

**bamix**<sup>®</sup>  
of Switzerland

In diesem **bamix**<sup>®</sup> Kochbuch "Eat Vegan – Eat Healthy" ist unter den zahlreichen veganen und gesunden Rezepten, für alle etwas dabei. Von einfachen Basics, über schnelle Snacks, deftiger Soul Food oder süsse Leckereien. Noch mehr Rezepten finden Sie auf unsere Website – [www.bamix.com](http://www.bamix.com) – oder in der **bamix**<sup>®</sup> App.

**THE NEW  
BAMIX<sup>®</sup> APP**



download now!

ESGE AG | Hauptstrasse 21 | CH-9517 Mettlen | Switzerland  
[info@bamix.com](mailto:info@bamix.com) | [www.bamix.com](http://www.bamix.com)

**bamix**<sup>®</sup>  
of Switzerland

*Eat Vegan – Eat Healthy*

**bamix**<sup>®</sup>  
of Switzerland

Eat  
*Vegan*  
Eat  
*Healthy*  
Vegan recipes with **bamix**<sup>®</sup>



## Avant-propos // Introduzione

### Cher client

Nous vous félicitons d'avoir choisi ce mixer-plongeur universel **bamix**<sup>®</sup>. Cet appareil a fait ses preuves des millions de fois et compte des utilisateurs satisfaits sur les cinq continents. Il convient pour diverses tâches quotidiennes grandes et petites dans la cuisine. Le **bamix**<sup>®</sup> est un appareil pratique doté d'une poignée ergonomique et facile à enclencher. Même de petites mains pourront s'en servir sans peine. Le **bamix**<sup>®</sup> est également adapté pour les gauchers. Ce produit suisse de qualité de haute précision est l'objet de notre fierté depuis 1954.

Avant l'utilisation : Veuillez lire attentivement toutes les instructions contenues dans ce mode d'emploi. Elles procurent des informations importantes concernant l'utilisation, la sécurité et le rangement de l'appareil. Conservez soigneusement ce mode d'emploi et joignez-le à l'appareil si vous vous en séparez. Cet appareil doit uniquement être utilisé conformément aux indications de ce mode d'emploi et dans les buts pour lesquels il a été prévu.

### Stimato cliente

Ci congratuliamo con Lei per l'acquisto del robot da cucina universale **bamix**<sup>®</sup>. **bamix**<sup>®</sup> è un prodotto collaudato milioni di volte e vanta utilizzatori soddisfatti in tutti i 5 continenti. L'apparecchio è adatto per tutti i piccoli e grandi lavori quotidiani in cucina. **bamix**<sup>®</sup> è maneggevole, infatti ha un'impugnatura anatomica, che si adatta perfettamente alla forma della mano, e può quindi essere utilizzato agevolmente. È adatto sia a mani piccole che per mancini. **bamix**<sup>®</sup> è un prodotto di qualità svizzero di alta precisione e noi siamo fieri di offrirlo alla nostra clientela dal 1954.

Prima dell'uso: Leggere con attenzione tutte le informazioni riportate in queste istruzioni per l'uso. Esse forniscono avvertenze importanti sull'utilizzo, la sicurezza e la manutenzione dell'apparecchio. Conservare con cura questo libretto di istruzioni e consegnarlo con l'apparecchio agli eventuali successivi utilizzatori. Utilizzare l'apparecchio esclusivamente per lo scopo previsto in queste istruzioni per l'uso.

## Mentions légales // Sigla editoriale

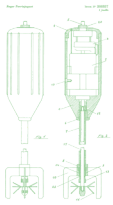
Esge AG  
Hauptstrasse 21  
CH-9517 Mettlen  
Suisse | Svizzera  
Tél | Tel +41 71 634 61 80  
Fax +41 71 634 61 81  
info@bamix.com  
www.bamix.com

**bamix**<sup>®</sup>, **SliceSy**<sup>®</sup>, **ESGE Zauberstab**<sup>®</sup>, **Zauberette**<sup>®</sup> et **MagicWand**<sup>®</sup> sont des marques protégées. Les brevets sont présents et enregistrés. Sous réserve de modifications des modèles, des couleurs ou techniques.  
© Tous droits réservés

**bamix**<sup>®</sup>, **SliceSy**<sup>®</sup>, **ESGE Zauberstab**<sup>®</sup>, **Zauberette**<sup>®</sup> e **MagicWand**<sup>®</sup> sono marchi protetti. Sono disponibili brevetti registrati. Con riserva di modifiche di modelli, colori o tecniche.  
© Tutti i diritti riservati

Français .....	198
Italiano .....	296

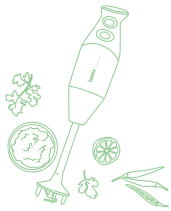
# Wissenswertes über bamix®



## Brilliantly simple. Simply brilliant. Und das seit 1954.

Roger Perrinjaquet legt den Grundstein für ein neuartiges Küchengerät: die erste tragbare Küchenmaschine. Er nennt sie **bamix®**, eine Kombination aus «battre» und «mixer» – schlagen und mixen.

Als besondere Ehre verliehen die Designer Acton Bjørn und Graf Sigvard Bernadotte dem **bamix®** seine ausgetüftelte ergonomische Form. Noch heute strahlt der **bamix®** in diesem unverkennbaren ikonischen Design, was ihm auch einen Eintrag im «Designklassiker-Jahrbuch des 20. Jahrhunderts» eingebracht hat.



## 100 % Made in Switzerland

Der **bamix®** ist einzigartig in puncto Langlebigkeit und Leistung. Durch den hohen Anteil an sorgfältiger Handarbeit hält er ein Leben lang und meistert auch die härtesten Aufgaben in der Küche mit absoluter Bravour. Alle Teile kommen von Zulieferern aus der Schweiz und werden aus hochwertigen Werkstoffen hergestellt – 100 % Made in Switzerland, nachhaltig, reparierbar und somit ressourcenschonend.

Bis heute ist in Mettlen in der Schweiz die einzige Produktionsstätte des **bamix®**.

## Das bamix®-Versprechen

Lebenslange Garantie für den **bamix®**-Motor – denn **bamix®** ist ein hundertprozentiges Schweizer Produkt von überragender Qualität.

- **bamix®** ist original und einmalig.
- **bamix®** ist die einzige Marke, die Qualität und Strapazierfähigkeit für 25-jährigen Gebrauch bietet.
- **bamix®** lebt den Gedanken der Nachhaltigkeit von Anfang an.

Diese Tatsachen sind die Grundlage dafür, dass **bamix®** als einzige Marke eine lebenslange Garantie auf den Motor anbieten kann.



## Mit der bamix® App immer up to date

Unsere **bamix®**-App bietet Ihnen zahlreiche Vorteile. Neben Vollzugriff auf unsere **bamix®**-Rezeptdatenbank steht Ihnen zusätzlich eine Einkaufslistenfunktion zur Verfügung und Sie können jederzeit unsere beliebten **bamix®**-Produkte kaufen.





### Multimesser (zerkleinert)

Zerkleinert, hackt, püriert rohes und gekochtes Gemüse, Früchte, Beeren, Baby-nahrung, gekochtes Fleisch, Tiefkühlfrüchte zu Fruchtis, Marmelade und sogar Eiswürfel. Passiert Suppen und Saucen. Rührt Kuchen- und Omelettenteig. Also für alle schweren Sachen geeignet.



### Schlag-scheibe (schäumt auf)

Schlägt, lockert, emulgiert Eiweiss und Sahne. Dient zum Aufschlagen von Suppen und Saucen. Alles, was schaumig und luftig sein soll.



### Quirl (emulgiert)

Rührt und mixt Shakes, Getränke, Püree, Kartoffelpüree, Salatsaucen, Mayonnaise, Frappés. Also für alle dickcremigen bzw. dickflüssigen Sachen geeignet.



### Fleischmesser (schneidet)

Schneidet, hackt, zerkleinert Fleisch oder Fisch (ungekocht und gekocht) sowie hart-faseriges Gemüse. Verarbeiten Sie nur Fleischarten, die knochenfrei und sehnenarm sind. Ein guter Teil der Sehnen wird ausgeschieden, indem sich diese um den Auf-steck-Schaft des Messers wickeln und dort während des Arbeitsvorganges ab und zu entfernt werden müssen. Schneiden Sie das Fleisch, den Fisch oder das Gemüse in würfelgrosse Stücke von ca. 1 cm und geben Sie diese in ein Gefäss. Verarbeiten Sie pro Arbeitsgang nicht mehr als eine Menge von 500 g.

