

Rezepte und Utensilien Liste/Online-Kochevent mit Karin Opitz-Kreher :

alle Rezepte sind für 4 Personen kalkuliert, als normale Portion, für 8 zum Verkosten

1 Baguette zum Öledippen
1 Gurke um aromatisierte Salze zu kosten

Babyleafsalat mit Dattel-Zimtöl-Dressing (Küchenschlachtezept)

ZUTATEN:

- Babyleafsalat oder Feldsalat, oder Asia Green Schnittsalat
- Datteln
- Olivenöl
- Balsamico
- Zimtöl

ZUBEREITUNG

Salat waschen

Für das Dressing:

2 Datteln sehr klein schneiden
1 EL Olivenöl, 2 EL Balsamico
1 - 2 Tropfen Zimtöl
etwas Pfeffer aus der Mühle
Prise aromatisiertes Zitronensalz

In einer Tasse die Zutaten anrühren, ggf. etwas Wasser dazugeben, falls das Dressing zu sehr andickt.

Utensilien:

- Sieb zum Waschen für den Salat
- Salatschüssel
- Tasse um das Dressing anzurühren
- Schneidebrettchen
- Messer
- Gabel zum Verrühren des Dressings
- Tasse zum Anrühren des Dressings

Rote Bete Pastinaken Rohkostsalat (vegan; Küchenschlachtezept)

ZUTATEN:

- frischer Ingwer
- 2 rohe Rote Beete Knollen
- 1 Pastinake
- Zitronenöl+
- Kokosblütenzucker
- weißer Balsamico
- Olivenöl (ggf. auch von dem selbst angemischtem aromatisierten Olivenöl)
- mit Cashewüssen dekorieren

ZUBEREITUNG:

1 cm frischen Ingwer, schälen und im Hochleistungsmixer sehr fein schreddern

3 frische, rohe rote Beete schälen und in grobe Stücke schneiden

1 Pastinake schälen in grobe Stücke schneiden

2 Tropfen Zitronenöl+

1 Prise Zitronensalz

1 Prise Kokosblütenzucker

1 Schuss weißer Balsamico

1 Schuss Olivenöl

Alles zusammen im Hochleistungsmixer schreddern, sodass ein schöner Rohkostsalat entsteht (sollten nicht zu grobe Stücke sein, jedoch auch nicht zu musig)

(Im Thermomix Stufe 5 für 5 Sec., falls vorhanden)

Utensilien:

- Hochleistungsmixer
- Sparschäler
- Salatschüssel
- Salatbesteck

Feldsalat und Rote Beete Salat lassen sich auch gut kombinieren, für schnelle Köche ist beides in 15 Min schaffbar.

Kürbissuppe mit Orangen- und Zimtöl (Küchenschlachtezept)

ZUTATEN:

- Kokosöl
- Knoblauchzehe
- Zwiebel
- Lorbeerblatt
- 1 Pastinaken
- 1 Karotte
- 2 Kartoffeln
- Gemüsebrühe
- 1 Hokaidokürbis
- Mandelmilch/Hafermilch
- Orange +
- Zimt +
- ggf. Kürbiskernöl

ZUBEREITUNG:

In einem Topf 1 EL Kokosöl erhitzen

1 Knoblauchzehe schälen, halbieren
1 Zwiebel schälen, vierteln
1 cm Ingwer schälen, etwas zerkleinern

Alles im Kokosöl andünsten

1 Lorbeerblatt
1 Pastinake schälen in Stücke schneiden
1 Karotte schälen in Stücke schneiden
2 Kartoffeln schälen in Stücke schneiden

kurz anbraten, um Röstaromen zu bekommen

mit 500 ml Wasser ablöschen

1 Kürbis kleinschneiden mit etwas Gemüsebrühe oder mit 500 ml Gemüsefond anstelle des Wassers aufgießen.

Suppe ca. 15 min köcheln lassen

Wenn es nur für 2 Personen ist, dann kann auch als Highlight die Suppe in einem halben Kürbis serviert werden. Bei 4 Personen oder mehr, finde ich ist es zu viel Aufwand und auch zu viel Abfall, denn der halbe Kürbis wird ja nicht mehr verwendet.

In der Zwischenzeit Kürbishälfte aushöhlen in der dann serviert wird. Auf der Standfläche ein Stückchen abschneiden, damit der Kürbis dann auch sicher steht.

