



MOUNTAIN
YOGA FESTIVAL
ST. ANTON



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



Rezepte

Mountain Yoga

Freitag 6. September 2024

GAMPEN
RESTAURANT

Energie- Getränk

Ingwer

Limetten

Orangen

Gurken

Wasser/ Tee

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

Hausgemachter Eistee

4-8 TL schwarzer Tee (oder ca. 4 Teebeutel)
2-3 Bio Zitronen
Zucker nach Belieben
Eiswürfel

Den losen Schwarzen Tee oder die Teebeutel in eine Kanne geben und mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen. Je nach gewünschter Intensität 3-5 Minuten ziehen lassen. Den Tee durch ein Sieb in eine hitzebeständige Karaffe abgießen und den Zucker einrühren. Ausreichend Eiswürfel hinzugeben und abkühlen lassen. Den Tee anschließend 2 Stunden kaltstellen. 1 Zitrone auspressen.

Wer es saurer mag, verwendet etwas mehr.

1 Zitrone in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Zitronensaft zu dem kalten Tee geben.

Klare Pilzsuppe LO V

Zutaten für 4 Portionen

- 150g Champignons oder Pilze nach Wahl
- 1 mittlere Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 10g getrocknete Steinpilze
- 500ml Gemüsebrühe oder Wasser
- 1 Lorbeerblatt, 4 Wacholderbeeren, 10 schwarze Pfefferkörner
- 1 Karotte, 1 Scheibe Knollensellerie, 1 Junglauch
- Gehackte Petersilie, Rosmarin, Thymian
- 50ml Sherry
- Fichtensalz (Alternativ: Kräutersalz, Salz)

Zubereitung

Die Champignons, wenn nötig mit einem feuchten Küchenpapier abreiben, die Stiele etwas zurückschneiden und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und hacken.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl kräftig erhitzen und die Champignons darin anbraten. Die gebratenen Pilze wieder aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Dann die Zwiebel und Knoblauch in der Pfanne andünsten und mit Gemüsebrühe aufgießen. Die getrockneten Pilze dazugeben und aufkochen lassen. Rosmarin, Thymian und die Gewürze beifügen. Die Suppe zugedeckt auf mittlerer Hitze 40 Minuten kochen lassen.

Inzwischen die Karotte und den Sellerie schälen und sehr klein würfeln. Den Lauch längs halbieren und in feine Ringe schneiden. Petersilie hacken. Nach 40 Minuten Kochzeit, die Pilzsuppe durch ein feines Sieb in eine Schüssel gießen, dann in die Pfanne zurückgeben. Den Sherry beifügen und die Suppe mit Salz abschmecken. Kurz vor dem Anrichten das vorbereitete Gemüse sowie die Champignons dazugeben und alles nochmals zugedeckt 4-5 Minuten kochen lassen. Dann die Suppe in tiefen Tellern oder Tassen anrichten und mit Petersilie bestreuen.

Vegane Karotten-Ingwer Suppe

FLO 

Zutaten für 4 Portionen

1 EL Olivenöl
1 Zwiebel (gewürfelt)
3 Knoblauchzehen (gehackt)
25g frischer Ingwer (gehackt)
2-3 TL gelbes Currypulver
500g Karotten geschält und in Stücke geschnitten
125g Kartoffeln geschält und in Stücke geschnitten
600ml Gemüsebrühe
120ml Kokosmilch oder vegane Sahne
1 TL Rotes Paprikapulver
1 Prise Chilipulver
Salz, Pfeffer, etwas Zitronen oder Limettensaft

Zubereitung:

Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten. Den Knoblauch und Ingwer dazugeben und kurz anrösten lassen. Dann das Curry, Paprika und Chilipulver hinzugeben. Die Karotten und Kartoffeln hinzugeben, kurz anrösten und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Alles zum Kochen bringen und danach die Hitze wieder reduzieren und abgedeckt 15 Minuten köcheln lassen bis die Karotten und Kartoffeln weichgekocht sind. Anschließend Kokosmilch hinzugeben sowie Salz, Pfeffer und Spritzer Zitronen- oder Limettensaft nach Geschmack. Die Suppe im Mixer oder mit einem Pürierstab cremig pürieren, nochmals abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.

Kirsch- Kompott:

- Die Kirschen in ein Sieb geben und den Kirschsafft auffangen.
- 2-3 EL Kirschsafft abnehmen und die Speisestärke mit dem Zucker darin auflösen. Den restlichen Kirschsafft in einem Topf zum Kochen bringen. Die Stärkemischung einrühren und erneut aufkochen lassen. Dann die Kirschen unterrühren und zum Abkühlen beiseitestellen.

Sahnecreme:

- In einem Rührgefäß die vegane Schlagcreme und Vanillezucker mit einem Handmixer aufschlagen. Dann den veganen Quark, den Vanillezucker und die gemahlene Vanille hinzugeben und kurz untermixen.

Dessert schichten:

- Die Hälfte des Kuchens in 3-4 Dessertgläser bröseln. Als nächstes etwas Kirsch-Kompott und die halbe Menge der Sahnecreme darauf verteilen. Den restlichen Kuchen darauf bröseln gefolgt von etwas Kompott und der restlichen Sahnecreme. Die Gläser nach dem Schichten mit ein paar Schokoraspeln und einer Kirsche garnieren.

