



**Gutes Gelingen
und
Viel Spaß beim nachkochen!**



Rezepte
Mountain Yoga
Freitag, 4. September 2026

GAMPEN
R E S T A U R A N T

Karotten-Ingwer-Suppe L V

Zutaten für 6 Portionen

2 Stk. Zwiebeln
3 EL Sonnenblumenöl
500 g Karotten
100 ml Orangensaft
800 ml Gemüsebrühe
40g Ingwer
1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer schwarz
150 g vegane Schlagobers



Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen, fein hacken und in einem großen Topf mit dem Sonnenblumenöl anschwitzen. Danach die geschälten Karotten in grobe Stücke schneiden, zu den Zwiebeln geben und für 3-4 Minuten mitrösten, mit Orangensaft ablöschen. Die Gemüsebrühe aufgießen, salzen und pfeffern und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Ingwer schälen, grob würfeln, in die Suppe geben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren, den Schlagobers in die Suppe rühren, abschmecken und nochmals kurz aufkochen. Zum Schluss kann die Suppe mit Schnittlauch oder Petersilie garniert werden.

Energie- Getränk

Ingwer
Limetten
Orangen
Gurken
Wasser/ Tee

Ingwer, Limetten, Orangen und Gurken
in Scheiben schneiden. Mit heißem oder
kalten Wasser übergießen und ziehen lassen



ERDBEERWASSER

250g Erdbeeren
1 l Wasser
1 Stk. Limette
6 Blätter frische Minze

Die Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Die Limette waschen und in Scheiben schneiden. Alles zusammen mit der Minze in einen Krug geben und mit kaltem Wasser auffüllen.



Kokos-Zitronengras-Suppe EL

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Stück Zwiebel
- 1 Stück Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 25g Ingwer
- 4 EL Erdnussöl
- 4 Stangen Zitronengras
- 500 ml Kokosmilch
- 500 ml Hühnerbouillon
- Prise Salz, Prise Pfeffer
- Etwas Reismehl oder Maisstärke zum binden



Topping für die Suppe:

- 4 EL Cashewnüsse geröstet

Zubereitung

Zwiebel, Lauch, Knoblauch und Ingwer, schälen und klein schneiden. In einem Topf das Erdnussöl erhitzen und das klein geschnittene Gemüse darin dünsten. Dann mit Kokosmilch und der Hühnerbouillon auffüllen. Die Zitronengrasstängel zwei bis drei Mal einschneiden, leicht zerdrücken und der Suppe begeben. Nach ca. 30 Min. Kochzeit die Suppe durch ein Sieb leeren, nochmals aufkochen und mit dem Stärkemehl abbinden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gerösteten Nüsse grob hacken und auf der Suppe anrichten.

Brokkoli-Tofu-Pfanne mit Reis FN

Zutaten für 4 Personen

2 EL Sesam
400g Tofu
1 Kopf Brokkoli
1 EL Sesamöl
1 Knoblauchzehe
1 TL frischer Ingwer
3 EL Sojasoße
2 EL Ahornsirup
1 EL Reisessig
1 TL Maisstärke
50ml Wasser
Prise Salz, Prise Pfeffer

Reis nach Packungsanleitung kochen.

Zubereitung

Sesam in einer Pfanne ohne Öl leicht braun anrösten und beiseitestellen. Presse den Tofu mit einem sauberen Küchentuch aus, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen und schneide ihn anschließend in etwa 2 cm große Würfel. Den Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Den Brokkoli Stiel schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne Sesamöl erhitzen und den Tofu bei mittlerer Hitze goldbraun und knusprig anbraten und aus der Pfanne geben. Den Brokkoli in die Pfanne mit einem Schuss Wasser mit geschlossenem Deckel etwas 5 Minuten bissfest dämpfen. In der Zwischenzeit den Knoblauch hacken und den Ingwer fein reiben. In einer kleinen Schüssel Sojasoße, Ahornsirup, Reisessig, Knoblauch, Ingwer, Maisstärke und Wasser vermischen. Alles verrühren, bis sich die Maisstärke vollständig aufgelöst hat. Die Mischung dann zum Brokkoli geben und einkochen bis die Flüssigkeit leicht eindickt. Den Tofu hinzufügen und in der Soße schwenken, bis alles mit Sojasoße bedeckt ist. Nach dem Anrichten mit geröstetem Sesam bestreuen und mit dem Reis servieren.

Karottenkuchen ACH

Zutaten:

250g Mehl
200g gemahlene Mandeln
2 TL Backpulver
250g Zucker
8g Vanillezucker
250ml neutrales Öl
1 TL Zimt
375g fein geraspelte Karotten
4 Eier



Eine Springform 26cm mit Öl einfetten. Dann den Backofen auf 180°C Ober-Unterhitze vorheizen. In einer Schüssel Eier, Zucker, Öl und Zimt mit dem Mixer verrühren. Die Karotten und Mandelmehl hinzugeben. Mehl und Backpulver mischen, ebenfalls unterrühren. Den Teig in die Springform füllen und glattstreichen. Die Form im Rohr in der mittleren Schiene bei 180°C Ober-Unterhitze ca. 55 Minuten backen. Den Kuchen in der Form vollständig abkühlen lassen.