**! Verletzungsgefahr durch scharfe Kanten/Messer und rotierende Teile.**



### Krug 1,0 l

1,0 l, mit Messskala, bruchfest, Deckel optional (länderspezifisch). Nicht mikrowellengeeignet.



### Becher 0,6 l

Mit Deckel, 0,6 l mit Messskala, bruchfest. Nicht mikrowellengeeignet.



### Becher 0,4 l

Mit Deckel, 0,4 l Inhalt, bruchfest, ideal für kleine Mengen. Nicht mikrowellengeeignet. Falls andere Gefässe verwendet werden, bitte keine Gefässe mit nach innen gewölbtem Boden verwenden. Denn bei einem gewölbten Boden des Gefässes kann es zu Kontakt mit den Arbeitsteilen kommen.

**! Krug, Becher 0,6 l und Becher 0,4 l nie in der Mikrowelle erhitzen.**

Fett- und ölhaltige Flüssigkeiten können beim Erhitzen Spuren auf der Innenseite des Gefässes hinterlassen.



### Processor (hackt)

Hackt Nüsse, Mandeln, Kräuter, Getreide, Schokolade, Käse, Zucker zu Puderzucker, Gewürze, Brot zu Paniermehl, Kaffee, Knoblauch, Meerrettich, Eierstreusel/Mimosa. Tipp: Schokolade sollte hart sein, wenn sie gemahlen wird. Füllen Sie nie zu viel Mahlgut in den **Processor** (Blockierungsgefahr). **Processor** immer auf Stufe 2 benützen. Um ein besseres Ergebnis zu erhalten, nehmen Sie den **Processor** in die Hand und schütteln Sie den **Processor** beim Arbeitsvorgang. Zum Abwaschen kann der **Processor-Fuss** von der Schale getrennt werden. Am Boden die zwei Schnapper gleichzeitig auseinanderdrücken. Nach dem Waschen die Schale wieder in den **Processor-Fuss** legen und zusammendrücken.

**! Der Processor darf nur mit geschlossenem Deckel in Betrieb genommen werden. Processor nicht im Geschirrspüler reinigen.**



### Pulverscheibe (pulverisiert)

Die **bamix® Pulverscheibe** ist ein Zubehör zum **bamix® Processor**. Mit ihr kann man nur trockene Nahrungsmittel pulverisieren. Grosses Mahlgut zuerst im **bamix® Processor** (ohne **Pulverscheibe**) mahlen. Zuerst das Mahlgut in die **Processor-Schale** geben und dann die **Pulverscheibe** einsetzen. Scheibe nach unten, Zylinder nach oben und dann den **bamix®** auf Stufe 2 einschalten. Ein besseres Resultat wird erreicht, wenn man den **Processor** in die Hand nimmt und leicht schräg hält oder ihn sogar leicht schüttelt. Verwenden Sie nur ganz trockenes Mahlgut. Wir empfehlen einen Dauerbetrieb von ca. 30 Sekunden. Danach eine Abkühlungsphase von ca. 1 Minute einlegen. Die **Pulverscheibe** nur im Temperaturbereich von -20 °C bis 70 °C verwenden. Die **Pulverscheibe** vor starken Schlägen schützen, da sie zerbrechlich ist. Durch den Gebrauch wird die **bamix® Pulverscheibe** trüb. Die Funktion wird dadurch nicht beeinträchtigt. Warten Sie mit dem Öffnen des **Processor-Deckels**, bis sich das Pulver gesetzt hat.



### Slice'ly® (raspelt und schneidet)

Zum Hacken von Gemüse (Zwiebel, Kraut, Peperoni usw.), Früchten (Äpfel), Fleisch (auch zur Herstellung von Tartar, Patées u. Ä.), Nüssen geeignet. Zum Schneiden und Raspeln von Gemüse (Lauch, Tomaten – halbiert oder geviertelt, Gurken, Rettich, Karotten usw.), Früchten, Käse usw. geeignet.

**! Verletzungsgefahr durch scharfe Kanten/Messer und rotierende Teile.**



1. Raspel, fein



2. Raspel, mittel



3. Raspel, grob (Rösti)



4. Scheiben-Schneider, fein



5. Scheiben-Schneider, grob



Hackmesser

# Vegan essen und leben

Wir von **bamix**<sup>®</sup> sind seit der Erfindung des **bamix**<sup>®</sup> vor mehr als 66 Jahren daran interessiert, nachhaltig und gesund zu wirtschaften, bewusst zu produzieren, nachhaltig mit Ressourcen umzugehen und uns den jeweiligen Bedürfnissen der Konsumenten anzupassen.

Vegan ist für uns nicht nur ein Marketing-Schlagwort – vielmehr tragen wir einer wachsenden Zielgruppe Rechnung, die sich um die Umwelt sorgt und sich auch über ihre eigene Ernährung und dem daraus resultierenden eigenen Wohlbefinden Gedanken macht.

Nachfolgend finden Sie einige Gedanken zu veganer und vegetarischer Ernährung und einige spannende Rezepte, die mit dem **bamix**<sup>®</sup> ganz herrlich gelingen.

## Die Hauptfrage ist, „was bedeutet vegan eigentlich wirklich“?

Wer sich vegan ernährt, möchte nichts „tierreiches“ auf dem Teller vorfinden. Es sind Menschen, die das Klima schützen wollen, anderen tun Tiere leid, und für eine andere Gruppe ist es die kulinarische Abwechslung. Gesundheit ist ebenso eine Triebfeder, um auf rein pflanzliche Ernährung zu setzen. Es gibt eine Vielzahl an Gründen, sich mit veganer oder vegetarischer Ernährung und schonender Zubereitung zu befassen.

## Klingt einfach, aber was darf ich dann noch genau essen?

Gemüse und Obst, Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Pilze. Das ist sehr viel und reicht für abwechslungsreiche und geschmacksintensive Mahlzeiten. Jedoch klingt »vegan« für viele nach Verzicht. Das liegt aber eher in einem gefühlten Mangel als an einem echten Mangel. Wer es gewohnt ist, auf dem Teller ein Stück Fleisch mit Beilagen zu haben, dem fehlt bei einer veganen Mahlzeit erst mal etwas.

Wichtig ist hier, Gewohnheiten durchbrechen, Neues auszuprobieren, den Teller neu zu sortieren und kreativ und fantasievoll zu sein.

## Tierschutz – den Tieren gütliche.

Der Tierschutz ist eines der am häufigsten genannten Motive, welche hinter einer veganen Lebensweise stehen. Vegetarier und Veganer wollen das Töten und Verzehren von Tieren vermeiden. Für Veganer stehen ethische Aspekte im Vordergrund. Der Verzicht auf tierische Lebensmittel verringert den ökologischen Fussabdruck erheblich. Wer aber im Grossen und Ganzen saisonal einkauft und kocht und häufig zu Biolebensmitteln greift, tut Umwelt und Klima definitiv viel Gutes!



*„Gesundheit ist nicht alles – aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“*

.....  
Die bereits jetzt beunruhigend hohe Anzahl antibiotikaresistenter Keime wächst immer weiter. Eine der Ursachen hierfür ist die Verwendung von Antibiotika in der Tierzucht.

Antibiotika gelangen letztlich vom Tier in die Nahrungsmittel. Und hier geht es nicht vordergründig um Nahrungsmittel-Intoleranzen und Allergien. Vegane Ernährung ist deutlich cholesterinärmer und kann somit das Entstehungsrisiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten erheblich senken. Anstelle tierischer gesättigter Fettsäuren werden deutlich mehr gesundheitsförderliche ungesättigte Fettsäuren sowie Ballaststoffe aufgenommen. Auch das Risiko, an Diabetes zu erkranken, ist bei Veganern deutlich geringer, denn sie kämpfen viel seltener mit Übergewicht. Durch eine rein pflanzliche Ernährungsweise können zu hohe Blutfettwerte gesenkt werden und das hat allgemein sehr positive Effekte auf die Gesundheit und die Vitalität eines Menschen.

Im Übrigen erzählen zahlreiche Erfahrungsberichte von einer herrlichen Vitalität und Leichtigkeit, die eine vegane Lebens- und Ernährungsweise mit sich bringt. Der Körper ist voller Energie und Kraft. Veganer fühlen sich deutlich gesünder, physisch aktiver und fitter.

