



MICHAELA RUSSMANN

ROHGENUSS

Herd aus – Glück an

MIT 60 VEGANEN
ROHKOSTREZEPTEN

KNAUR 
BALANCE

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur-balance.de



Originalausgabe 2017

© 2017 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Désirée Schoen

Fotos:

Foodstyling und Foodfotografie: Michaela Russmann

Alle weiteren Fotos im Innenteil: Jochen Russmann

Coverabbildung: Jochen Russmann

Covergestaltung: Veronika Preisler, München

Layout, Satz und Illustrationen: Veronika Preisler, München

Druck und Bindung: Firmengruppe APPL, aprinta druck, Wemding

ISBN 978-3-426-67551-9

2 4 5 3 1



INHALT

Vorwort 10

ROHKOST-BASICS

Mein Weg zur rohen Küche 14

Das Rezept zum Buch 17

Mein rohes Werkzeug 18

Die fabelhafte Welt der rohen Küche oder: Was kann roh? 19

Rohkost – die kunterbunte Geschmacksexplosion 20

Roh durch die vier Jahreszeiten – weil guter Geschmack immer Saison hat! 21

Rohe Frühlingsgefühle 22

So schmeckt der rohe Sommer 22

Herbstzeit – die Köstlichkeiten der Rohkost 23

Rohe Ostern 23

Muttertags bleibt die Küche kalt 26

Genussvoll durch die Weihnachtszeit 26

Iss dich schön mit Rohkost 28

Chill-out mit Rohkost 30

Mit Rohkost zur Bikinifigur 31

Der gemixte Saft in aller Munde – was ist dran am Smoothie-Hype? 33

Lichtschutz auf den Teller – Lebensmittel gegen den Sonnenbrand 34

Der Kampf am Urlaubsbüfett vs. der Kampf gegen die Urlaubskilos 35

Heimische Superfoods – es muss nicht immer exotisch sein 40

Rohkost und bio – die perfekte Symbiose 42

DIE REZEPTE

AM ANFANG - MENÜSTARTER 46

Avocado-Carpaccio an scharfer Fenchelvinaigrette auf Salatbett 48

Rotkohl liebt Apfel 51

Sellerie-Apfel-Cremesuppe 52

Pinker Waldorfsalat 55

Brokkoli-Avocado-Cremesuppe 56

3erlei rohköstliche Reibsalate 58

Süßer Rote-Bete-Salat mit Maulbeeren 58

Scharfer Zucchini-Avocado-Salat 58

Zitroniger Möhrensalat 59

Grünes Süppchen von allerlei Blattgemüse 61

Carpaccio von der Roten Bete mit marinierten Pilzen 62

Pak-Choi-Salat mit Zitronencreme 65

Fruchtige Möhrencremesuppe 66

Bunter Feigensalat 69

Cremiger Gurkensalat mit Dill 70

Weißer Suppe de luxe 73

Fenchel-Gurken-Salat mit rotem Sößchen 74

Fruchtige Rote-Bete-Fenchel-Cremesuppe 77

Fenchel-Waldorfsalat 78

ALS NÄCHSTES - HAUPTGANG 80

Falafel auf orientalischen Tomaten 82

Lasagne mit Cashew-Béchamel 85

Gemüsecurry 86

Buntes Jausenbrot 89

Pestonudeln 90

Pak Choi mit fruchtiger Möhren- und Lemongrasscreme	93
RAWvioli von der Roten Bete	94
Ungarische Pilze	97
Spinat-Avocado-Tarte	98
Chili sin carne mit Pinienkernen	101
Avocado-Maki im Paprikamantel	102
Rote-Bete-Tatar	105
Gefüllte Tomaten	106
Spinat-Kohlrabi-Nudeln	109
Pestohäppchen	110
Pak Choi in gelber Currysoße	113
Gurkenröllchen mit Spinatcreme	114
Papaya-Carpaccio mit Minzpesto	117

