

# VEGETARISCH UND VEGAN



## Kokos-Minze-Ingwer-Paste

### Zutaten für 250 g

1 kleiner Bund frische Minze  
10 g frischer Ingwer  
1 EL Limettensaft  
200 g Kokosflocken  
400 ml Kokosmilch  
1 TL brauner Zucker  
¼ TL Chilipulver

1. Minze waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen, klein schneiden und in einen Mixer geben.
2. Ingwer schälen, in Stücke schneiden. Mit dem Limettensaft ebenfalls in den Mixer geben, alles kurz fein pürieren. Kokosflocken, Kokosmilch, Zucker und Chilipulver zugeben und nochmals mixen.
3. Paste in verschließbare Gläser abfüllen.



## Cashewfrischkäse

### Zutaten für 350 g

250 g Cashewkerne  
100 g Banane  
150 ml Kokosmilch  
2 TL Zitronensaft

1. Cashewkerne in einem Mixer hacken.
2. Banane schälen, in Stücke schneiden.
3. Banane, Kokosmilch und Zitronensaft zu den Cashewkernen geben und alles so lange mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
4. Paste in verschließbare Gläser abfüllen.



# Rote-Bete-Hummus

## Zutaten für 200 g

1 Glas Kichererbsen (Abtropfgewicht 220 g)  
 100 g gekochte Rote Bete  
 10 g frischer Ingwer  
 1 EL Tahini-Sesampaste (siehe Seite 11)  
 1 EL Zitronensaft  
 1 EL Knoblauchpaste (siehe Seite 12)  
 ¼ TL Kreuzkümmel  
 1 Prise Chilipulver  
 ½ TL Salz  
 ¼ TL Pfeffer  
 1 EL Zucker  
 1 EL Sonnenblumen- oder Olivenöl  
 1 TL Sesam  
 Evtl. frische Kräuter zum Bestreuen

## Variante:

1 EL Korianderblätter mit den anderen Zutaten hacken

1. Kichererbsen durch ein Sieb abgießen, mit Wasser abspülen, abtropfen lassen und dann in einen Mixer geben.
2. Rote Bete klein würfeln, ebenfalls in den Mixer füllen.
3. Ingwer schälen und klein schneiden. Mit den restlichen Zutaten (abgesehen von Öl und Sesam) zugeben und alles fein pürieren. Masse mit einem Spatel nach unten schieben und Vorgang wiederholen.
4. Paste in verschließbare Gläser abfüllen.
5. Vor dem Servieren etwas Öl, frische Kräuter und Sesamsamen über die Paste geben.



Die Creme passt besonders gut zu hellen Brotsorten, Sesamstangen und Fladenbrot.

Im Kühlschrank ist sie 3–4 Tage haltbar. Wird sie am Vortag zubereitet und kann etwas durchziehen, schmeckt sie noch besser.

## Paprika-Parmesan-Tomaten-Creme

### Zutaten für 500 g

200 g Parmesan  
200 g rote Paprika  
125 g getrocknete Tomaten  
50 ml Aceto Balsamico  
4 EL Knoblauchpaste  
(siehe Seite 12) oder 3 EL  
Chilipaste (siehe Seite 12)  
50 ml Olivenöl  
1 TL Honig  
¼ TL Salz  
¼ TL Pfeffer

1. Den Parmesan fein reiben (oder in 2 cm große Würfel schneiden und in einem Mixer mahlen). Paprika putzen, waschen und in Stücke schneiden.
2. Paprika und die restlichen Zutaten mit dem Parmesan in einem Mixer fein pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
3. Paste in verschließbare Gläser abfüllen.

Schmeckt besonders auf  
Weißbrot sehr fein.

Im Kühlschrank aufbe-  
wahrt hält die Paste  
bis zu 1 Woche.

Nach einem Tag  
schmeckt die Creme  
noch besser.



# Pastinako

## Zutaten für 500 g

75 g Sonnenblumenkerne  
 30 ml Sonnenblumenöl  
 400 g Pastinaken  
 100 g Paprika  
 100 g Zwiebel  
 1 EL Knoblauchpaste  
 (siehe Seite 12)  
 1 EL Tomatenmark  
 1 EL Zitronensaft  
 ½ TL Salz  
 1 TL Pfeffer

1. Sonnenblumenkerne mit dem Sonnenblumenöl in eine Pfanne geben und kurz unter Rühren anrösten, bis sie Farbe annehmen. Auskühlen lassen, dann im Mixer fein mahlen.
2. Pastinaken waschen, schälen, in Stücke schneiden.
3. Paprika putzen und waschen. Zwiebeln schälen und beides grob in Stücke schneiden.
4. Vorbereitetes Gemüse mit der Knoblauchpaste, dem Tomatenmark, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in den Mixer geben und alles pürieren. Danach Masse in einem kleinen Kochtopf etwa 10 Minuten unter Rühren bei mittlerer Temperatur köcheln.
5. Creme in verschließbare Gläser abfüllen und abgekühlt servieren.

Die Paste schmeckt auch gut mit etwas Chili- oder Paprikapulver, Thymian, Smoked Curry oder Curry verfeinert. Wer es schärfer mag, gibt etwas von der Chilipaste (siehe Seite 12) dazu.