Eine ausgewogene und gesunde vegane Ernährung ist in der Lage, den menschlichen Körper mit allen lebenswichtigen Nähr- und Vitalstoffen zu versorgen.

Durch eine gezielte Auswahl an veganen Nahrungsmitteln sowie eine durchdachte Mahlzeitenplanung kann problemlos eine vegane Kost zusammengestellt werden, bei der es definitiv nicht zu einem Nährstoffdefizit kommt.

*Wo bekomme ich denn all diese Zutaten her?*

.....  
Die vegane Küche hängt nicht von komplizierten, schwer zu beschaffenden Ersatzprodukten oder exotischen Gewürzen ab. Wenn es aber doch mal über Obst und Gemüse, Nudeln, Reis und Nüsse hinausgehen soll, finden Sie in Bioläden oder Biosupermärkten eine grosse Auswahl. Aber auch in normalen Supermärkten und Discountern gibt es inzwischen in der Regel Tofu, Seitanwürstchen und Pflanzendrinks.

*Nimmt das Kochen nicht ganz schön viel Zeit in Anspruch?*

.....  
Es gibt viele „Quick and Easy“-Gerichte, die zeigen, dass die vegane Küche täglich und mit normalem Einkaufsverhalten umgesetzt werden kann.

Beispielsweise braucht die Zubereitung von Linsen kaum länger als Pasta. Bohnen und Kichererbsen kann man in einem Dampfdruckkochtopf (Schnellkochtopf) schnell und schonend garen. Und für Spontane und Gestresste gibt es schliesslich alle Arten von Linsen und Bohnen aus Gläsern oder Dosen.



# Gesund essen – rein pflanzlich

Klar kann man sich völlig ohne tierische Produkte gesund ernähren. Die entsprechenden Tipps sind im Grunde die gleichen, wie die für alle Menschen, unabhängig von ihren Ernährungsvorlieben. Der Wichtigste: Essen Sie möglichst abwechslungsreich, schöpfen Sie aus dem ganzen Reichtum pflanzlicher Lebensmittel, von Gemüse und Obst über Getreide und Hülsenfrüchte bis hin zu Nüssen und Pflanzenölen.

Um Ihre Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen müssen Sie sich daher wenig Sorgen machen. Um Mangelerscheinungen vorzubeugen, ist es entscheidend, die folgenden Faktoren im Detail zu beachten:



## Proteine

Eiweiße sind enorm wichtige Baustoffe unseres Körpers – ohne sie geht gar nichts. Auch pflanzliche Zutaten liefern die wichtigen Proteine, vor allem Hülsenfrüchte aller Art, Getreide und Nüsse. Davon sollte man reichlich in den Speiseplan einbauen. Nicht die Menge macht es aus – sondern die Qualität und die Zusammensetzung. Top sind in dieser Beziehung Soja und Lupine, ausserdem Hanfsamen. Spannend ist es auch, die Eiweissquellen zu kombinieren: Mais mit Bohnen oder Linsen mit Reis.

**Tipp: Möglichst abwechslungsreich und schmackhaft essen!**

## Gesunde Fette

In Sachen Fettsäuren haben Veganer gegenüber Fleischessern gesundheitlich die Nase vorn, denn die für die Gesundheit günstigeren ungesättigten Fettsäuren liefern vor allem Pflanzen. Wichtig ist ein ausgewogenes Verhältnis von Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Weil wir von Letzteren meist deutlich zu viel zu uns nehmen, sollten Sie regelmässig Leinöl (nicht erhitzen!) oder Rapsöl verwenden, die einen hohen Anteil Omega-3-Fettsäuren aufweisen.

**Tipp: Dazu öfter mal eine Handvoll Walnüsse!**

## Eisen

Eisen brauchen wir unter anderem für das Hämoglobin im Blut, das den Sauerstoff in die Zellen transportiert. Wer vegan lebt, sollte darauf achten, immer wieder eisenreiche Lebensmittel auf den Speiseplan zu setzen. Gut, dass es eine Menge an guten pflanzlichen Eisenquellen gibt!

Allerdings wird Eisen aus pflanzlichen Quellen vom Körper etwas schlechter aufgenommen, als das aus Fleisch und Fisch.

Kakao, Samen wie Kürbiskerne, Leinsamen und Sesam, Körniges wie Quinoa, Amarant und Hirse, ausserdem Linsen und Kichererbsen. Am besten kombiniert man mit Vitamin-C-haltigen Produkten wie Paprika, Sauerkraut oder Zitrusfrüchten, denn so wird das Eisen besser aufgenommen.

## Vitamin D

In pflanzlichen Lebensmitteln ist Vitamin D nicht in ausreichenden Mengen vorhanden. Eigentlich kann der Körper Vitamin D selbst herstellen. Er braucht dazu allerdings Sonnenlicht. Viele Menschen sind mit Vitamin D unterversorgt – unabhängig von der Ernährungsweise. Der Körper braucht den Stoff aber dringend, z. B. um den Kalziumstoffwechsel im Gleichgewicht zu halten und viele andere wichtige Körpervorgänge zu steuern. Die Lösung ist in die Sonne, und zwar an jedem Tag, an dem sie sich blicken lässt. So wird die körpereigene Produktion angekurbelt. Wenn das nicht reicht, können Sie Vitamin D auch in Tablettenform zu sich nehmen.

## Kalzium

.....

Dass wir Kalzium als Baustoff für Zähne und Knochen brauchen, haben wir alle schon mal gehört – gefolgt von der Empfehlung, deshalb regelmässig Milchprodukte zu konsumieren. Was schon weniger Leute wissen: dass auch Kohlgemüse von Grünkohl über Brokkoli bis Wirsing, ausserdem Bohnen, Rucola, Kräuter und Nüsse das begehrte Kalzium liefern, und zwar in einer für den Körper gut nutzbaren Form. Damit wir es gut aufnehmen können, sollten wir gut mit Vitamin D versorgt sein – raus in die Sonne!

.....

Essen Sie möglichst abwechslungsreich, schöpfen Sie aus dem ganzen Reichtum pflanzlicher Lebensmittel, von Gemüse und Obst über Getreide und Hülsenfrüchte bis hin zu Nüssen und Pflanzenölen.

.....

## Vitamin B12

.....

Es gibt allerdings einen Nährstoff, der bei einer veganen Lebensweise kritisch ist: Vitamin B12 bekommen wir Menschen tatsächlich nur aus tierischen Lebensmitteln. Schade, denn wir brauchen den Stoff dringend für wichtige Vorgänge im Körper wie Zellteilung, Blutbildung und das Funktionieren unseres Nervensystems. Wer gerade erst auf eine vegane Lebensweise umstellt, spürt einen Mangel nicht unmittelbar, denn vollgefüllte Vitamin-B12 Speicher reichen für etwa ein bis zwei Jahre. Aber mittelfristig sollten Sie auf jeden Fall zu entsprechenden Vitaminpräparaten greifen. Am besten spricht man mit dem Hausarzt darüber.



# Die Säulen veganer Ernährung

---

Die Säulen für eine reichhaltige und ausgewogene vegane Ernährung sind Hülsenfrüchte, Getreide, Gemüse, Obst, Nüsse und Samen: Das sind die Pfeiler der veganen Küche. Diese Nahrungsmittelgruppen versorgen uns mit den Hauptnährstoffen sowie vielen weiteren gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen, also den Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und der Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe.



## Hülsenfrüchte

---

Erbsen, Bohnen, Linsen oder Lupinen sind die wichtigsten pflanzlichen Eiweißlieferanten. Vor allem, wenn Hülsenfrüchte mit Getreide kombiniert werden, erhält der Körper hochwertigstes Protein. Sojabohnen und Produkte aus Soja besitzen wertvolles Eiweiß.

## Getreide

---

Getreide wie Weizen, Dinkel, Hafer, Roggen, Gerste, Hirse und Reis sind die gängigen Arten. Wer auf Weizen verzichten muss, sei es aufgrund einer Krankheit oder einer Unverträglichkeit, kann auf andere Getreidearten ausweichen. Sogenannte Pseudogetreide wie Quinoa, Buchweizen und Amarant sind glutenfrei und auch sehr eiweißreich, allen voran Quinoa. Getreide, sowie Getreideähnliches kombiniert man am besten immer mit Hülsenfrüchten, Kartoffeln oder Nüssen und Samen, das erhöht die biologische Wertigkeit des Eiweißes.

