



**MEINE REZEPTE**  
**- 1. TEIL -**





## KLASSIKER: KOKOSZUCKER -DRESSING AUF VORRAT

### ZUTATEN

350ML GUTER ROTWEINESSIG | 60G KOKOSZUCKER  
1 MITTELGROBE ZWIEBEL | 25G SALZ (NACH EUREM GUSTO  
2 KNOBLAUCHZEHEN | 40G MITTELSCHARFER SENF | 40G SÜßER  
SENF | 260 ML WASSER | 300ML ÖL | ABRIEB 1/2 BIO-ZITRONE |  
PFEFFER NACH GUSTO

### ZUBEREITUNG

Die Zwiebel und den Knoblauch grob zerkleinern. Alle Zutaten, bis auf das Öl, in einem Topf zum Köcheln bringen. 10 Minuten ziehen lassen und abschmecken.

Nach Belieben noch Salz, Kokoszucker und Pfeffer hinzufügen. Wenn Du Dein Dressing nicht stückig magst, püriere es mit dem Zauberstab. Deine Vorratsmenge kannst Du noch heiß in eine Weckflasche oder Glas geben. Im Kühlschrank lagernd ist das Dressing mehrere Wochen haltbar.

## KOKOS-PANNA COTTA - WEIHNACHTSMENÜ EMPFEHLUNG

### ZUTATEN

6 BLÄTTER GELATINE ODER ENTSPRECHENDE MENGE AGAR AGAR |  
1 DOSE KOKOSMILCH (AROY IST DIE BESTE) | 80G KOKOSZUCKER |  
2 BECHER SCHLAGSAHNE | 1 VANILLESCHOTE | MINZE ODER THAI  
BASILIKUM ZUM GARNIEREN | 250G TK WALDFRÜCHTE

### ZUBEREITUNG

Bereite die Panna Cotta einen Tag vor dem Servieren bereits vor. Sie benötigt mindestens 5 Stunden Zeit zum Ausgelatieren. Die Gelatine weichst Du zunächst in kaltem Wasser ein. Dann die Kokosmilch, 80 g Kokoszucker, die gehäckselte Vanilleschote und 1 Becher Schlagsahne vorsichtig erhitzen (es darf nicht kochen). Die weiche Gelatine drückst Du aus löst sie im Kokos-Kokoszuckergemisch auf. Die noch warme Masse lässt Du anschließend in einem Wasserbad abkühlen und rührst immer mal wieder um. Erst jetzt den 2. Sahnebecher steif schlagen und unter die erkaltete Masse ziehen. In kleinen Formen füllen und 5 Stunden gedulden - die Panna Cotta ruht jetzt im Kühlschrank.

Zum Servieren: Als feinen, säuerlichen Kontrast empfehle ich Euch Waldbeeren mit einem Schuss Zimtrinde-Kokoszucker. Einfach im Mixer pürieren und über die Panna Cotta Portionen geben. Zum Garnieren nehme ich entweder Thai-Basilikum oder Minze.





## 12 - SCHÄTZE WINTERWEIN

### ZUTATEN

1 FLASCHE ‚ROT & FRUCHT‘ VOM WEINGUT NAGELE, SINZHEIM  
17G 12-SCHÄTZE | 50G KOKOSZUCKER  
(SCHMECKT ES NAH GUSTO AB)

### ZUBEREITUNG

Die 12 Schätze in einen Teefilter füllen. Zusammen mit dem Wein und Kokoszucker leicht simmernd für mindestens 30 Minuten durchziehen lassen.

## 12-SCHÄTZE ESSENZ FÜR SOSSEN, ROTKRAUT & CO

### ZUTATEN

2 EL 12 SCHÄTZE | 500ML WASSER

### ZUBEREITUNG

Am Besten wird die Essenz, wenn Du sie im Kochtopf machst und die Gewürze hinterher mit einem feinen Sieb abseihst. Das Wasser zum Kochen bringen, die Gewürze am Besten in einen Teefilter. Leicht sieden lassen und mindestens 20 Minuten einkochen. Je länger es zieht, desto besser. Es muss richtig kompakt würzig schmecken. Dann kannst Du die Essenz heiß in eine Flasche oder Weckglas füllen, auf den Kopf stellen und , auskühlen lassen. Im Kühlschrank gelagert hält sie sich locker 2-3 Wochen. Länger habe ich es noch nicht probiert

### VERWENDUNG

Ich nehme die Essenz immer zum Ablöschen von dunklen Soßen, zum Wildbret Fond, ich verfeinere meine Alblinsen damit; klasse ebenso in der Gulaschsoße oder einfach als Chai-Basis; Rotkraut oder rote Beete Suppe sind auch spitze damit.