FÜR DANACH - DESSERTS 118

Schokomousse mit Granatapfel und Kakaonibs	120
Exotisches Tatar	123
Kokos-Dessertcreme mit Heidelbeer-Zwetschgen-Soße	124
Granatapfel-Tartelettes	127
Nussporridge – mein perfektes Frühstück	128
Apfel-Feigen-Crumble	131
Cashewcreme mit frischen Früchten	132
Haselnuss-Feigen-Konfekt	135
Johannisbeerbowl mit frischen Früchten	136
Früchte-Schoko-Block	139
Apfel-Orangen-Schoko-Tarte	140
Vanillefondue mit frischen Früchten	143
Schoko-Kokos-Torte	144

DIES UND DAS 146

Johannisbeershake mit Mandel- oder Cashewmilch 148

Schalottenrelish 151

Green Smoothies 152

Sweet-sour 152

Immunpower 152

Energizer 153

Dips 155

Würziger Gazpachodip 155

Feiner Brokkolidip mit Pinienkernen 155

Cremiger Hummus von der Avocado 156

Rote-Bete-Hummus 157

Schalottenvinaigrette mit Zitrone 158

Sonnenblumen-Bolognese 161

Radieschen-Tzatziki mit erfrischender Minze 162

Frisch gepresste Säfte 165

Red Detoxjuice »Good Morning Booster« 165

Red Detoxjuice »Gute Abwehr« 165

Kurzinterview mit der Autorin Michaela Russmann 166

Danksagung 171

Rezeptregister nach Kategorien 172

Zutatenregister 174

Über die Autorin 175



ROHKOST-BASICS





Das Rezept zum Buch

ROHGENUSS zeichnet sich durch wenige Worte aus: Es ist einfach & unkompliziert, genussvoll & geschmackvoll, wunderschön & kunterbunt, alltagstauglich & festlich, für Anfänger & Fortgeschrittene. Sie finden hier leckere Rezepte für jeden Anlass und Geschmack mit leichter Handhabung (keine besonderen Gerätschaften vonnöten) und ohne notwendiges Vorwissen. Alles ist leicht nachzu »kochen«, so dass auch Sie als Gastgeber(in) entspannt mitfeiern und genießen können. Ob süß, herzhaft, würzig, orientalisches, traditionell, außergewöhnlich oder herzhaft – in *ROHGENUSS – Herd aus – Glück an* finden sich Inspirationen für jeden Tag und für jeden Geschmack. Rohkost in Hülle und Fülle verführt zum Nach»kochen« und bietet den gewissen Mehrwert, der in die Tiefe geht, weil die Gerichte mehr können als nur gut schmecken. Zu vielen der Zutaten gibt es etwas über deren Vorzüge, Schönheitsfehler, Lagerung und Geschichte nachzulesen. Zahlreiche Tipps, Tricks und Erfahrungswissen von meiner Seite runden dieses besondere »Kochbuch« ab.



Kalorien zählen, lästige Diäten und sonstiger Verzicht haben in diesem Kochbuch nichts verloren. Ob ein 5-Gänge-Menü oder nur ein roher Snack für zwischendurch – jeder kann selbst entscheiden, mit welchem Aufwand er die kalte Küche zelebrieren möchte. Eine meiner wenigen Empfehlungen wäre, auf biologische und hochwertige Zutaten zurückzugreifen, weil man den Unterschied schmeckt!

Alle Rezepte sind, wenn nicht anders angegeben, für vier Portionen gedacht, und auch die Zubereitungszeit ist durchdacht. Die Gerichte sind, bis auf zwei bis drei Ausnahmen, in weniger als 15 Minuten auf den Teller gezaubert (Zieh- oder Härtezeiten ausgenommen).

In der rohen Küche sollten immer folgende Lebensmittel vorhanden sein: Nüsse, Ölsaaten (Kürbiskerne, Sesam ...), Trockenfrüchte, Kakaopulver, Kokosflocken, Kokosöl, Ölauswahl (Leinöl, Hanföl etc.), hochwertiger Essig, tiefgefrorene Beeren, eine ausgewählte Auswahl an Superfoods (Weizenraspelpulver, Kakaonibs, Leinsamen ...), Lieblingsgewürze, eine Salz- und Pfefferauswahl (Kräutersalz, Zitronenpfeffer), Avocados und Bananen zum Nachreifen ... Den Rest kaufe ich immer frisch ein.