## Gemüse

---

Ideal wäre, täglich etwa 450 g Gemüse zu essen. Veganer sollten am besten noch mehr Gemüse zu sich nehmen. Gemüse ist nährstoffreich und hat einen positiven Einfluss auf die Gesundheit. Wichtig ist, dass man viel grünes Gemüse zu sich nimmt, aber auch rotes und gelbes Gemüse. Nicht nur, weil es sich so schön auf dem Teller macht, nein, es versorgt uns vor allem mit sämtlichen Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen.

## Nüsse und Samen

---

Die fett- und eiweißreichen Kerne galten lange Zeit als Dickmacher und waren entsprechend verschrien. Heute wissen wir, dass Haselnüsse, Cashew- und Walnüsse positive Auswirkungen auf die Herzgesundheit haben. Sie enthalten hochwertige Fette und liefern wirksame sekundäre Pflanzenstoffe; Leinsamen sind ausserdem sehr ballaststoffreich und zählen mittlerweile zu dem heimischen Superfoods. Nüsse und Samen sind in vielen Rezepten nicht nur für den nussigen Geschmack unerlässlich, sondern sorgen auch für einen herrlichen Biss und die Knackigkeit, die ein Gericht benötigt, damit es uns rundum glücklich macht. Aus



Nüssen und Samen hergestellte Öle versorgen uns mit gesunden Fetten, es gibt sie in grosser Auswahl. Empfehlung: zum Kochen und Braten aromatisches natives Olivenöl extra oder Rapsöl.  
 Öle, zum Beispiel Haselnuss-, Kürbiskern oder Sesamöl, sind für die kalte Küche geeignet, für Salate und Dips, oder einfach über warme Gerichte geben.

### Obst

Obst zu essen ist die einfachste Möglichkeit, sich seinen Tag zu versüssen. Es wird empfohlen, etwa 250 g pro Tag zu geniessen. Perfekt machen sich die vitaminreichen Früchte, die übrigens auch gut mit Herzhaftem kombiniert werden können, ob Granatapfelkerne zum gerösteten Wurzelgemüse, Apfelscheiben im Gratin oder gegrillte Aprikosen zum sommerlichen Salat.





### BBQ voll vegan

BBQ geht ganz hervorragend auch ohne Tier. Vor allem aber lässt es die aromatische Welt des Gemüsegrillens auf dem Rost nie langweilig werden, denn bestens geeignet sind Paprika, Süsskartoffeln, Zucchini und Auberginen. In nicht zu dünne Scheiben geschnitten und würzig mariniert, bekommen sie über der Glut ein herrlich intensives Aroma. Wer es bunt liebt, schneidet alles in Würfel und macht bunte Gemüsespieße.

Wie gemacht fürs Grillen sind Pilze: grosse Austernpilze können direkt auf den Rost, Champignons lieber auf einen Spieß oder in eine Grillschale, und die grossen Portobello-Pilze wandern vom Rost direkt zwischen zwei Brötchenhälften, um mit veganer BBQ-Sauce und etwas Salat zum veganen Burger kombiniert zu werden. Die Auswahl an Würstchen auf Basis von Tofu oder Seitan ist inzwischen riesig. Aber auch Tofu pur lässt sich grillen. Er bekommt den Kick durch eine würzige Marinade.

Super eignet sich Räuchertofu, der auch ohne Vorbehandlung viel Geschmack mitbringt. Tofu, Seitan und vegane Würstchen müssen auf dem Rost übrigens nicht wirklich gegart werden, sondern nur durchgehitzt werden, und sie sollen natürlich Grillaroma abbekommen.

### Lust auf veganes Asien?

Vietnamesische bzw. thailändische Fischsauce wird aus fermentierten Sardellen zubereitet. Aber im Bioladen gibt es die Lieblingswürze der Südostasiaten auch in vegan: Die »No Fish-Sauce« erhält ihr Aroma durch Tamari und Algen. Feurige Sriracha-Sauce wird meistens nur aus Chilis, Essig, Knoblauch, Zucker und Salz gemacht. Aber Achtung: Fertige Würzsaucen aus dem Asienladen, z. B. für Frühlingsrollen oder Dim Sum enthalten fast immer Fischsauce und/oder Garnelenpaste.

### Miso – Japan Live

Sojasauce macht mit natürlichem Glutamat Speisen schmackhafter. Sie wird aus fermentierten Sojabohnen gewonnen; manchmal ist Reis oder Gerste dabei.

Miso ist in Japan nicht nur Würze, sondern auch Grundnahrungsmittel und Basis der Miso Suppe, die Japaner zum Frühstück trinken. Am besten kauft man sie im Bioladen, traditionell hergestelltes, natürlich gereiftes Miso, das weder Farb-, Geschmacks- noch Konservierungsstoffe enthält.

### Umami – die fünfte Geschmacksrichtung

Nicht nur Fleisch und Käse, auch vegane Lebensmittel enthalten natürliches Glutamat, d. h. eine bestimmte Aminosäure, die für würzig-vollmundigen Wohlgeschmack sorgt. Die Japaner nennen diese fünfte Geschmacksrichtung neben süss, sauer, salzig und bitter »umami«. Diese Geschmacksrichtung wird auch gern mit herzhaft, voll, fleischig oder intensiv umschrieben – alles, was wir an einem deftigen Essen lieben. Reichlich umami bringen getrocknete Pilze, Nüsse (vor allem Walnüsse), getrocknete Tomaten, Tomatenmark, schwarze Oliven, Algen und Hefeflocken. Sonnenverwöhnte Tomaten enthalten eine grosse Portion dieses natürlichen Geschmacksverstärkers. Werden sie getrocknet und in Öl eingelegt oder zu Tomatenmark eingekocht, steigert sich ihr Umami-Potenzial noch einmal: Sonnenaroma pur! Kein Gericht, das damit nicht veredelt werden könnte. Eine Tomatensauce wird noch wohlschmeckender, wenn man neben frischen Tomaten auch getrocknete Tomaten sowie Tomatenmark zum Kochen verwendet.

### Vegan ist gar nicht so schwer oder einschränkend.

In vollreif-geernteten Oliven steckt geballte Umami-Power. Sie schmeicheln dem Gaumen mit Wohlgeschmack und weicher Konsistenz. Frische Steinpilze erfreuen im Herbst Feinschmecker-Gaumen mit vollem Aroma und vollem Geschmack. Getrocknet intensivieren sie diese Vorzüge und eignen sich als Gewürz. Hefeflocken bringen mit milder Würze und dezentem Käsearoma Umami-Highlights in Aufstriche, Saucen und Suppen. Gleichzeitig sorgen sie auch noch für Bindung und liefern die Vitamine B1, B2, B6, daneben Spurenelemente, Mineralstoffe und Eiweiss.

# Pflanzliche Protein-Power

Bohnen, Linsen oder Kichererbsen: Vor allem die getrockneten Kerne haben den höchsten Eiweissgehalt aller pflanzlichen Lebensmittel und sind nicht nur deshalb so wertvoll. Dank ihrer Ballaststoffe machen sie gut satt und liefern dabei reichlich die wichtigen Vitamine B1, B6 und Folsäure, zudem Mineralstoffe wie Kalium, Eisen und Magnesium.

Getrocknete Hülsenfrüchte sind ewig haltbar. Bevor sie duftendes Curry oder einen deftigen Eintopf bereichern, müssen sie – mit Ausnahme von Linsen – über Nacht eingeweicht und danach in frischem Wasser stundenlang gegart werden. Wer nicht so viel Zeit hat, wählt Hülsenfrüchte aus dem Glas oder aus der Dose: Kidneybohnen oder Kichererbsen in ein Sieb schütten, abtropfen lassen und dann nur noch im Wunschgericht miterhitzen.



## Bohnen sind Sattmacher

Die nährstoffreichen Sattmacher haben in den Küchen der Welt von mediterran bis mexikanisch einen hohen Stellenwert. Und in der veganen Ernährung sind es Bohnen und Produkte daraus, wie z. B. Tofu aus Sojabohnen.

## Ahornsirup

Wer braucht schon Honig oder weissen Zucker, wenn es so feine Alternativen gibt? Zähflüssiger, hell- bis tiefbrauner Sirup hat eine süss-herbe, karamellähnliche Note; je dunkler, desto ausgeprägter der Geschmack. Ahornsirup liefert im Gegensatz zu weissem Zucker neben ausgeprägtem Aroma auch Mineralstoffe und ist naturbelassen.