Im Hochleistungsmixer/Thermomix das gekochte Gemüse fein pürieren (Thermomix 20 sek Stufe 10)

250 ml Mandelmilch untermixen
1-2 Tropfen Zimtöl+
6 Tropfen Orangenöl+

dazugeben und nochmal kräftig durchmischen, damit sich das Öl gut verteilt, sonst könnten partiell zu scharfe Stellen in der Suppe sein.

Aromatisierte Croutons:

3-4 Brotscheiben oder Baguette (1 cm dick) in Würfel schneiden und in eine Pfanne geben.

2 EL vom aromatisierten „Raindrop“ Olivenöl über die Brotwürfel geben und bei sanfter Hitze rösten.

Zusatztipp für die Optik:

Mandelmilchschaum extra aufschlagen und als Topping in die Suppentasse in die Suppe geben. Dann ist es ein schöner farblicher Kontrast zum Orange der Suppe.

Wer mag ein paar Tropfen Kürbiskernöl dazugeben und mit Zahnstocher marmorieren.

Utensilien:

- Topf
- Schneidebrettchen
- Messer
- Mixer/Zauberstab/Hochleistungsmixer
- ggf. Zahnstocher

Rohkostschokolade mit Nüssen und Wolfsbeeren

ZUTATEN:

- Kokosöl
- Kokosblütenzucker oder Birkenzucker
- schwach entölten Kakao
- Backpapier
- nach gusto Nüsse, getrocknete Früchte

ZUBEREITUNG:

50 g Kokosöl verflüssigen (ich hab einen Thermomix und machE das auf 37 Grad und Stufe 3 für 2 Min), ansonsten bei schwacher Hitze auf dem Herd in einem Topf im Wasserbad.

2 EL Kokosblütenzucker hinzugeben und auflösen (wem der Kokosblütenzucker zu grieselig ist, erst pulverisieren)

10 g schwach entölten Kakao

Nun kommt der Spaßfaktor:

Lass Deinem eigenen Geschmack und Deiner Fantasie freien Lauf:

z. B:

* 6 Tropfen ätherisches Orangenöl+

* 2 Tropfen ätherisches Zimtöl+

oder

* Kardamom+ und Ingwer +

* Ingwer+ und Orangen+

* Pfefferminze +

* oder was immer Du möchtest

alles gut entweder im Thermomix oder mit dem Schneebesen miteinander vermengen.

Auf ein Backpapier das in einer Form liegt, gießen und nach belieben noch mit getrockneten Wolfsbeeren, Rosinen, Walnüssen, Cashewnüssen, Rosenblättern, kandiertem Ingwer, frischer geriebener Ingwer, Cranberries bestreuen, kalt werden lassen und in Stücke brechen.

Variation:

Frisch geriebenen Ingwer unterheben. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

ACHTUNG:

Schmilzt bei Zimmertemperatur – schnell verzehren, im Kühlschrank aufbewahren!

Utensilien

- Topf und Schüssel für Wasserbad
- oder Hochleistungsmixer/Thermomix
- Wer Silikonförmchen hat kann die Schokoladenmasse auch in die Förmchen gießen als Pralinen.

Rohveganes Törtchen mit Bananen-Heidelbeer-Eis

ZUTATEN:

Für den Boden:

- Kokosöl
- Datteln
- Mandeln
- Cashewnüsse
- Walnüsse

Für das Eis:

- Bananen
- gefrorene Heidelbeeren
- 2 EL Kokosöl
- 50 g kleingeschnittene Datteln
- 100 g gem. Mandeln
- 100 g gem Cashewnüssen
- 50 g gem. Walnüsse
- 1-2 tropfen Zimtöl+, das für die innere Einnahme geeignet ist

ZUBEREITUNG:

Alles zu einem glatten Teig verarbeiten.

Den Teig in Tartelette-Formen geben, ca. 15 min in den Kühlschrank, dann wird das Kokosöl wieder fest und man kann das Förmchen gut vom Teig lösen. Wenn es noch schneller gehen muss, nur kurz ins Gefrierfach (3-4 Min).

Für das Eis:

ca. 2 Std. vor der Zubereitung Bananenstückchen aus den zwei Bananen einfrieren (ca. 2 cm groß)

mit 100 g Heidelbeeren

1 Tropfen Zimtöl+ und ggf. 1 Tropfen Mandarinenöl+ oder Orangenöl+

im Hochleistungsmixer oder dem Zauberstab zu einem Eis verarbeiten.

Das Eis auf dem Törtchen anrichten ggf. mit Früchten und Zitronenmelisse dekorieren.

Utensilien:

- Schüssel,
- Box zum Einfrieren
- Tarteletteförmchen
- Hochleistungsmixer oder Zauberstab