DIE REZEPTE

Avocado-Carpaccio an scharfer Fenchelvinaigrette auf Salatbett

Ich liebe es, diese Art von Salat im Sommer zu Einladungen mitzunehmen und mit so wenigen Zutaten die Menschen zu begeistern. Mein Salat ist immer am schnellsten zusammengegessen – das ist mir Lob genug.

 **15 MINUTEN**

1 Fenchel
3 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
3 EL Olivenöl
2 EL Apfelessig
50 ml kaltes Wasser
1 TL Senf
Kräutersalz und etwas
Pfeffer aus der Mühle
1 TL Agavendicksaft
6 Avocados
1 Kopfsalat (oder jede
andere Art von Blattsalat)

NUSSFREI

1 Den Fenchel waschen und mit einer Gemüsereibe grob raspeln. Die Knoblauchzehen schälen, die Chili waschen, entkernen und klein schneiden. Fenchel und durchgepressten Knoblauch mit Öl, Essig, Wasser, Senf, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer gut vermischen und eventuell nochmals nachsalzen. Die Chilistücke nach dem Abschmecken dazurühren.

2 Die Avocados halbieren, entkernen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch in einem Stück herauslösen. Die Avocadohälften in dünne Scheiben schneiden. Den Kopfsalat waschen und in kleine Stücke reißen. Auf einer großen Platte den Salat anrichten, die Avocadoscheiben dazugeben und alles mit der Chili-Fenchel-Vinaigrette begießen.

Rohgenuss-Tipp: Etwas weniger scharf als Chili ist scharfes Paprikapulver – und wenn Kinder mitessen, die Schärfe einfach ganz weglassen.





Fruchtige Rote-Bete-Fenchel-Cremesuppe

Diese Suppe nenne ich gerne meine Superentgiftungssuppe. Die ätherischen Öle des Fenchels und die grandiose Wirksamkeit der Roten Bete reinigen von innen und geben mir das Gefühl von Fitness und Vitalität.

1 Die Rote Bete schälen und grob würfeln. Die Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Den Fenchel waschen und den Strunk entfernen. Ingwer und Knoblauchzehen schälen.

2 Das gesamte Obst und Gemüse, Ingwer und Knoblauch zusammen mit Wasser, Kurkuma, Salz und Pfeffer im Standmixer zu einer sämigen Suppe pürieren.

Rohgenuss-Tipp: Ich mag Pesto auf meiner Suppe. Zumal die Farbe Grün des Pestos wunderbar zum Rot der Roten Bete passt. Zur Verwandtschaft der Roten Bete zählt man übrigens auch Zuckerrübe, Mangold und Spinat. Das typische Wintergemüse hat nun auch in der Gourmetküche seinen Platz gefunden und ist rohköstlich ein Genuss.

🕒 10 MINUTEN

1 große Rote Bete
2 süß-säuerliche Äpfel
1 Fenchel
1 cm Ingwer
2 Knoblauchzehen
600 ml Wasser
½ TL Kurkuma
Salz und Pfeffer

NUSSFREI

RAW FACTS

Der Geschmack der Roten Bete ist etwas herb mit einem dezent erdigen Aroma im Abgang. Etwas süßlicher sind die gelben oder weißen Bete-Sorten. Die Rüben erhält man auch eingelegt oder schon gekocht und vakuumiert im Supermarkt. Viel geschmackvoller und natürlich auch gesünder ist aber die frische Verwendung in rohköstlicher Form. In frisch gepressten Säften, als Teil eines Smoothies, als Salat oder in einer köstlichen Rohkostsuppe kann die Rote Bete ihren vollen Geschmack entfalten. Ihre wunderbare Farbe unterstützt den Aspekt, dass das Auge gerne mitisst.





Nach einem gelungenen Start folgt der **HAUPTGANG**. Gerade in der Rohkostküche die große Überraschung. Mit raffinierten Tricks und simpler Anwendung zaubert die rohe Küche Falafel, RAVioli und leckere Tartes auf den Tisch – und das Ganze mit der vollen Power der Natur, der ganzen Vitaminvielfalt und garantiertem Genuss.

