

## Hauptgerichte

von „Kris Carr“, „Johanna Langner“ & „Ella Woodward“

### 1. SCHNELLES MANGOLD-CURRY

- 1 Zwiebel
- 2 kleine Zucchini
- 4 große Blätter Mangold
- 1 Bund krause Petersilie
- 1 Tasse weiße Bohnen, gekocht
- 100 ml Kokosmilch
- 2 EL Kokosöl
- 1 TL Kurkuma, gemahlen
- 1 TL Bockshornklee, gemahlen
- 1 TL Kreuzkümmel, ganz
- 1 TL Zimt, gemahlen
- gehackte Haselnüsse

Schäle die Zwiebel und schneide sie in feine Ringe.

Erhitze das Kokosöl in einer großen Pfanne und röste die Zwiebeln zusammen mit den Gewürzen bis die Zwiebeln golden sind.

In der Zwischenzeit wäschst du die Zucchini, den Mangold und die Petersilie. Dann schneidest du das Gemüse in bissgroße Stücke und hackst die Petersilie.

Füge zuerst die Zucchini, einige Minuten später den Mangold, die Petersilie und die weißen Bohnen der Pfanne hinzu. Rühre ab und zu um, damit der Mangold gleichmäßig zusammenfällt.

Gib die Kokosmilch und 100 ml Wasser zur Pfanne und rühre gut um.

Nimm die Pfanne vom Herd und lasse das Gericht einige Minuten ziehen.

Serviere in einer Schüssel, dekoriert mit gehackten Haselnüssen.

## 2. Ich-werde-geliebt-Nori-Rollen

- 4 Nori Meeresalgen-Blätter
- 2-3 Tassen gekochter Rundkorn-Naturreis
- Tahini
- ½ Gurke, in dünne Stifte geschnitten
- 1 kleine Karotte, in dünne Stifte geschnitten
- ½ fein geschnittene Avocado
- 2 Frühlingszwiebeln in dünne Stifte geschnitten
- ½ Tasse Sonnenblumensprossen
- Glutenfreies Nama Shoyu oder Tamari
- ¼ Tasse geriebener Ingwer

Lege ein Nori-Blatt mit der glänzenden Seite nach unten auf eine Bambusmatte. Arbeite mit nassen Händen und stelle eine kleine Schüssel Wasser neben dich, um deine Finger darin einzutauchen. Verteile eine dünne Schicht des Reises gleichmäßig auf dem Nori-Blatt und lasse etwa 2,5 cm am oberen Ende frei. Verteile eine dünne Schicht Tahini über dem Reis. Lege 2 Gurkenstifte auf das Ende, das dir am nächsten ist. Lass etwa 2,5 cm am unteren Ende frei. Danach füge ¼ der Karotte, Avocado und Frühlingszwiebeln hinzu. Streue ein paar Sprossen oben drauf. Rolle das Noriblatt mit Hilfe der Matte eng von unten her auf. Versiegele es mit ein paar Tropfen Wasser am oberen Ende.

Schneide die Rolle vorsichtig in ca. 2,5 cm große Stücke. Benutze ein gezacktes Messer, das du vorher in ein wenig Wasser getaucht hast. Wiederhole dasselbe mit den übrigen Zutaten. Tauche sie in rohes Tamari oder glutenfreies Nama Shoyu. Gib den Saft des geriebenen Ingwers zu der Sauce, um ihr einen besonderen Kick zu verleihen!

Du kannst auch rohe Nori-Rollen mit Yambohne, Blumenkohl oder Rüben anstelle von Reis machen. Verwende eine Küchenmaschine, um die Gemüse zu zerkleinern, damit sie körnig aussehen.

### 3. Thai-Gemüse mit Erdnusssauce (für 4 Personen)

- ½ Tasse Mandelmus
- 1 Esslöffel frischer gehackter Ingwer
- 1 ½ Esslöffel Zitronensaft
- 2 Esslöffel Süßungsmittel (Datteln, Rosinen oder Dörripflaumen)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 ½ Teelöffel Meersalz oder 1 ½ Esslöffel Shoyu
- 1 Teelöffel gewürfelte Serranos – mexikanische Chilis (nach Belieben)
- 1/3 Tasse Wasser – oder mehr, um die Sauce zu verdünnen
- 2 in Halbmonde geschnittene Zucchini
- 2 in feine Streifen geschnittene Karotten
- 1 Tasse Brokkoliröschen
- 1 Tasse Zuckererbsen
- ½ Tasse gehackter Koriander

Püriere in einem Hochgeschwindigkeitsmixer das Mandelmus, den Ingwer, Zitronensaft, Süßungsmittel, Knoblauch, Salz, Serranos und Wasser, bis alles weich ist. Füge nach Bedarf Wasser hinzu, um die gewünschte Dicke zu erzielen. Schwenke die Sauce zusammen mit dem Gemüse und dem Koriander in einer großen Rührschüssel. Wenn das Gemüse gut geschwenkt ist, dann dörre es auf Backpapier bei 105 Grad im Backofen zwei bis drei Stunden lang, bis es weich ist.