## Apfel- und Birnendicksaft

Hierfür wird Fruchtsaft zu einer zähflüssigen, sirupähnlichen Masse eingekocht. Dabei bleiben einige Mineralstoffe und Spurenelemente erhalten. Der hochkonzentrierte Apfel- oder Birnensaft süsst Müsli und Smoothies mit fruchtiger Note. Apfeldicksaft hat ein intensives, süss-saures Apfelaroma und schmeckt würziger als der milde Birnendicksaft.

## Linzen sind der Hype in der modernen Küche

Die Stars unter den Eiweiss-Stars sind braune und grüne Linsen, die je nach Sorte und Alter in 15-30 Min. gar sind. Fein und nussig-aromatisch schmecken die französischen Puy-Linsen, die beim Kochen bissfest bleiben. Die schwarzen Beluga-Linsen bleiben fest und ähneln dem gleichnamigen Kaviar. Gelbe und rote Linsen sind geschält und daher besonders schnell fertig – für indische „Dals“ und sämige Suppen perfekt!

## Kichererbsen

Die wichtige Zutat für Tajines, Hummus und Falafel spielt traditionell in der orientalischen Küche eine grosse Rolle und sorgt mit nussig-vollmundigem Geschmack, hohem Eiweissanteil, Vitaminen und Mineralstoffen auch hierzulande für gute Laune auf dem Teller.

## Erbsen – kalorienarm aber voller Power

Sie sind kalorienarm und vollgepackt mit gesunden Nährstoffen; getrocknet bieten sie den höchsten Eiweissgehalt aller Hülsenfrüchte. Am besten schmecken sie im Frühsommer, frisch gepellt aus der Schote. Noch ein Vorteil: Grüne Erbsen sind bekömmlicher als andere Hülsenfrüchte.

## Vegan - geschmackvoll und deftig

Was macht ein veganes Essen zu einem geschmackvollen, deftigen Essen? Vegane Rezepte gibt es viele. Was aber unterscheidet ein veganes Gericht von einem richtig deftigen veganen Gericht? Die Geschmackssensation „deftig“ kann man auf unterschiedliche Weise erreichen. Meist ist es das Zusammenspiel mehrerer Aspekte, das bei der Wahl der Zutaten anfängt und mit der Garmethode aufhört.

### *Hülsenfrüchte, deftiges Gemüse und Pilze*

Hülsenfrüchte sind nicht nur wahnsinnig gesund, nein, sie sind schon von sich aus deftig. Man denke nur an Erbsensuppe, Linsensalat, Bohnengemüse oder Kichererbsen-Hummus. Unter deftigem Gemüse wird alles an Gemüse zusammengefasst, was dann Saison hat, wenn's draussen kalt wird. Ganz vorne dabei sind alle Wurzelgemüse: Rote Bete, Petersilienwurzeln, Schwarzwurzeln, Sellerie, Topinambur, Pastinaken, Steckrüben und Karotten. Dazu kommen erdig schmeckende Kartoffeln und auch Süsskartoffeln. Kürbis darf natürlich auch nicht fehlen. All diese Gemüsesorten werden im Herbst geerntet, lassen sich den Winter über gut lagern und man kann sie bis zum Beginn des Frühlings kaufen. Lauch- und Zwiebelgemüse: Ohne die Würde es in der Küche deutlich langweiliger zugehen. Wer könnte denn ohne Lauch, Zwiebeln, Schalotten und Knoblauch kochen?

Kohl gibt es in unzähligen Varianten, deftig sind sie alle, manche mehr als andere. Kohlrabi ist zum Beispiel eine milde Variante, auch Brokkoli, Blumenkohl oder Romanesco gehören nicht zu den intensiv-deftigen Gemüsesorten (hier ist die Wahl der Zubereitung ausschlaggebend, mehr dazu später). Die kleinen Rosenkohl-Sprossen, Wirsing, Weiss- und Rotkohl sind da schon deutlich deftiger. Pilze, ob Kultur- oder Waldpilze, passen auch ins deftige Gemüse-ABC. Dazu liefern sie reichlich Eiweiss und sind daher in der veganen Küche eine grosse Bereicherung. Getrocknete Pilze sind gleich noch mal so deftig – sie liefern nämlich eine Extraportion Umami, besonders getrocknete Steinpilze und Shiitakepilze.



## *Wahl weiterer Zutaten*

.....  
Fangen wir mit den Gewürzen an: Pfeffer, Paprikapulver, geräuchertes Paprikapulver oder geräucherte Chipotle-Chili. Auch eine Prise Rauchsatz sorgt für einen herzhaften Geschmack. Alles, was geräuchert ist, bringt ein starkes, herzhaftes Aroma mit. Räuchertofu gibt's mittlerweile in vielen Varianten zu kaufen.

Dann stehen uns mehrere Saucen, Würzmittel und Flüssigkeiten zur Verfügung: ob Senf oder Tamari (glutenfreie Sojasauce), Miso-Pasten von hell bis dunkel, dunkler Aceto Balsamico, nicht zuletzt veganes Bier oder veganen Rotwein. Alle flüssigen Würzmittel eignen sich nicht nur zum Würzen, sondern auch zum Marinieren. So bringt man von Anfang an kräftige Würze an weniger intensive Zutaten, zum Beispiel ungewürzten Tofu, Tempeh oder Seitan.

## *Braten, schmoren, gratinieren ...*

.....  
Auch die Wahl der Garmethode ist dafür verantwortlich, wie schmackhaft ein Gericht ist. Beim Braten, Schmoren, Grillen, Backen, Gratинieren, Karamellisieren oder Frittieren werden viele Röststoffe erzeugt, die für den vollen Geschmack sorgen. Daher backe man den Blumenkohl im Ofen, wo er bräunt und eine appetitliche Kruste bekommt. Zwiebelringe werden frittiert, Radicchio wird in der Pfanne gebraten und ein Gemüseauflauf wird goldbraun gratiniert.

## *Rundum zufrieden und glücklich durchs Leben.*

.....  
Was noch zu einem Essen gehört, das so richtig glücklich und zufrieden macht? Dass ein Gericht sowohl mehrere Texturen als auch Geschmacksrichtungen hat. Wie eine cremige, milde Suppe, gekrönt mit knackigem Grün oder gerösteten Brotchips.

Süße, fruchtige Beeren bekommen eine knusprige Haube aus Haferflocken, Nüssen und Kokos. Einen deftigen Jackfruit-Burger kombiniert man mit karamellisierten Rotweinzwiebeln (vegane Rotwein), ein sämiges, feuriges Chili wird mit ofengerösteten Süßkartoffeln und Schokolade begleitet. Fantasievoll und mutig!





Guacamole .....	<b>30</b>
Mandel-Feta.....	<b>32</b>
Cashew-Ricotta .....	<b>34</b>
Mais-Tofu .....	<b>36</b>
Mayonnaise.....	<b>37</b>
Hack-Tofu selbst gemacht.....	<b>38</b>



Bärlauch- Kartoffelstampf .....	<b>42</b>
Kürbis-Curry- Hummus .....	<b>44</b>
Möhren-Hummus .....	<b>44</b>
Curry-Erbesen-Creme.....	<b>45</b>
Sesam-Kartoffelpüree ...	<b>46</b>



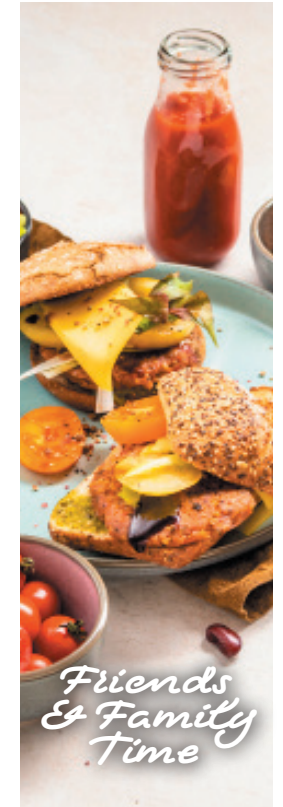
Topinambursuppe.....	<b>50</b>
Mango-Karotten- Suppe .....	<b>52</b>
Golden Mango-Milk.....	<b>54</b>
Cremige Pilzsuppe.....	<b>56</b>
Karotten-Walnuss- Brot.....	<b>58</b>



Vegane Pancakes mit Banane .....	<b>62</b>
Kaiserschmarrn.....	<b>64</b>
Veganes-Haselnuss Panna Cotta .....	<b>66</b>
Rote Beete-Schokoladen- Brownies .....	<b>68</b>
Heidelbeer-Cashew- Cake .....	<b>70</b>