Schwarzwälder Kirsch Dessert im Glas AEFH

Zutaten

Für den Boden:

- 150g gebackener Schokokuchen oder Brownies

Für das Kirsch-Kompott:

- 1 Glas Schattenmorellen inkl. Kirschsft (Abtropfgewicht ca. 350g und 240ml Saft)
- 1 EL Speisestärke
- 1 EL Zucker

Sahnecreme:

- 200g Veganer Quark oder Joghurt z.B. Skyr
- 100g Vegane Schlagcreme
- 1 Packung Vanillezucker
- ¼ TL gemahlene Vanille
- 3-4 EL Schokoladenraspeln

Zum Garnieren (optional):

- Kirschen

Anleitung Boden:

- Einen beliebigen Rührkuchen gemäß Anleitung backen und abkühlen lassen (Alternativ kann man auch Cookies oder Brownies nehmen)

Spinatknödel mit Tomatenragout ACGL

Zutaten für 4 Personen

Knödel

- 1 Stk. Zwiebel
- 250g getrocknete Semmelwürfel
- 200g Blattspinat (TK-Minis)
- 200g Cremespinat
- 2 EL Petersilie gehackt
- 4 Eier
- 150ml Milch
- 2 EL Mehl
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 2 EL Butter

Für das Tomatenragout

- 1 Stk. Zwiebel
- 1 Dose Pelati (geschälte Tomaten)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, Oregano

Zubereitung

Für die Spinatknödel Zwiebel fein hacken und in der Butter andünsten. Mit Milch aufgießen und mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen und kurz aufkochen. Dann über die Semmelwürfel gießen. Gehackte Petersilie, Spinat und Mehl untermischen und etwas auskühlen lassen. Die Eier unterrühren, nochmals abschmecken und die Masse etwas ziehen lassen.

Anschließend Knödel formen und die Masse gut festdrücken. In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen, die Knödel ins leicht wallende Wasser einlegen und ca. 15min köcheln lassen.

In der Zwischenzeit das Ragout vorbereiten: Dafür Zwiebel und Knoblauch hacken, beides in ein wenig Öl andünsten und das Tomatenmark unterrühren. Die Pelati zugeben und mit Salz, Pfeffer und etwas Oregano abschmecken. Sobald die Knödel durch sind, diese auf dem Tomatenragout servieren.

Vegane Gemüse Paella

Zutaten für 4 Personen

2-3 EL Olivenöl
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
1 kleine Stange Lauch
1 rote Paprika
1 grüne Paprika
200g Reis
120ml Weißwein (Vegan) oder Gemüsebrühe
360ml Gemüsebrühe
2 Tomaten gehackt
200g Tofu
150g Erbsen
10 Kalamata Oliven
1TL Paprikapulver, 1-2 TL Kurkuma, 1g Safranpulver
2 EL Sojasauce, Salz, Pfeffer

Topping: 1 Bund Petersilie, 1 Bio-Zitrone in Scheiben, geröstete Nüsse

Zubereitung

Zuerst das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel mit dem Knoblauch kurz anrösten. Nun Lauch, Paprikaschoten und den Reis dazugeben und 2-3 Minuten mitdünsten. Dann Safran, 1 TL Kurkuma und Paprikapulver dazugeben, einige Sekunden anschwitzen und mit Weißwein ablöschen, eine Minute einkochen lassen. Jetzt die Gemüsebrühe und die Tomaten dazugeben, die Pfanne mit einem Deckel abdecken und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis die ganze Flüssigkeit absorbiert hat, dabei zwischendurch auch mal umrühren. Währenddessen den Tofu trocken pressen, in kleine Würfel schneiden und im restlichen Öl von allen Seiten ca. 3 Minuten anbraten. Anschließend mit dem restlichen ½ TL Kurkuma würzen und mit der Sojasauce ablöschen. Die Pfanne einige Male schwenken, bis der Tofu goldbraun und knusprig ist. Anschließend den Tofu, die Erbsen und die Oliven unter die Paella mischen. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen und mit Zitronen und der frischen Petersilie garnieren. Optional: geröstete Nüsse

Veganer Waldbeerkuchen mit Frischkäsecreme



Zutaten Waldbeer Boden:

250g Beeren
190g weiche Margarine
100g brauner Zucker
100g weißer Zucker
Mark von ½ Vanilleschote
Abrieb und Saft 1 Bio Zitrone
200g Mehl
Backpulver
190g gemahlene Mandeln
160g Pflanzendrink (z.B. Mandeldrink)

Den Backofen auf 160°C vorheizen, eine Springform mit Margarine einfetten. Dann Margarine, Zucker, Salz, Vanille, Zitronenabrieb und Saft in der Küchenmaschine mit Rührhaufsatz sehr gut aufschlagen bis eine cremige Masse entstanden ist. Mehl und Backpulver mischen und Sieben. Dann die Mehlmischung, Mandeln und Mandeldrink zur Margarinemasse geben und alles auf kleiner Stufe verrühren. Die Hälfte des Teiges in die Form füllen und die Beeren gleichmäßig darauf verteilen. Den restlichen Teig auf die Beeren geben und vorsichtig glattstreichen. Den Kuchen im Ofen 50-60 Minuten backen. In der Form auskühlen lassen.

Zutaten Frischkäsecreme:

150g Vegane Schlagcreme
150g Veganer Frischkäse
40g Staubzucker
1 Prise Salz
1 Pck. Vanillezucker
Abrieb und Saft 1 Bio Zitrone

Zubereitung und Fertigstellung:

Für die Frischkäsecreme die Schlagcreme mit einem Mixer steif aufschlagen. Den Frischkäse, Staubzucker, Salz, Vanillezucker, Zitronenabrieb und Saft in einer zweiten Schüssel verrühren. Dann die geschlagene Sahne unterheben.

Den Boden aus der Form lösen und die Frischkäsecreme auf dem Kuchenboden verstreichen und mit ein paar Beeren garnieren.