

Cashewdip



Zutaten:

100 gr. Cashewkerne
1-2 Esslöffel Limettensaft
1 Knoblauchzehe
2-3 EL Hefeflocken
Paprika/Kreuzkümmel/Salz/Pfeffer

Zubereitung:

100 gr. Cashewkerne in den Multi mit Messer geben und 100 ml heisses Wasser darüber giessen und ca. 15 Min. einweichen (ohne Einweichen geht es auch).



Folgende Zutaten zu den Cashewkernen geben: 1-2 Esslöffel Limettensaft, 1 Knoblauchzehe, 2-3 EL Hefeflocken, Paprika/Kreuzkümmel/Salz nach Belieben. Im Multizerkleinerer mit Messer bis zur gewünschten Konsistenz mixen.



Mit Pfeffer abschmecken. Wenn Dip zu dickflüssig ist noch etwas Wasser zugeben.



Sylter Salat-Dressing

Sylter Salat-Dressing nach TM-Art

Von Stefanie Berger in der Kenwood zubereitet:

Zutaten:

1 Zwiebel

2 TL Salz

60 gr. Zucker

1/4 TL Pfeffer

60 gr. Essig (weißer Balsamico oder Apfelessig, mit Balsamico schmeckt es am besten)

400 gr. Wasser

20 gr. Kartoffelstärke

250 gr. neutrales Öl (Raps- oder Sonnenblumenöl)

100 gr. Soja-Drink (es geht auch mit Kuhmilch, dann ist es nicht mehr vegan)

Zubereitung:

1 Zwiebel (Größe ist irrelevant)

– Klein schneiden und in einen kleinen Topf oder den Kessel der CC geben

2 TL Salz

60 g Zucker (ich will das ganze nochmal mit Zuckerersatz von Xucker ausprobieren, ich berichte nach)

1/4 TL Pfeffer (den mache ich immer nach Gefühl rein)

60 g Essig

400 g Wasser

20 g Kartoffelstärke

– Zu den Zwiebeln geben und unter Rühren aufkochen lassen (damit die Stärke nicht klumpt und/oder ansetzt); etwa 1 Stunde abkühlen lassen.

250 g neutrales Öl

100 g Soja-Drink

und die abgekühlte Zwiebelmasse in den Blender tun und auf voller Stärke mixen, bis alles schön homogen ist.

Anschließend im Kühlschrank aufbewahren.

Es ergibt ca. 1 Liter Dressing.

[vegane Mayonnaise \(Majo \)](#)



Rezept und Bild von Klip Cooks

Zutaten

2 Knoblauchzehen (mittelgroß), grob zerkleinert
1 EL (15 ml) frischgepresster Zitronensaft
2 TL (10 ml) Senf (Dijon)
3 EL (45 ml) Kichererbsen-Koch-Flüssigkeit (zB aus der Dose)
12 ganze, gekochte Kichererbsen
110 g (120 ml) neutrales Pflanzenöl, zB Raps
Salz (nach Geschmack)
Pfeffer (frisch gemahlen, nach Geschmack)

Zubereitung

Alle Zutaten in die Gewürzmühle füllen. Bei voller Geschwindigkeit etwa 30 s mixen bis eine dicke Emulsion entstanden ist.

Rahmtäfelchen – vegan –



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Deva Doege

Zutaten:

800 ml Vegane Sahne (z. Bsp. Soyatoo)

$\frac{1}{2}$ – 1 Vanilleschote

250 ml Glukosesirup

150 g Zucker

60 g Alsan

Salzflocken – wer salty caramel mag 😊 ☐

Zubereitung:

Sahne, Vanilleschote, Glukosesirup, Zucker, Alsan in Kessel bei 122 Grad, Flexirührelement, insgesamt 1,5 Stunden kochen lassen (davon Rührintervall 2 ca. 1 Stunde, eine weitere halbe Stunde bei Rührintervall 1).