A photograph of a dark green zucchini lying horizontally on a white surface. The word "NÄCHSTES" is carved into the side of the zucchini in a light green, blocky font. The letters are hollowed out, revealing the lighter green flesh of the vegetable. The zucchini has a small stem at the right end.

NÄCHSTES

Gurkenröllchen mit Spinatcreme

Jetzt sind wir bei meinem Lieblingsgericht angekommen. Ein Gericht, das kein bisschen roh schmeckt und außerdem wunderhübsch aussieht. Es lässt sich ganz toll mitnehmen und alle Brötchenesser rund um einen herum vor Neid erblassen.

 **15 MINUTEN**

1 Gurke
300 g Spinat
100 g Mangold
3 Knoblauchzehen
6 EL Sonnenblumenkerne
2 Msp. Muskat
Salz
Kräuter zum Garnieren

RAW-TO-GO

1 Die Gurke waschen und mit einem Sparschäler der Länge nach dünne Streifen abziehen. Spinat und Mangold waschen und klein reißen. Die Knoblauchzehen schälen.

2 Spinat, Mangold, Knoblauch, Sonnenblumenkerne, Muskat und Salz im Standmixer fein cremig pürieren.

3 Je einen Teelöffel Creme auf die Mitte eines Gurkenstreifens geben und einrollen. Die Gurkenröllchen auf Tellern anrichten und mit Kräutern garnieren.

RAW FACTS

Mangold, eine sehr traditionelle Gemüsesorte, war in den vergangenen Jahren etwas in Vergessenheit geraten und erlebt aktuell einen neuen Aufschwung. Mangold wird schon seit rund 4000 Jahren angebaut und zählte im 17. Jahrhundert zu den beliebtesten Gemüsesorten – bis er vom Spinat verdrängt wurde. Heute zielt der Mangold wieder viele Gärten und schmückt dekorativ feine Gerichte. Vielseitig einsetzbar, ist das ausgesprochen vitaminreiche Gemüse auch in der gehobenen Küche wieder Trend. Es hat sich erfolgreich aus dem Schatten des Spinats befreit.



Schokomousse mit Granatapfel und Kakaonibs

Ich liebe Pudding über alles und war lange auf der Suche nach der perfekten rohköstlichen Alternative. Die Kombination der süßen Bananen mit der cremigen Avocado, der Frische aus der Orange und genügend Vanille hat meinen Gaumen letztlich überzeugt und schmeckt mir besser als die gekochte Variante. Mit viel bunter Garnierung erfreut man auch das Auge.

🕒 10 MINUTEN

2 Orangen
7 vollreife Bananen
1 sehr weiche Avocado
3 EL Kakaopulver
½ TL Vanillepulver
½ TL Zimt oder
Lebkuchengewürz (optional)

ZUM GARNIEREN:

1 Granatapfel, Früchte,
Kakaonibs, Kokosraspel,
Nüsse, Buchweizen o. Ä.

BLITZSCHNELL

1 Orangen und Bananen schälen. Die Avocado halbieren, entkernen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauslösen. Orangen, Bananen und Avocadofruchtfleisch in sehr grobe Würfel schneiden und im Standmixer mit Kakao, Vanillepulver und nach Belieben Zimt zu einer feinen Mousse pürieren.

2 Die Creme auf Dessertschüsselchen aufteilen und mit Granatapfelkernen, Kakaonibs, geschnittenen Früchten, Kokosraspeln o. Ä. garnieren.

Kohgenuss-Tipp: Alle Angaben zum Garnieren sind immer nur als Empfehlung zu sehen. Oftmals geben die Vorratsschränke genug her, so dass nicht extra etwas gekauft werden muss. Das ist ein wichtiger Schritt gegen Lebensmittelverschwendung, ein Herzensthema für mich! In meinem Laden hatte ich einen sogenannten »Fairteiler«. Privatpersonen konnten hier Lebensmittel abgeben, die nicht mehr gebraucht werden, und ich *fairteilte* diese an andere Menschen weiter. Ich wünsche mir baldigst auch bei uns ein Gesetz, das Supermärkten verbietet, noch verwendbare Lebensmittel einfach wegzuwerfen ... hoffentlich ganz bald.