Kürbis-Sanddorn- Suppe .....	<b>74</b>
Rauchige Auberginen- suppe.....	<b>76</b>
Geröstete Knoblauchsuppe mit Haselnüssen.....	<b>78</b>
Cajun-Kürbissuppe.....	<b>80</b>



Frittierte Jackfruit- Bites.....	<b>84</b>
Kerniger Nussbraten mit Rote Beete- Kartoffelpüree.....	<b>86</b>
Black Bean Burger .....	<b>88</b>
Haselnusspolenta mit gebratenem Schwarzkohl .....	<b>90</b>
Dal Tadka.....	<b>92</b>
Jackfruit-Gulasch .....	<b>94</b>
Bohnen-Buletten mit Espresso-BBQ-Sauce ....	<b>96</b>

# *Essential Basics*



## Essential Basics

# Guacamole

Leicht / 15 Minuten / 4 Personen

### Zubehör



- 1 reife Avocado
- ½ Tomate
- ½ rote Zwiebel
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Olivenöl
- ½ TL Agavendicksaft
- 1 Prise Salz
- 1 Prise schwarzen Pfeffer
- 1 Spritzer Tabasco oder
- 1 gehackte Spitze einer frischen Chili
- 1 Zweig Koriander (nach Belieben)

Den Kern aus der Avocado lösen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen, in den **bamix® 1,0 | Krug** geben und mit dem **bamix® Multimesser** grob pürieren.

Die Tomate waschen und die Zwiebel abziehen. Beides mit dem **bamix® SliceSy®** und dem Hackmesser fein hacken und zusammen mit dem Zitronensaft, dem Olivenöl und dem Agavendicksaft zur Avocado in den **bamix® 1,0 | Krug** geben und gut miteinander vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Tabasco abschmecken und in einer Schale anrichten.

Den Koriander waschen, trockenschütteln, mit dem **bamix® SliceSy®** und dem **Hackmesser** fein hacken und die Guacamole damit toppen.

Die Guacamole kann etwa als Burgersauce verwendet werden, schmeckt aber auch pur auf einer getoasteten Brötchenhälfte. Die Guacamole sollte möglichst sofort verzehrt werden.

### Tipp

Eine reife Avocado erkennen: Gibt die Avocado bei leichtem Druck auf die Schale nach und ist sie unter dem Stielansatz grün, ist die Avocado reif.

Eine Avocado richtig entkernen: Mit einem scharfen Messer mittig längs einmal um die Avocado schneiden. Zum Öffnen beide Hälften gegeneinander drehen. Die Hälfte mit dem Kern in die Hand nehmen und mit einem scharfen Messer hinten mittig durch die Schale stechen. Mit leichtem Druck sollte der Kern aus der Vertiefung fallen.

### Nährwerte pro 100 g

Energie.....	199 kcal
Kohlenhydrate .....	4,7 g
Fett .....	18,2 g
Eiweiss .....	1,7 g



## Essential Basics

# Mandel-Feta

Leicht / 30 Minuten / 4 Personen

### Zubehör



300 g ungeschälte Mandeln  
400 ml Wasser zum Einweichen  
240 ml Wasser  
3 EL Zitronensaft  
1 ½ TL Salz  
3–4 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
1 TL getrockneter Oregano

### Ausserdem

Passiertuch (Mulltuch oder Nussmilchbeutel)

Die Mandeln mit kochendem gesalzenen Wasser übergossen und 10 Minuten einweichen lassen. Dann in ein Sieb abgiessen und die Kerne aus der Haut drücken. Die Kerne mit dem **bamix® Processor** fein hacken. Dann mit 240 ml kaltem Wasser, Zitronensaft, Salz und Öl in den **bamix® 1,0 l Krug** geben. Den Knoblauch schälen und hinzufügen. Alles mit dem **bamix® Multimesser** glatt pürieren.

Ein Sieb in eine passende Schüssel hängen und mit einem Passiertuch auslegen. Den Oregano in die Mitte des Tuchs streuen und die Mandelmasse draufgeben.

Die Ecken des Tuchs über der Masse zusammenfassen, dann das Ganze in sich verdrehen und so die Flüssigkeit herauspressen. Einen Teller auf das Päckchen legen und beschweren, z. B. mit einer Konservendose. Bei Zimmertemperatur ca. 8 Stunden ruhen lassen.

Den Backofen auf 165 °C vorheizen. Ein Backblech mit Öl einfetten. Mandelmasse mit der runden Seite nach oben auf das Backblech stürzen, Tuch entfernen. Den Käse mit 1 bis 2 EL Olivenöl und etwas Salz einpinseln. Im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 40 Minuten leicht braun backen. Aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen. Wie einen echten Feta für Salate oder Aufläufe verwenden. Die Haltbarkeit beträgt im Kühlschrank ca. 4 bis 5 Tage.

### Nährwerte pro 100 g

Energie..... 368 kcal  
Kohlenhydrate .....3,1 g  
Fett ..... 33,9 g  
Eiweiss ..... 10,0 g



# Cashew-Ricotta

Leicht / 25 Minuten / 4 Personen

## Zubehör



### Für den Cashew-Ricotta

180 g Cashewkerne  
200 ml Wasser zum Einweichen  
5 EL Wasser  
500 ml Sojadrink  
50 ml Zitronensaft  
1 TL Salz und Pfeffer  
2 EL Hefeflocken

### Für den Erdbeersalat

500 g Erdbeeren  
200 g Salatgurke  
3 Zweige Thymian  
1 Orange  
4 EL Agavendicksaft  
5 EL Aceto Balsamico Bianco  
2 EL Olivenöl  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer

### Ausserdem

Passiertuch (Mulltuch oder Nussmilchbeutel)

### Für den Cashew-Ricotta

Die Cashewkerne in den **bamix® 0,6 l Becher** geben und mit kaltem Wasser übergiessen. Dann zugedeckt mind. 8 Stunden einweichen lassen.

Den Sojadrink unter gelegentlichem Rühren aufkochen. Mit dem **bamix® Quirl** den Zitronensaft nach und nach unter den Sojadrink rühren, bis dieser gerinnt. Die Masse ca. 15 Minuten abkühlen lassen, bis sie fester wird. Dann ein Sieb in eine passende Schüssel hängen und mit einem Passiertuch auslegen. Den geronnenen Sojadrink hineingeben, leicht mit den Händen ausdrücken und ca. 5 Minuten abtropfen lassen.

Die Cashewkerne abgiessen und kalt abwaschen. Anschliessend die Kerne mit 4 bis 5 EL kaltem Wasser, Salz und Hefeflocken in den **bamix® 1,0 l Krug** geben und mit dem **bamix®** und dem **Multimesser** fein pürieren. Die Nuss- und die Sojamasse zusammen in eine Schüssel geben und mit dem **bamix® Multimesser** verrühren. Die Ricotta Masse nach Belieben formen.

### Für den Erdbeersalat mit Cashew-Ricotta-Kugeln

Die Erdbeeren in dünne Scheiben schneiden. Die Salatgurke mit dem **bamix® SliceSy®** und der **Scheibe Nr. 4** fein schneiden. Vom Thymian die Blättchen abstreifen. 1 EL Orangenschale abreiben und 2 EL Saft auspressen. Den Orangensaft mit Agavendicksaft, Aceto Balsamico Bianco und Olivenöl in einem kleinen Topf unter Rühren mit dem **bamix® Quirl** bei schwacher Hitze erwärmen. Die Orangenschale und den Thymian dazugeben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Gurken- und die Erdbeerscheiben anrichten. Aus ca. 280 g Cashew-Ricotta 16 walnussgrosse Kugeln formen und auf dem Salat verteilen. Das Dressing darüber verteilen.

## Nährwerte pro 100 g

Energie..... 119 kcal  
Kohlenhydrate .....7,6 g  
Fett .....8,5 g  
Eiweiss .....2,6 g



## Essential Basics

# Mais-Tofu

Leicht / 10 Minuten / 4 Personen

### Zubehör



- 1 TL Salz
- 150 g Polenta
- 400 ml Wasser
- 2 TL Mandelbutter
- 3 EL Öl zum Einfetten

Für Mais-Tofu 400 ml Wasser mit dem Salz aufkochen. Polenta mit dem **bamix® Quirl** einrühren, die Hitze reduzieren und etwa 10 Minuten zu einem dicken Brei kochen. Die Masse dabei ständig mit einem Kochlöffel kräftig rühren, um zu verhindern, dass sich Klümpchen bilden und der Brei anbrennt. Dann die Mandelbutter unterrühren und vom Herd nehmen.