Masse sollte dicklich und bräunlich sein, ggf. Rührzeit etwas verlängern bzw. mit Temperatur leicht hochgehen. Je höher die Temperatur, desto fester werden die Rahmtäfelchen später nach dem Auskühlen.

Zum Ende, wenn man mag, ggf. etwas Brandy o.ä. zugeben.

Temperatur abstellen und weiterrühren lassen.

Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gießen

und mit Spachtel ausstreichen und wer mag Salzflocken darüber geben. Die Rahmtäfel-Stärke sollte ca. ein halber Zentimeter sein.

Auskühlen lassen, nach ca. halber Stunde mit scharfen Messer in Stückchen schneiden, dann zum vollständigen Auskühlen in den Kühlschrank geben.

Weitere Rahmtäfelirezepte (nicht vegan) findet ihr [hier](#).

Süßkartoffel-Linsen-Cremesuppe



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Melestiti

In dieser Variante eine schnelle und sehr leckere Alltagssuppe, die auch bei Kindern gut ankommt.

Reicht man die Suppe mit kräftig gewürzten Hähnchenspießen und garniert mit Petersilie wird daraus eine leckere Festtagsvorspeise.

Zutaten:

2 Schalotten

2 El Öl

500 g Süßkartoffeln

200 g rote Linsen

2 Lorbeerblätter

500 ml Geflügelfond (oder Gemüsebrühe/Gemüsefond, dann vegetarisch/vegan/Anmerkung Gisela M.)

2 El weiße Tahine (Sesampaste)

Salz

6 Stiele glatte Petersilie

Zubereitung:

Die Schalotten fein würfeln und im heißen Öl bei mittlerer Hitze mit dem Kochrührelement glasig dünsten (140 Grad/Rührintervall 3).

Süßkartoffeln schälen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Mit den Linsen unterrühren.

Lorbeerblätter, Fond und 800 ml Wasser zugeben. Zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze, ca. 100 Grad, 20 Minuten kochen lassen.

Die Lorbeerblätter aus der Suppe entfernen, [Tahine](#) hinzugeben und mit einem Pürrierstab fein pürieren. Die Suppe mit Salz würzen. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.

Festliche Variante: Suppe mit Hähnchenspießen anrichten.

Tipp Sabine Zorba:

Wer dünnere Suppen bevorzugt, verdoppelt einfach die Flüssigkeitsmenge:



Foto Sabine Zorba

Linsendip (orientalisch)

Rezept zur Verfügung gestellt von Nicole Kühling

Schmeckt orientalisch

Zutaten:

1 Stange Lauch und/oder Zwiebel (man kann auch noch Porree dazu geben)
1 Knoblauchzehe
1 große Möhre
1 Esslöffel Tomatenmark
250 ml Gemüsebrühe zum ablöschen
100 bis 120 g Linsen nach Wahl dazugeben und mitkochen bist sie weich sind.

Zubereitung:

Das Gemüse klein schneiden oder im Multi zerkleinern und in etwas Olivenöl andünsten.

Das Tomatenmark dazu geben und kurz mit anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Linsen darin weich kochen.

Das ganze wird dann gewürzt nach Geschmack.

Senf und/ oder Sambal olek

Kräutersalz, Pfeffer, evt. Chilli (ich hab noch Garam Masala mit ran gemacht)

Senf und etwas Agavendicksaft (wer mag)

Das ganze dann im Multi, Gewürzmühle oder einfach mit dem Triblade zu einer Paste verarbeiten.

Das ganze schmeckt super als Brotaufstrich (ist Vegan) als Dip oder als veganes Hauptgericht (dann lässt man das pürieren

einfach weg).

Fruchtriegel



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Barbie Steber

Diesmal habe ich folgende Mischungen gemacht, aber es geht jegliche Kombination...