### 4. Mexikanischer Pilaw (für 4 Personen)

- 3 Tassen gekeimter oder gekochter Wildreis
- 3 Esslöffel gewürfelte Frühlingszwiebeln
- 1 ½ Tassen gewürfelte Tomaten
- ½ Tasse gehackter Koriander
- 2 Esslöffel frischer, fein gehackter Oregano
- ½ Tasse sonnengetrocknete Tomaten, 1-3 Stunden eingeweicht
- 1 ½ Esslöffel weißes Miso
- 1 Esslöffel fein gehackter Knoblauch
- 1 Esslöffel Chilipulver (wenn du es nicht so scharf magst, dann nimm nur einen oder einen halben Teelöffel)
- ½ Teelöffel Kreuzkümmel
- 2 Esslöffel Olivenöl

Gib den gekeimten oder gekochten Reis in eine Rührschüssel und schwenke ihn mit der Hand zusammen mit den Frühlingszwiebeln, einer Tasse gewürfelter Tomaten, Koriander und Oregano. Stelle die Schüssel beiseite. Püriere in einem Hochgeschwindigkeitsmixer die sonnengetrockneten Tomaten, die übrige halbe Tasse gewürfelte Tomaten, Miso, Knoblauch, Chilipulver, Kreuzkümmel, Zitronensaft, Olivenöl und Salz, bis alles weich ist. Schwenke die Tomatenpaste mit dem Reis und vermische alles gut.

## 5. Tofu Teriyaki (für 4 Personen)

- 2 Blöcke Tofu, die du in jeweils 6 Scheiben geschnitten hast
- 3 Esslöffel Shoyu oder Tamari
- 1 Esslöffel Sesamöl
- ½ Tasse Ananassaft
- 3 Esslöffel Reisessig
- 2 Esslöffel Agavendicksaft
- 2 gehackte Knoblauchzehen
- 1 Esslöffel fein gehackter Ingwer
- ½ Teelöffel gehackte scharfe Chilischoten

Verquirle alle Zutaten mit Ausnahme des Tofus gründlich in einer Rührschüssel. Gieße die Marinade in ein Gefäß, tauche den dünn geschnittenen Tofu darin ein und lasse ihn 1-3 Stunden ziehen.

Lege den Tofu auf ein Backblech und gieße ¼ der Marinade darüber. Backe den Tofu 1-1 ½ Stunden langsam bei 150° Celsius und drehe ihn nach der Hälfte der Zeit um. Er ist fertig, wenn die Marinade verdunstet und der Tofu fest ist. Serviere ihn mit Buchweizennudeln.

## 6. Oliven-Quesadillas (für 1-2 Personen)

- 1 große Tortilla aus glutenfreiem Mehl
- 200 g veganer Käse
- 100 g gebackene Zwiebeln
- 100 g gebratene rote Paprika
- 8 halbierte Kalamata-Oliven

Verteile den veganen Käse auf einer Hälfte der Tortilla. Gib gleichmäßig Zwiebeln, Paprika und Oliven darauf. Klappe die Tortilla zusammen und grille sie, bis sie golden und knusprig ist.

## 7. Gedämpfte Thai-Gemüsenudeln mit Koriander, Chili und Erdnüssen

### FÜR DIE THAI-NUDELN

- 2 mittlere Zucchini (à 350 g)
- 1 mittlere Karotte (ca. 200 g)
- 2 kleine Kohlrabi (à 200 g)
- 5 Frühlingszwiebeln
- 60 g (6 leicht geh. EL) geröstete Erdnuskerne (ohne Salz)

### FÜR DIE MARINADE

- 1 kleine Chilischote
- 1 daumengroßes Stück Ingwer (ca. 30 g)
- 2 kleine Knoblauchzehen
- 2 kleine Bio-Limetten (Schale und Saft)
- 5 EL Sojasauce
- 3 EL geröstetes Sesamöl
- 1 EL Ahornsirup
- 1 Bund Koriander
- Für 4 Personen

Von den Zucchini die Stielansätze gerade abschneiden. Die Karotte und die Kohlrabi schälen. Zucchini, Karotte und Kohlrabi im WMF Kult X Spiralschneider mit dem Schneideinsatz Nr. 1 zu breiten Tagliatelle verarbeiten und anschließend für 15 Min. im Dampfgarer garen. Alternativ zum Dampfgarer können die Nudeln in einem Dämpfeinsatz oder Sieb für 15 Min. zugedeckt über kochendem Wasser gedämpft werden.

