frisch gepresster Zitronensaft  
1 Msp. Matcha  
jodiertes Meersalz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

#### ZUBEREITUNG ca. 25 Minuten

**Zwiebel** und **Knoblauch** schälen und getrennt voneinander in kleine Würfel schneiden. **Olivenöl** in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin 2 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Knoblauch dazugeben und beides weitere 2 Minuten dünsten. **Brokkoliröschen** waschen und abtropfen lassen.

**Hafermilch**, **Kurkuma** und Brokkoliröschen in den Topf geben und ca. 8 Minuten köcheln lassen. Dann das **Mandelmus** dazugeben und 30 Sekunden aufkochen. **Babyspinat** waschen und abtropfen lassen. Den Topf-inhalt mit **Zitronensaft**, **Matcha** und Spinat in einem Mixer gut pürieren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Die fertige Suppe in Schalen oder Gläsern anrichten.

### B. Rote-Bete-Kokos-Suppe

#### ZUTATEN für 2 Personen

1 ½ rote Zwiebeln (brutto 140 g)  
250 g ungekochte Rote Bete  
1 EL Olivenöl  
400 ml Kokosmilch  
1 Prise Zimt  
½ TL Curry  
50 ml frisch gepresster Orangensaft  
jodiertes Meersalz

#### ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten

**Zwiebeln** schälen und fein hacken. **Rote Bete** schälen und in kleine Würfel schneiden. **Olivenöl** in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin 1 Minute andünsten, dann Rote Bete dazugeben und weitere 3 Minuten braten. Mit **Kokosmilch** aufgießen, **Zimt** und **Curry** dazugeben und 10 Minuten bei starker Hitze kochen lassen.

**Orangensaft** zugeben, alles im Mixer pürieren und mit **Salz** abschmecken.

AH! Die Brokkoli-Matcha-Suppe wird durch den rohen Spinat aufgewertet – ein wahres Vitalstoffwunder. Als Stufe-1-Gerichte sind die Suppen perfekt, zum Beispiel als Abendessen. Oder du isst sie mittags als Hauptgericht und gönnst dir dazu ein Stück VFY-Ciabatta oder einen Salat.



A

B



## WIRSING-WRAPS MIT BANANEN-ERDNUSS-DIP

### ZUTATEN für 2 Personen/

#### 4 Wraps

4 große Wirsingblätter

#### Für den Bananen-Erdnuss-Dip

3 Bananen

150 g Erdnussmus Crunchy

1 ½ EL Sojasoße

1 ½ TL Curry

jodiertes Meersalz

#### Für die Füllung

85 g rote Paprikaschote

85 g gelbe Paprikaschote

1 Möhre

jodiertes Meersalz

½ EL Walnussöl

#### Für die Marinade

¼ Chilischote

½ Knoblauchzehe

1 TL Cashewmus (30 g)

½ TL frisch geriebener Ingwer

1 EL Walnussöl

1 EL Sojasoße

jodiertes Meersalz

1 EL fein gehackte Petersilie

### ZUBEREITUNG ca. 35 Minuten

Die **Bananen** für den Dip schälen und in grobe Stücke schneiden. Mit den übrigen **Zutaten** für den Dip im Mixer pürieren. Abschließend mit **Salz** abschmecken.

Für die Füllung **Paprika** waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die **Möhre** schälen und in Stifte schneiden. Beides mit **Salz** und **Walnussöl** vermengen.

**Chilischote** für die Marinade waschen, entkernen und fein hacken. **Knoblauch** schälen und fein hacken. Alle **Zutaten** für die Marinade vermengen und mit dem Gemüse vermischen. Die **Wirsingblätter** mit etwas Gemüse füllen, zu einer Roulade zusammenrollen und mit dem Dip servieren.

**ANMERKUNG:** Die Füllung reicht für vier Rouladen, die Menge für den Dip ist reichlich und kann halbiert werden.

AH! Dieser knackige Snack enthält jede Menge Vitamine und Vitalstoffe. Vom Wirsing nimmst du am besten die Blätter gleich unter den Außenblättern. Für das Formen der Rouladen brauchst du ein bisschen Übung – wirst aber mit einem Wahnsinnsgeschmack belohnt. Statt Wirsing kannst du auch Mangold oder Eisbergsalat nehmen – auch sehr lecker. Der Bananen-Erdnuss-Dip ist cremig und noch dazu superschnell gemacht. Wenn du magst, mache ruhig noch mehr Chili rein.





## BEST STRAWBERRY CAKE IN THE WORLD MIT HIRSE-CRUNCH-BODEN



### ZUTATEN für 4 Stück

#### Für den Hirse-Crunch-Boden

70 g Braunhirse-Flakes  
30 g Kakaobutter  
1 Prise jodiertes Meersalz  
½ TL gemahlene Vanille  
20 g Apfelsüße  
1 TL Cashewmus (23 g)

#### Für den Erdbeerbelag

60 g Kakaobutter  
380 g Erdbeeren  
190 g Cashewmus  
60 g Apfelsüße  
1 Msp. Acai-Pulver

### ZUBEREITUNG ca. 25 Minuten plus ca. 1 Stunde Gefrierzeit

**Braunhirse-Flakes** in eine Tüte füllen, die Tüte schließen und die Flakes in der Tüte mit den Händen zerbröseln. **Kakaobutter** in einem Wasserbad schmelzen. Brösel, **Salz** und **Vanille** vermengen. Die flüssige **Kakaobutter** hinzufügen. Dann **Apfelsüße** und **Cashewmus** unterrühren. Die Masse in runde Formen drücken und ca. 20 Minuten in das Tiefkühlgerät stellen.

In der Zwischenzeit die **Kakaobutter** in einem Wasserbad schmelzen, die **Erdbeeren** waschen und den Strunk entfernen. 150 g Erdbeeren zurückbehalten und den Rest mit den übrigen **Zutaten** im Mixer pürieren. Dann die Füllung auf dem angefrorenen Boden verteilen und ca. 1 Stunde gefrieren lassen. Abschließend mit den restlichen **Erdbeeren** verzieren.

AH! Erdbeeren enthalten mit 65 mg auf 100 g nicht nur mehr Vitamin C als die gleiche Menge Orangen, sie sind auch noch reich an sekundären Pflanzenstoffen wie Anthocyanen oder Antioxidantien wie Quercetin, Zeaxanthin oder Lutein. Der knusprige Braunhirse-Flakes-Boden ist ein echtes Highlight.