Zutaten:

Cranberrie -Schoko-Mandel:

200 g Datteln

200 g Cranberries

200 g Mandeln

Ca. 1 EL Kakao

Ca. 1 EL Schokodrops

Mango-Kokos-Ingwer:

200 g Datteln

200 g getrocknete Mango

200 g Cashewnüsse

20 g Kokosflocken

1 EL Kandierten Ingwer

Apfel-Aprikosen-Walnuss:

200 g Datteln

100 g Apfelringe

100 g getrocknete Aprikosen

200 g Walnüsse

Etwas Zimt

Oblaten

Zubereitung:

Jeweils gleiche Menge an Datteln, getrockneten Früchten und Nüssen im Multizerkleinerer mit dem Messer so lange zerkleinern, bis eine klebrige Masse entstanden ist.

Tipp von Sabine Zorba : Man kann die Masse auch wunderbar durch den Fleischwolf lassen .

Das Ganze streiche ich dann auf eckige Oblaten, noch eine oben drauf, lege sie in eine eckige Form, beschwere sie von oben und stelle sie für ein paar Stunden in den Kühlschrank.

Danach schneiden und im Kühlschrank aufbewahren.

Limetten-Birnen-Gurken-Saft **Frischekick mit Brunnenkresse**



Fotos Gisela M.

Rezept aus Kenwood-Slowjuicer-Broschüre. Kann auch mit Beerenpresse hergestellt werden, dann die Birne und die Gurke aber etwas kleiner schneiden und den Trester ein zweites oder drittes Mal durchlassen.

Zutaten:

1/2 Limette

1 Birne

1 kleine Handvoll Brunnenkresse (zu einer Kugel gerollt).

1 kleine Handvoll Trauben (ca. 20 Stück)

1/3 Gurke

Zubereitung:

Zutaten waschen, Limette schälen, siehe Foto. Bei Verwendung der Beerenpresse etwas kleiner schneiden (siehe Bedienungsanleitung).

Zutaten nacheinander in den Slowjuicer bzw. die Beerenpresse füllen und durchlaufen lassen.

Bei Beerenpresse ggf. ein zweites oder drittes Mal durchlaufen lassen.



Fertig. Sofort servieren. Soooo lecker!



Falsche Leberwurst



Fotos und Rezept zur Verfügung gestellt von Sti Ne

Der Multi durfte Leberwurst machen, die keine ist, aber sehr lecker ist:

Zutaten:

- 1 Glas Kidney Bohnen
- 1 Packung Räuchertofu
- 1 große Zwiebeln
- 1 Bund Schnittlauch
- Majoran, Rauchsatz, Piment, Pfeffer
- Speiseöl

Zubereitung:

Zwiebel kleinschneiden und in reichlich Öl dünsten bis sie leicht Farbe genommen haben.

Bohnen abgießen und abspülen und zusammen mit dem grob gewürfelten Tofu und den restlichen Zutaten im Multi pürieren.

Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und nach dem Pürieren unterheben.

Lecker

Salatwürze



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Doris Ostermann

Zutaten:

2 Stangen Lauch

1 Bund Stangensellerie

1 Bund Jungzwiebeln/Frühlingszwiebeln

1kg Karotten

500 gr. Paprika

Etwas Petersilie, Liebstöckl und Schnittlauch (nur per Hand grob zerkleinert)

Schnittlauch mit Schere klein gemacht)

3 Knödel Knoblauch (3er-Netz)

6 rote Minichili (halbiert)

Zubereitung:

Alles im Multi zerkleinert

Alles mit Scheibe Nr. 2 gemacht.

Knoblauch, Paprika und Lauch mit Nr. 4. Ich würde aber das nächste Mal auch für den Stangensellerie Nr. 4 nehmen.

Dann alles im Ofen auf ca. 80 Grad getrocknet bis alles trocken war. Dabei einen Kochlöffel zwischen Rohr und Tür einklemmen, damit der Dampf entweichen und die Würze optimal trocknen kann (in etwa 8h).

Dann im Blender zu Pulver zerkleinert.

Zum Abschmecken noch etwas Salz und Pfeffer dazu...fertig!

Wir lieben diese Salatwürze zu alles Salaten. Nur noch Essig und Öl dazu ☺