Eine kleine Auflaufform oder eine Gefrierdose (etwa 20 x 20 cm) mit Öl auspinseln. Den Polenta-brei hineingeben und glattstreichen. Abkühlen lassen, dann abgedeckt mindestens für 60 Minuten kalt stellen.

### Nährwerte pro 100 g

Energie.....	144 kcal
Kohlenhydrate .....	18,7 g
Fett .....	6,4 g
Eiweiss .....	2,2 g



## Essential Basics

# Mayonnaise

Leicht / 15 Minuten / 4 Personen

### Zubehör



- 125 ml Sojamilch ungesüsst
- 2 TL mittelscharfer Senf
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Weissweinessig
- 250 ml Rapsöl
- 1 Prise Salz

Die Sojamilch, den Senf, den Zitronensaft und den Weissweinessig in den **bamix® 0,6 l Becher** geben. **bamix®** mit dem **Quirl** hineinstellen und auf Stufe 2 langsam hochziehen. Das Rapsöl langsam einfließen lassen und die Mayonnaise mit dem **bamix®** und dem **Quirl** verarbeiten, bis diese eine cremige Konsistenz hat. Mit Salz abschmecken.

Verschlossen im Kühlschrank gelagert hält sich die Mayonnaise 1 bis 2 Wochen.

### Tipp

Für einen leichten Ei-Geschmack in der Mayonnaise  $\frac{1}{2}$  TL Kala-Namak-Salz verwenden. Dieses in etwas lauwarmem Wasser auflösen und in die Mayonnaise rühren.

**Wichtig! Sowohl Sojamilch als auch Rapsöl müssen Zimmertemperatur haben.**

### Nährwerte pro 100 g

Energie.....	575 kcal
Kohlenhydrate .....	1,1 g
Fett .....	63,0 g
Eiweiss .....	0,8 g



## Essential Basics

# Hack-Tofu selbst gemacht

Mittel / 40 Minuten / 4 Personen

### Zubehör



350 g Tofu  
3 Zweige Oregano (ersatzweise  
1 TL getrockneter Oregano)  
2 Zweige Thymian (ersatzweise  
½ TL getrockneter Thymian)  
½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
1 EL edelsüßes Paprikapulver  
1 Msp. Chiliflocken  
25 ml Öl zum Braten  
50 ml Sojasauce  
1 Knoblauchzehe  
1 TL Ahornsirup

Den Tofu in 4 Lagen Küchenpapier wickeln und die überschüssige Flüssigkeit auspressen. Der Tofu sollte so trocken wie möglich sein. Anschliessend den Tofu in eine grosse Schüssel füllen und mit dem **bamix® Multimesser** zerhacken.

Die Kräuter waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen und mit dem **bamix® Processor** fein hacken. Die Gewürze und die gehackten Kräuter zum Tofu geben und alles gut vermischen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Tofumasse darin ca. 5 Minuten rundum scharf anbraten, dabei ab und zu umrühren.

Zum Schluss Sojasauce und Ahornsirup dazugeben und die überschüssige Flüssigkeit unter Rühren einkochen. Die Pfanne vom Herd ziehen.

Die Masse in einen Gefrierbeutel füllen und etwas flach gedrückt einfrieren. Vor der Verwendung am besten ca. 8 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Der Hack-Tofu hält sich im Tiefkühler 9 bis 12 Monate.

### Tipp

Der selbst gemachte Hack-Tofu ist bereits gewürzt und kann so direkt für alle Lieblingsgerichte verwendet werden, die sonst Hackfleisch enthalten: Pastasaucen und Lasagne, Raviolifüllung, Aufläufe oder als Fülle mit frischem Gemüse für Tortillas und Wraps.

### Nährwerte pro 100 g

Energie.....105 kcal  
Kohlenhydrate ..... 4,7 g  
Fett .....71 g  
Eiweiss .....5,3 g





*Wenig  
Zeit? Kein  
Problem!*

Wenig Zeit? Kein Problem!

# Bärlauch-Kartoffelstampf

Leicht / 50 Minuten / 4 Personen

## Zubehör



### Für das Bärlauchpesto

100 g frischen Bärlauch  
25 g frische Petersilie  
50 g Sonnenblumenkerne  
70 ml Olivenöl  
25 g Hefeflocken  
½ TL Salz  
1 Prise Pfeffer

### Für den Kartoffelstampf

700 g vorwiegend festkochende  
Kartoffeln  
2 Zwiebeln  
75 g Apfelchips  
3 EL vegane Margarine  
200 ml Gemüsebrühe  
200 ml Haferrahm  
2 EL veganes Bärlauchpesto  
1 TL Salz  
½ TL Pfeffer

### Für das Bärlauchpesto

Bärlauch und Petersilie waschen und abtrocknen. Die Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Alle Zutaten in den **bamix® 0,6 l Becher** geben und mit dem **bamix® Multimesser** pürieren.

### Für den Kartoffelstampf

Die Kartoffeln waschen und knapp mit Wasser bedeckt im geschlossenen Topf bei schwacher bis mittlerer Hitze in 25 bis 30 Minuten garkochen. Die Zwiebeln schälen und mit dem **bamix® Processor** fein hacken. Die Apfelchips ebenfalls mit dem **bamix® Processor** grob hacken. Die Kartoffeln in ein Sieb abgiessen und etwas ausdampfen lassen, pellen und klein schneiden.

In einem grossen Topf 1 EL Margarine erhitzen und die Zwiebeln darin ca. 4 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Die Apfelchips dazugeben und kurz mitbraten. Dann die Gemüsebrühe und den Haferrahm dazugliessen und zum Kochen bringen.

Kartoffeln, Pesto, Salz, Pfeffer und übrige Margarine dazugeben und die Kartoffeln nach Belieben grob oder fein mit dem **bamix® Quirl** pürieren.

## Nährwerte pro 100 g

Energie..... 169 kcal  
Kohlenhydrate ..... 11,9 g  
Fett ..... 11,8 g  
Eiweiss ..... 2,7 g



Wenig Zeit? Kein Problem!

## Kürbis-Curry-Hummus

Leicht / 25 Minuten / 4 Personen

### Zubehör



200 g getrocknete Kichererbsen  
150 ml Wasser  
1,5 l Wasser zum Kochen  
1 TL Natron  
1 ½ TL Salz  
3 TL Currypulver  
1 Msp. Chilipulver  
2 Knoblauchzehen  
100 g Tahin (Sesampaste)  
3 EL Zitronensaft  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel (nach Belieben)  
300 g Hokkaidokürbis  
1 EL Olivenöl  
½ TL Salz  
½ TL Pfeffer

Die Kichererbsen mindestens 12 Stunden einweichen. Dann mit Natron, 1 TL Salz, Curry, Chili und 1,5 l Wasser 45 bis 75 Minuten sehr weichkochen. Kichererbsen in den **bamix® 1,0 l Krug** geben. 150 ml kaltes Wasser, Tahin, Zitronensaft, Knoblauch, Kreuzkümmel und etwas Salz hinzufügen und mit dem **bamix® Multimesser** cremig mixen.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. 300 g Hokkaidokürbis grob in Stücke schneiden und mit 1 EL Olivenöl sowie etwas Salz und Pfeffer mischen. Im vorgeheizten Backofen bei Ober-/Unterhitze 20 Minuten backen. Kürbis in den **bamix® 0,6 l Becher** füllen und mit dem **bamix® Multimesser** pürieren. Dann mit der Kichererbsenmasse vermischen. Eventuell noch 2 bis 3 EL Wasser einarbeiten. Zusätzlich mit etwa 2 TL Currypulver würzen.

Nährwerte pro 100 g: Energie: 149 kcal / Kohlenhydrate: 10,7 g / Fett: 9,1 g / Eiweiss: 5,3 g

## Möhren-Hummus

Leicht / 20 Minuten / 4 Personen

### Zubehör



300 g Karotten  
1 TL Salz  
200 g Kichererbsen (aus der Dose)  
1 Knoblauchzehe  
4 EL Olivenöl  
4 EL Zitronensaft  
2 EL Tahin (Sesampaste)  
½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
1 Msp. Ras el Hanout-Gewürz  
1 TL Paprikapulver

Die Karotten schälen und mit dem **bamix® SliceSy®** mit der **Scheibe Nr. 5** in grobe Scheiben schneiden und ca. 7 Minuten dünsten. Die Kichererbsen kalt abbrausen. Knoblauch mit dem **bamix® Processor** grob hacken.