## TURBO-CURRY-LINSEN IM REISKOCHER

### ZUTATEN

1 EL KOKOSBLÜTZUCKER | 200G LINSEN | 1 1/2 EL JANUR CURRY | 1 PRISE ZIMT | 1 TL SALZ | 2 EL BALSAMICO ESSIG | 2G FRISCHER GER. INGWER | 1 EL KOKOSRASPEL | 1 KNOBLAUCHZEHE | 1 ZWIEBEL | 1 ZITRONENGRAS | OPTIONAL, ZUM VERFEINERN: 1 EL RICOTTA ODER 2 EL SCHAFSKÄSE, 1 CHILISCHOTE UND TOMATENMARK.

### ZUBEREITUNG

Die Linsen in den Reiskocher und mit 300ml Wasser übergießen, so dass sie daumenbreit mit Wasser bedeckt sind. Anschließend die anderen Zutaten in den Reiskocher geben, bis auf das Gemüse. Die Zwiebel, den Ingwer und den Knoblauch grob zerkleinern und ebenso hinzugeben. Das Zitronengras von den äußeren Blättern befreien, einen Knoten reinmachen, mit dem Messerrücken auf einem Brett andrücken und ab in den Topf. Nach ca. 10-15 Min. schaltet sich der Reiskocher aus und ihr könnt nach Herzenslust noch weitere Zutaten zum Verfeinern unterziehen oder eben separat für jeden in der Schale vorbereiten. Ich liebe es scharf und rebel mir daher immer noch eine Chile rein. Zum Abrunden, wenn es Euch noch nicht sauer genug ist, gerne noch Tomatenmark oder Balsamico dazu. Ein paar Minzblätter, wer hat, Ricotta oder Schafskäse dazu und fertig! Dieses Turbo-Essen ist der Hit!

## STECKRÜBENPÜREE MIT ZIMTRINDE

### ZUTATEN

700G STECKRÜBEN (1 MITTELGROBE RÜBE) | 1 GROBE ZWIEBEL  
1 TL ZIMTRINDE-KOKOSZUCKER | 2 KLEINE APFEL (ELSTAR)  
2 MÖHREN | 1 SCHUSS 3,8% SAHNE (1/2 TL GHEE FÜR DIE VEGANER) | 1/2 TL MORINGA | 1 APFEL | 2 MOHREN | 6G SALZ

### ZUBEREITUNG

Die Steckrüben von der Schale befreien und in grobe Stücke schneiden. Die restlichen Zutaten ebenfalls grob reiben und dazugeben. 15-20 Min. bei geschlossenem Deckel in Salzwasser köcheln lassen. Anschließend das Wasser abgießen und auffangen. Die Sahne hinzugeben und pürieren. Mit Salz und der Zimtrinde abschmecken. Tipp: Ich habe mir noch ein paar Mandeln und Walnüsse gehäckselt und untergehoben; eine feine Note ergibt das!

**Tipp:** Sämtliche Kohlarten und Sellerie vertragen sich wunderbar mit Zimtrinde





---

## MORINGA KEKSE - MUSST IHR PROBIEREN!

### ZUTATEN

250G BUTTER | 70G KOKOSZUCKER (SÜßGRAD BITTE FÜR EUCH ABSTIMMEN!) | 20G MORINGA-KOKOSZUCKER | 200G MEHL GEMISCHT (ICH HABE TAPIAKO MEHL -, REIS- UND KOKOSMEHL GENOMMEN)  
VON 405 BIS DINKEL SEID IHR FLEXIBEL | 80G STARKE |  
1 VANILLESCHOTE GEHÄCKSELT | 2G SALZ

### ZUBEREITUNG

Die Zutaten, bis auf das Moringa, miteinander vermischen und gut verkneten. Wenn Du die Plätzchen marmoriert haben willst, knetest Du das Moringa erst zum Schluss mit ein. Jetzt lasse ich den Teig immer noch 1 Stunde ruhen – musst Du aber nicht. Ausrollen – das bitte zwischen zwei Packpapieren, da der Teig recht klebefreudig ist. Nach Herzenslust den Teig ausstechen (ca. 3-4mm – nicht zu dünn) und auf dem Blech verteilen. Lasst den Freunden Platz, sich im Ofen auszubreiten

Mein Backrohr ist sehr launisch und spinnt ab und an – aber ich kann Euch sagen, dass ich meine Plätzchen bei 175 Grad 12-14 Min. bei Ober- und Unterhitze gebacken habe. Goldig, blond sollten sie sein. Und kleiner Tipp: Nicht ein Blech auf einen Schlag vertilgen – mir ging es schlecht danach... aber man teilt die ungen

---