

BAKED BEANS

Ich habe ein Foto dieses Gerichts auf Instagram gepostet, und fast täglich wurde ich von Leuten gefragt, wann denn endlich das Rezept dazu kommt – also, voilà! Heinz Baked Beans habe ich früher nie gemocht, aber diese hier sind so gut, dass man sie unmöglich nicht mögen kann. Als ich das Rezept kreierte, war ich so begeistert davon, dass ich mindestens einen Monat lang nichts anderes gegessen habe. Baked Beans schmecken großartig zum Brunch mit einer Scheibe Riesenrösti (Seite 130), aber genauso lecker mittags oder abends zu meinem marinierten Grünkohlsalat (Seite 153) oder einfach nur mit einem Teller Vollkornreis.

Für 4 Personen

250 g weiße Bohnen, abgesssen
2 Knoblauchzehen, geschält
und zerdrückt
2 x 400-g-Dosen Tomatenstücke
2 EL Dattelsirup
1 Tube Tomatenmark (200 g)
Salz und Pfeffer

Knoblauch schälen und zerdrücken. Den zerdrückten Knoblauch zusammen mit Tomatenstücken und Dattelsirup in einen großen Topf geben.

Die Mischung aufkochen lassen, dann auf kleiner Flamme etwa 30 Minuten köcheln lassen.

Tomatenmark und Bohnen hinzugeben und alles zusammen weitere 10 Minuten erhitzen, bis die Soße schön dickflüssig ist und nicht allzu sehr zerläuft. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

GERÖSTETE KICHERERBSEN

Geröstete Kichererbsen sind der beste Snack überhaupt, denn sie sind wahnsinnig aromatisch. Sie sind aber auch genial, um sie über Salate zu streuen oder statt Croutons in Suppen zu geben, das verleiht dann etwas mehr Biss. Ich finde sie besonders toll in meinem warmen Wildreis-Salat (Seite 40) und in meiner Cannellini-Suppe mit Tomaten, Paprika und Basilikum (Seite 105).

Ergibt 1 großes Glas

500 g Kichererbsen aus der Dose
1 EL Paprikapulver
1 EL Kurkuma, gemahlen
2 TL Chiliflocken (je nach
Geschmack auch mehr)
2 EL Ahornsirup
Saft von 1 Zitrone
Olivenöl
Salz und Pfeffer

Den Ofen auf 200 °C erhitzen (Umluft 180 °C).

Kichererbsen abgießen und auf ein großes Backblech geben.

Mit Paprikapulver, Kurkuma, Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen und anschließend mit dem Ahornsirup beträufeln. Dabei gut umrühren, bis alles gleichmäßig bedeckt ist.

Etwa 45 Minuten backen, bis die Kichererbsen schön knusprig sind.

WAFFELN

Alle lieben Waffeln; sie sind ein echtes Gute-Laune-Frühstück! Diese Waffeln sind eigentlich gar keine Süßigkeit, denn sie sind voll mit gesunden Sachen und sorgen für einen tollen Start in den Tag, schmecken aber trotzdem fantastisch. Ich esse sie am liebsten mit Dattelpüree (Seite 187), etwas Erdbeermarmelade (Seite 187) und einem großen Becher Kräutertee. Allerdings braucht ihr dafür ein Waffeleisen!

Ergibt 8 Waffeln

3 sehr reife Bananen (390 g)

4 Becher Hafermilch (1,2 l) (Rezept s. Seite 20)

3 Becher Buchweizen- oder Reismehl (600 g)

4 EL Honig

Kokosöl zum Einfetten

Bananen schälen und zusammen mit allen Zutaten in die Küchenmaschine geben. Zerkleinern, bis eine glatte Mischung entsteht.

Waffeleisen mit Kokosöl einfetten und heiß werden lassen, bevor ihr den Teig hineingebt.

Je nach Anleitung eures Waffeleisenherstellers den Teig ausbacken.

Top-Tipp

Übrig gebliebene Waffeln eine Minute in den Toaster stecken, bevor ihr sie esst. So werden sie lecker knusprig.



BEEREN-CHEESECAKE

Dies ist eines der beliebtesten Rezepte auf meinem Blog: wahrscheinlich auch deshalb, weil der Kuchen eine solche Augenweide ist. Die drei Schichten sehen wirklich genial aus, und, wichtiger noch, sie schmecken fantastisch. Der Boden ist ein klebriger Dattel-Mandel-Biskuitboden, in der Mitte ist eine herrliche Creme aus süßen Cashews, Bananen, Ahornsirup und Apfelsaft, und der Belag ist eine cremige Beerenmischung aus saftigen Blaubeeren und Erdbeeren.

Ergibt 12–15 Stücke

Für den Boden

1½ Becher Mandeln (300 g)

2½ Becher Medjoul-Datteln
(500 g)

Für die Füllung

2 überreife Bananen

2 Becher Cashews (400 g)

½ Becher Ahornsirup (150 ml)

⅓ Becher frischer Apfelsaft
(100 ml)

1 TL Zimt, gemahlen

Für den Belag

1 Banane

1 Becher frische Blaubeeren
(200 g)

1 Becher Erdbeeren (200 g)

4 Medjoul-Datteln

1 EL Ahornsirup

1 TL Zimt, gemahlen

Bevor ihr mit der Zubereitung anfangt, die drei Bananen in Scheiben schneiden und zusammen mit den Blaubeeren mindestens 3 Stunden einfrieren. (Tiefkühl-Beeren haben einen zu hohen Wasseranteil und machen die Mischung zu flüssig, deswegen müsst ihr die Beeren selbst einfrieren.) Auch die Cashews müssen 3 Stunden in Wasser eingeweicht werden.

Für den Boden

Sobald ihr startklar seid, den Boden zubereiten. Die Mandeln in die Küchenmaschine geben und etwa eine Minute lang zerkleinern. Die entsteinten Medjoul-Datteln hinzugeben und weiter zerkleinern, bis eine klebrige Mischung entsteht. Diese in eine Springform drücken und in den Gefrierschrank stellen.

Für die Füllung

Als Nächstes die Füllung zubereiten, indem ihr einfach alle Zutaten in die Küchenmaschine gebt und zerkleinert, bis eine glatte cremige Masse entsteht. Den Boden aus dem Gefrierschrank nehmen, drei Viertel der Füllung über den Boden verteilen und den Kuchen zurück in den Gefrierschrank stellen. Das letzte Viertel Füllung in der Küchenmaschine lassen, die braucht ihr gleich noch für den Belag.

Für den Belag

Etwa 20 Minuten warten, bis die Füllung im Gefrierschrank fest geworden ist, dann den Belag machen. Dazu einfach die restlichen Zutaten in den Mixer geben, zusammen mit dem Rest der Füllung vermengen und so lange mixen, bis alles glatt ist. Diese Mischung über die zweite Schicht gießen.

Den Kuchen zurück in den Gefrierschrank stellen und 2–3 Stunden fest werden lassen. Vor dem Servieren den Kuchen aus der Tiefkühlung nehmen und ein paar Minuten auftauen lassen.