



Aus Alicias Buch »The Kind Diet«

Marokkanisches Couscous mit Safran

»Ich schwärme für Couscous, und dies ist eine wundervolle Art, es zuzubereiten. Es ist nicht nur lecker, es sieht auch großartig aus auf einem großen Servierteller als das Herzstück eines Males.

Dieses Mal kannst du vervollständigen mit einem einfachen Salat - oder lass es den Anfang eines Festmales mit mehreren Gängen sein: mit Suppe, Hummus* und Gemüse.

Dieses Rezept ist für 6 Personen gedacht, aber du kannst die Zutaten auch einfach halbieren oder einfach eine große Menge kochen und das Übriggebliebene in den Kühlschrank stellen.«

* Hummus: orientalische Spezialität aus pürierten Kichererbsen und Sesam-Mus)

Zutaten für 6 Personen:

- 2 Tassen geschälter Kürbis, in kleine Würfel geschnitten
- 2 Tassen gelbe Zwiebeln, gewürfelt
- 1 1/2 Tassen Karotten, gewürfelt
- 1 1/2 Tassen Zucchini, gewürfelt
- 2 Esslöffel extra virgine Olivenöl
- Feines Meersalz
- 1 1/2 Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 1/2 Tassen Gemüsebrühe
- 2 Esslöffel vegane Remouladensoße
- 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1/2 Teelöffel Safran
- 1 1/2 Tassen ganzer Weizen-Couscous
- 2 Frühlingszwiebeln, mit den weißen und grünen Teilen gehackt

Zubereitung

Heize den Backofen auf 190°C vor. Lege die gewürfelten Stücke von Kürbis, Zwiebeln, Karotten und Zucchini auf ein Backpapier und gib Olivenöl, 1 Teelöffel Salz und 1 Teelöffel Pfeffer darüber. Röste das Gemüse 25 bis 30 Minuten und wende es etwa nach der Hälfte der Zeit einmal mit dem Pfannenheber.

Während das Gemüse röstet, gib die Gemüsebrühe in einen kleinen Topf zum Kochen. Nimm den Topf vom Herd und rühre die Remouladensoße, den restlichen 1/2 Teelöffel Pfeffer, den Kreuzkümmel, den Safran und Salz nach Geschmack hinein. Decke den Topf zu und lasse alles 15 Minuten ziehen.

Gib das geröstete Gemüse mit seinem Saft in eine große Schüssel und gib das Couscous dazu. Stelle den Topf mit der Gemüsebrühe wieder zum Kochen auf den Herd und gieße sofort alles über die Couscous-Mischung. Decke die Schüssel mit einem Teller gut ab und lasse sie 15 Minuten stehen. Nun gib die Frühlingszwiebeln hinzu, schwenke das Couscous mit dem Gemüse mit einer Gabel - und serviere!





Aus Alicias Buch »The Kind Diet«

Nori-Burritos

»Meine Freundin Renée brachte mir bei, wie man diese Nori*-Rollen macht, während wir zu dem Konzert `Reaggae on the River` in Nord-Kalifornien fuhren. Im Auto hatte sie Romana-Salat, Basilikum, Koriander, Avocado, Äpfel und Hummus (orientalische Spezialität aus pürierten Kichererbsen und Sesam-Mus) ausgebreitet und wir wickelten das alles in Nori-Blätter und aßen, während wir fuhren. Es war ein köstlicher, erfrischender, knackiger Snack, der uns zwei Tage in Schwung hielt!

Das Rezept hier ist eine Variation dieses Nori-Burrito, aber ihr sollt wissen, dass ihr so ziemlich alles zusammen stellen könnt.«

* Nori ist die in der japanischen Küche wichtigste Algenart. Es handelt sich bei Nori um die kulinarische Bezeichnung für getrocknete und später geröstete Meeresalgen. Die dunkelgrünen, quadratischen, papierartigen Blätter werden unter anderem benutzt, um Sushi-Rollen damit zu umwickeln. Nori-Blätter gibt´s in Asia-Läden. Alternativ können die Burritos z.B. mit Mangold umwickelt werden.

Zutaten für 2 Burritos:

- 1 Umeboshi-Pflaume (in Salz eingelegte japanische Früchte) - gibt´s im Asia-Laden
- 1 Tasse gekochten braunen Reis (übriggebliebene Reisreste eignen sich großartig)
- 2 Blätter geröstetes Nori (gibt´s im Asia-Laden)
- 2 Blätter Romana-Salat
- 1 Avocado in Streifen geschnitten
- 1 Apfel in Streifen geschnitten
- 4 frische Basilikum-Blätter
- Frische Korianderblätter
- Übriggebliebener gekochter Kohl oder etwas grüner Salat

Zubereitung

Zerteile die Umeboshi-Pflaume in kleine Stücke und entferne den Stein. Gib jeweils die Hälfte von dem Reis auf jedes Nori-Blatt und garniere die anderen Zutaten oben drauf. Rolle das Nori-Blatt rund um die Füllung in eine Kegelform; wenn es fest gerollt ist, kannst du die Enden verschließen, indem du deine Finger anfeuchtest und die Enden damit zuklebst.

Hinweis: Mit einem halben Nori-Blatt kann jedes übriggebliebene Essen eingewickelt und als Vorspeise serviert werden. In Nori eingewickelt schmeckt alles großartig!





Aus Alicias Buch »The Kind Diet«

Chocolat Peanut-Minikuchen

»Früher war ich besessen von Erdnuss-Butterkuchen. Nun mache ich die gesündere Version, und sie sind um Längen besser. Wirklich, ich denke, sie sind die köstlichsten Kleinigkeiten in der ganzen Welt.

Schau nach Vollkornweizen-Kekschen, die wenig gesüßt sind und bewahre die übriggebliebenen Cracker in einer luftdichten Box für zukünftigen Gebrauch.«

Zutaten für 12 Minikuchen:

- 1/2 Tasse Margarine oder Sojasahne
- 3/4 Tasse knusprige Erdnussbutter (bevorzugt ungesüßt und ungesalzen)
- 3/4 Tasse Vollkornweizenkekse oder 10 Vollkornweizenkracker
- 1/4 Tasse Ahornsirup, Agavensirup oder eine andere granuliert Süße
- 1 Tasse vegane Chocolate Chips oder Schokoladenstückchen
- 1/4 Tasse Soja-, Reis-, Hafer- oder Nussmilch
- 1/4 Tasse gehackte Pekannüsse, Mandeln oder Erdnüsse

Zubereitung

Lege eine 12er Muffinbackform oder 12 Muffin-Förmchen mit Muffinpapier aus.

Erwärme die Margarine oder Sojasahne in einem kleinen Topf über mittlerer Hitze. Rühre die Erdnussbutter, die Vollkornkekse und den Ahornsirup hinein und mische alles gut. Nimm die Mischung vom Herd. Verteile die Mischung gleichmäßig, etwa 2 Esslöffel pro Muffinform.

Vermenge die Schokolade und die Milch in einem anderen Topf. Rühre über mittlerer Hitze, bis die Schokolade geschmolzen ist. Löffle die Schokolade gleichmäßig über die Erdnussbutter-Mischung in den Muffinförmchen. Gib gehackte Nüsse darauf. Stelle die Förmchen in den Kühlschrank, mindestens zwei Stunden, bevor sie serviert werden.