RAW FACTS

Schönheit ist essbar. Aufgrund seines hohen Gehalts an dem Koenzym Q10 wird dem Brokkoli eine verjüngende Wirkung nachgesagt. Mit lächerlichen 25 Kalorien pro 100 g trumft er zudem mit einem hohen Anteil an Ballaststoffen und den Vitaminen C, E sowie Provitamin A auf. Darüber hinaus wurden im Brokkoli erst kürzlich bioaktive Pflanzenstoffe entdeckt, welche ihn beinahe zu einer Arzneipflanze machen. Damit zählt der Brokkoli zu den gesündesten Gemüsesorten überhaupt – ganz abgesehen davon, dass er auch eine der beliebtesten ist.

Dips

WÜRZIGER GAZPACHODIP

 10 MINUTEN

3 frische Tomaten
100 g Salatgurke
1 rote Paprika
2 Knoblauchzehen
½ TL getrockneter Oregano
10 getrocknete Tomaten
Saft von 1 Limette
Salz und Pfeffer

RAW-TO-GO

1 Das frische Gemüse waschen. Die Tomaten vierteln, die Salatgurke grob würfeln, die Paprika entkernen und klein schneiden. Die Knoblauchzehen schälen.

2 Gemüse und durchgepressten Knoblauch mit Oregano, getrockneten Tomaten, Limettensaft, Salz und Pfeffer im Mixer zu einem cremigen Dip pürieren und nochmals abschmecken.

FEINER BROKKOLIDIP MIT PINIENKERNEN

 10 MINUTEN

1 Brokkoli
1 Avocado
1 Biozitrone
3 Knoblauchzehen
3 EL Pinienkerne oder Zedernüsse
Salz
¼ TL weißer Pfeffer, gemahlen

BLITZSCHNELL

1 Den Brokkoli waschen und die Röschen abschneiden, den Strunk schälen und klein würfeln. Die Avocado halbieren, entkernen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauslösen. Von der Zitrone die Hälfte der Schale abreiben und die Frucht anschließend entsaften. Die Knoblauchzehen schälen.

2 Brokkoli, Avocadofruchtfleisch, Pinienkerne, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einem Standmixer pürieren und abschmecken, dann den Knoblauch dazupressen.

3 Zum Schluss die Zitronenschale unterrühren und den Dip zu Gemüsesticks, spiralisierten Kohlrabi oder heißen Kartoffeln servieren.



Noch einmal reden? Einmal noch!

Die letzte Chance der Diplomatie am Sonntag um 16.30 Uhr. Von NATALIE NASS



Frisch gepresste Säfte

RED DETOXJUICE »GOOD MORNING BOOSTER«

 5 MINUTEN

1 große Rote Bete
1 Bund Stangensellerie
2 Biobirnen

LOW BUDGET

1 Die Rote Bete schälen und grob würfeln. Den Stangensellerie in einzelne Stangen trennen und gründlich waschen. Die Birnen waschen, vierteln und entkernen.

2 Alles zusammen durch den Entsafter pressen und sofort genießen.

RED DETOXJUICE »GUTE ABWEHR«

 5 MINUTEN

1 große Rote Bete
2 Bioäpfel
8 Biomöhren
1 kleines Stück Ingwer (ca. 3 cm)

LOW BUDGET

1 Die Rote Bete schälen und grob würfeln. Äpfel und Möhren waschen – die Äpfel vierteln und entkernen, die Möhren in Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen.

2 Alles zusammen entsaften. Bei Bedarf etwas Öl hinzufügen.

RAW FACTS

Im Gegensatz zum Knollensellerie bildet der Staudensellerie nur schwach angedeutete Knollen aus. Die Pflanze wird 60–70 cm hoch. Die bis zu 4 cm breiten zarten Blattstiele oder Blattscheiden sind weiß, gelblich, mitunter auch rot oder violett gestreift. Der Geschmack des Bleichselleries ist angenehm würzig, zwar milder als der des Knollenselleries, aber doch typisch sellerieartig. Im Gegensatz zum Knollensellerie werden nicht die unterirdischen Organe verwendet, sondern nur die Blätter.