In der Zwischenzeit: Die Frühlingszwiebeln einmal quer halbieren und die Hälften längs in sehr dünne Streifen schneiden.

Marinade zubereiten: Die Chilischote längs halbieren, die Kerne entfernen und die Chili in feine Würfel schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und auch sehr fein würfeln. Die Limetten heiß abwaschen, trocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Limettensaft und –schale mit Sojasauce, Sesamöl, Ahornsirup, Chili, Ingwer und Knoblauch mischen.

Vom Koriander ca. 2 EL Blätter abzupfen und für die Deko beiseite stellen. Den Rest fein hacken. Die Erdnüsse grob hacken. Die gedämpften Gemüsenudeln in eine Schüssel geben und die Marinade, die Frühlingszwiebeln sowie den gehackten Koriander unterheben. Die marinierten Nudeln auf 4 Teller verteilen, mit dem übrigen Koriander und den Erdnüssen garnieren und servieren. Wer mag gibt noch ein paar frische Minzblätter oder Thai-Basilikum dazu.

Zu dem Detox Programm gibt es zwei begleitende Seminare, die ich anbiete!  
Auf meiner Homepage: [www.kerstin-hardt.com](http://www.kerstin-hardt.com) findest Du mehr Informationen.

PS: Folge mir auf Facebook, dort bekommst Du wertvolle Tipps - das ganze Jahr über! [Facebook Link](#)



## 8. Gemüseudeln mit Linsen, Basilikum und Cashewsauce (Für 4 Personen)

### FÜR DIE CASHEW-LINSEN-SAUCE

- 60 g Belugalinsen (ersatzweise Puy- oder Albalinsen)
- Saft 1 kleinen Zitrone
- ½ TL + 2 Msp. Salz
- 120 g Cashewkerne
- 2 TL Leinsamenschrot
- ½ TL Kala Namak (indisches Schwefelsalz; ersatzweise Salz)
- 2 Msp. geriebene Muskatnuss
- 2 TL Ahornsirup (ersatzweise Agavendicksaft)
- 200 ml lauwarmes und 200 ml kochendes Wasser

### FÜR DIE ZUCCHINIUDELN

- 2 grüne Zucchini (insgesamt 500 g)
- 2 gelbe Zucchini (insgesamt 500 g)
- ¾ TL Salz
- 6 Zweige Basilikum
- 3 Frühlingszwiebeln
- ½ TL Chiliflocken oder Pul Biber
- 1 EL helle Sesamsaat
- Spiralschneider Stab- oder Standmixer

Die Linsen mit kaltem Wasser abspülen, in der dreifachen Menge Wasser aufkochen und in 25 Min. bei mittlerer Hitze garkochen. Die Linsen anschließend durch ein feines Sieb abgießen und abtropfen lassen. Mit der Hälfte des Zitronensafts und 2 Msp. Salz mischen und zur Seite stellen.

Cashewnüsse, Leinsamen, ½ TL Salz, Kala Namak, Muskatnuss und Ahornsirup mit 200 ml lauwarmem Wasser und dem übrigen Zitronensaft in ein hohes Mixgefäß füllen und zum Quellen zur Seite stellen.

Kala Namak ist ein indisches Schwefelsalz. In hoher Dosierung schmeckt es wie gekochtes Ei, das muss man mögen. Hier wird es aber nur sehr sparsam zum Abrunden der Sauce eingesetzt. Kala Namak ist im (gut sortierten) Supermarkt, beim Gewürzhändler oder im Internet erhältlich.

Zucchini, Frühlingszwiebeln und Basilikum waschen und abtropfen lassen. Den Stielansatz der Zucchini knapp abschneiden und im WMF Kult X Spiralschneider mit dem Schneideinsatz N°3 zu Spaghetti schneiden. Das Salz über die Zucchiniudeln streuen und mit den Händen vorsichtig unterheben. Bis zur weiteren Verwendung ziehen lassen.

Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe, das Basilikum in feine Streifen schneiden. Beides zur Seite stellen.

200 ml kochendes Wasser in das Mixgefäß füllen und alles mit dem Stabmixer zu einer feinen Sauce pürieren. Anschließend die Frühlingszwiebeln unterheben.

Die Zucchiniudeln zu Nestern formen und in 4 tiefe Teller setzen. Die Sauce auf den Nestern und ringsherum verteilen. Die Linsen und das Basilikum dazugeben, mit Chiliflocken (oder Pul Biber) und den Sesamkörnern garnieren und servieren.