Wenn man möchte, kann man den Kuchen noch mit Zuckerguss übergießen.

Für den Zuckerguss.

120g Staubzucker
10g Zitronensaft
10g Wasser

Alle Zutaten glattrühren und auf den ausgekühlten Kuchen auftragen.

Forellenfilet mit Petersilienkartoffeln und Limettenbutter ADG

Zutaten für 2 Portionen:

4 Forellenfilets
1 Bund frische Petersilie
½ Bund Dill
1 Bio-Limette
1 Knoblauchzehe
etwas Mehl
Salz, Pfeffer
5 Kartoffeln
50g Butter
1 Schalotte



Zubereitung:

Forellenfilets trocken tupfen. Dill und Petersilie hacken. Die Limette waschen, halbieren und eine Hälfte in Scheiben schneiden, die andere Hälfte auspressen. Die Filets auf der oberen Seite salzen und pfeffern und die Hautseite mehlieren. In einer großen Pfanne in Ghee oder Butterschmalz auf der Hautseiten langsam anbraten. Die Pfanne auf die Seite stellen und noch kurz ziehen lassen. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser garkochen. Das Wasser abgießen, ein kleines Stück Butter drangeben sowie Salz und Pfeffer und die restliche gehackte Petersilie. Alles gut durchschwenken. Schalotte hacken und in einem Topf zusammen mit etwas Butter glasig dünsten. Restliche Butter schmelzen und ganz leicht bräunen lassen. Den Limettensaft dazugeben und mit Kartoffeln und der Forelle servieren. Mit Limettenscheiben dekorieren.

Tagliatelle mit Pfifferlingen ACG

Zutaten für 2 Personen

300g Pfifferlinge frisch
250g Tagliatelle
10g Butter
200ml Sahne
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
1TL Salz, 1 TL Pfeffer



Optional: 2 TL geriebener Parmesan und frische Petersilie

Zubereitung

Koche die Tagliatelle nach Verpackungsanleitung in einem Topf mit Salzwasser al Dente. Lass die Nudeln anschließend gründlich in einem Sieb abtropfen. Befreie die Pfifferlinge von grobem Schmutz, entferne den Stielansatz sowie schlechte Stellen und halbiere bei Bedarf die großen Pilze. Schäle die Zwiebel und den Knoblauch und schneide alles in feine Stücke. Die Butter in einer großen Pfanne schmelzen, und die Zwiebel sowie den Knoblauch ca. 2 Minuten darin dünsten lassen. Danach die Pfifferlinge zugeben und nochmals kurz mit anbraten. Mit Sahne ablöschen, nochmals kurz aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Jetzt die Bandnudeln unter die Pfifferling-Sahnesauce rühren und ein wenig ziehen lassen.

Um die Nudeln zu verfeinern mit etwas frisch gehackter Petersilie und fein geriebenem Parmesan darüber geben.

Bratapfel-Dessert im Glas FH

Zutaten für 5 Gläser:

Für das Kompott:

4 Äpfel
50g Zucker
1,5 TL Zimt
2 Mandarinen
½ Bio Orange
3-4 TL Wasser
½ TL Speisestärke



Creme:

450g veganer Frischkäse
200g veganer Kokos Joghurt
¼ TL Zimt
2 Vanilleschoten
50g Agavendicksaft
½ Bio Orange

Knuspertopping:

60g gehobelte Mandeln
60g gehackte Mandeln
½ TL Zimt
30g Agavendicksaft

Zubereitung Kompott:

Äpfel entkernen, in kleine Stücke schneiden und mit Zucker, Zimt dem Abrieb einer ½ Orange sowie dem ausgepressten Saft von 2 Mandarinen in einen Topf geben und bei schwacher Hitze köcheln lassen. Wenn die Apfelstückchen weichgekocht sind, Speisestärke und Wasser verrühren und portionsweise zum Kompott geben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Den Kompott abdecken und auskühlen lassen.

Zubereitung Creme:

Die Vanilleschoten auskratzen und die Schale der ½ Bio Orange fein abreiben. Frischkäse und Kokos Joghurt mit einem Schneebesen verrühren. Zimt, Vanillemark, Abrieb der Orangenschale und Agavendicksaft dazu geben und unterrühren, bis eine cremige Masse entsteht. Die Creme bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.

Zubereitung Knuspertopping:

Die gehobelten und gehackten Mandeln in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter Rühren anrösten, bis sie goldbraun sind. Die Hitze reduzieren. Zimt und Agavendicksaft dazu geben und unter Rühren bei schwacher Hitze ca. 1 Minute karamellisieren lassen. Die karamellisierten Mandeln auf ein Backpapier geben und abkühlen lassen. Nach dem vollständigen Abkühlen mit den Händen in kleine Stücke brechen.

Fertigstellung:

Nun die Zutaten nach und nach in Gläser schichten. Dafür die Creme und den Kompott abwechselnd in die Gläser schichten. Vor dem Servieren noch das Knuspertopping obendrauf streuen.

Guten Appetit!