Karotten abgiessen und in den **bamix® 0,6 l Becher** geben. Kichererbsen, Knoblauch, Öl und Zitronensaft hinzufügen und alles mit dem **bamix® Multimesser** zu einer feinen Paste pürieren.

Mit dem Tahin verrühren und mit Salz, Kreuzkümmel und Ras el Hanout abschmecken. Mit Paprikapulver bestreut servieren. Der Aufstrich hält sich in einem Schraubglas gekühlt 2 bis 3 Tage.

Nährwerte pro 100 g: Energie: 102 kcal / Kohlenhydrate: 12,0 g / Fett: 3,5 g / Eiweiss: 3,3 g



## Curry-Erbesen-Creme

Leicht / 15 Minuten / 4 Personen

### Zubehör



250 g TK-Erbesen  
½ Zitrone  
4 EL Olivenöl  
1 TL Currypulver (z. B. Madras)  
1 Handvoll Rucola oder Senfblätter  
1 ½ TL Salz  
½ TL Cayennepfeffer

Wasser mit 1 TL Salz aufkochen. Die gefrorenen Erbsen ins sprudelnde Wasser geben und ca. 1 Minute kochen, abgiessen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Schale der Zitrone fein abreiben und den Saft auspressen. Zitronensaft und -schale zusammen mit den Erbsen, Olivenöl und dem Currypulver in den **bamix® 0,6 l Becher** geben und mit dem **bamix® Multimesser** pürieren.

Rucolablätter waschen, grobe Stiele entfernen, mit dem **bamix® Processor** hacken und unter die Curry-Erbesencreme rühren. Den Aufstrich mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und vor dem Servieren möglichst 1 Stunde durchziehen lassen.

### Nährwerte pro 100 g

Energie.....191 kcal  
Kohlenhydrate .....7,8 g  
Fett .....14,9 g  
Eiweiss .....4,5 g

Wenig Zeit? Kein Problem!

# Sesam-Kartoffelpüree

Leicht / 45 Minuten / 4 Personen

## Zubehör



- 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- 1 TL Salz
- 75 g Tahin (Sesampaste)
- 2 TL Sesam

Die Kartoffeln schälen, waschen, grob in Stücke schneiden und in einem Topf knapp mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Zugedeckt in 20 bis 30 Minuten weichgaren.

Die Kartoffeln abgiessen und dabei das Kochwasser auffangen. Die Kartoffeln gut abtropfen lassen und dann in eine Schüssel geben.

In einer Schale die Tahin-Paste mit ca. 175 ml vom Kochwasser mit dem **bamix® Quirl** verrühren, die Mischung zu den Kartoffeln geben und alles mit dem **bamix® Quirl** zu einem cremigen Püree pürieren. Mit Salz würzen.

Die Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett nur kurz anrösten, bis sie duften. Dann herausnehmen und über das Püree streuen. Heiss servieren.

## Nährwerte pro 100 g

Energie.....	123 kcal
Kohlenhydrate .....	16,1 g
Fett .....	4,3 g
Eiweiss .....	3,8 g





*Easy selbst  
gemacht!*

Easy selbst gemacht!

# Topinambur-Suppe

Mittel / 50 Minuten / 4 Personen

## Zubehör



### Für die Suppe

- 1 EL Kokosnussöl
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 ½ EL frische Thymianblätter
- 450 g Topinambur
- 400 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosnussmilch
- 200 ml Prosecco
- 1 TL Honig
- 3 EL Kichererbsenmehl (nach Belieben)
- 1 TL Zitronensaft
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 100 g weisse Schokolade

### Für die Topinambur-Chips

- 1 Topinambur
- 1 TL Salz

### Für den Rohmesan

- 2 EL Hanfsamen (nach Belieben)
- 2 EL Nährhefe
- 100 g Pinienkerne
- 1 Spritzer Zitronensaft
- ½ TL Salz

### Für die Topinambur-Chips

Die Topinambur in hauchdünne Scheiben schneiden. Den Backofen auf 150 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Topinamburscheiben darauf verteilen und mit Salz bestreuen. Etwa 15 Minuten backen, bis sie goldgelb sind.

### Für den Rohmesan

Die Zutaten in den **bamix® Processor** geben und fein zerkleinern. Bis zum Servieren abgedeckt beiseitestellen.

### Für die Suppe

1 TL Pfeffer mit dem **bamix® Processor** und der **Pulverscheibe** fein mahlen. Topinambur schälen und würfeln. Schalotten sowie Knoblauchzehen mit dem **bamix® Processor** fein hacken. Kokosnussöl zerlassen. Schalotten, Knoblauch und den grössten Teil der Thymianblätter hineingeben und 1 bis 2 Minuten braten. Die Topinamburwürfel unter Rühren 1 Minute mitbraten.

Brühe, Kokosnussmilch und Prosecco in den Topf giessen. Honig, 1 TL Salz und etwas Pfeffer unterrühren. Die Suppe bei mittlerer Hitze 15 bis 18 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit dem **bamix® Multimesser** cremig pürieren. Das Kichererbsenmehl durch ein Sieb in die Suppe stäuben und gründlich mit dem **bamix® Multimesser** einrühren. Zitronensaft und Olivenöl unterrühren, mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Am Schluss noch die weisse Schokolade unterrühren und schmelzen lassen, für die besondere Note.

In Teller füllen und Rohmesan sowie die restlichen Thymianblätter drüberstreuen. Die Topinamburchips separat anrichten, damit sie nicht aufweichen.

## Nährwerte pro 100 g

Energie.....	225 kcal
Kohlenhydrate .....	15,0 g
Fett .....	13,8 g
Eiweiss .....	5,3 g

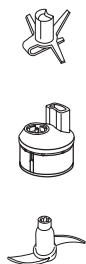


Easy selbst gemacht!

# Mango-Karotten-Suppe

Leicht / 15 Minuten / 4 Personen

## Zubehör



- 600 g Karotten
- 2 EL Öl
- 80 g weisse Zwiebeln
- 80 g rote Zwiebeln
- 1 TL Kräutersalz
- 200 ml Wasser
- 400 ml Kokosnussmilch (aus der Dose)
- 300 ml Karottensaft
- 400 ml Mangofruchtsauce
- 16 g Vanillezucker
- 10 g Zitronenabrieb
- 2 TL gemahlener Ingwer
- 1 TL Cayennepfeffer
- 2 EL Malzessig
- 1 TL Salz

Die Zwiebeln schälen. Zusammen mit den Karotten mit dem **bamix® SliceSy®** und dem **Hackmesser** klein hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen, darin die Karotten und die Zwiebeln andünsten. 100 ml Wasser mit den 150 ml Karottensaft mit Kräutersalz würzen und dazugießen, aufkochen und bei geringer bis mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen.

Die Kokosnussmilch und die Mangofruchtsauce dazugießen, erneut aufkochen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit dem **bamix® Multimesser** fein pürieren.

Den Vanillezucker, die geriebene Zitronenschale, den gemahlene Ingwer und den Cayennepfeffer mischen. 1 TL dieser Gewürzmischung und den Malzessig unter die Suppe rühren. Mit Salz und noch etwas Gewürzmischung abschmecken.

Die Suppe in tiefen Tellern oder Schalen servieren. Die restliche Gewürzmischung in ein Schraubglas füllen und anderweitig verwenden, z. B. für eine Kürbissuppe.

## Nährwerte pro 100 g

Energie.....	89 kcal
Kohlenhydrate .....	7,8 g
Fett .....	5,6 g
Eiweiss .....	1,1 g



Easy selbst gemacht!

# Golden Mango-Milk

Leicht / 30 Minuten / 4 Personen

## Zubehör



### Für die Cashewcreme

- 4 Zweige Minze
- 4 Zweige Basilikum
- 4 EL Cashewmus
- 2 EL Limettensaft
- 10 EL Wasser

### Für die Mango-Milk

- 2 reife Mango
- 2 Stück Kurkuma (ca. 50 g)
- 2 Stück Ingwer (je ca. 5 cm lang)
- 2 TL Kokosblütenzucker
- 2 Prisen geriebene Tonkabohne
- 2 Vanilleschoten (Mark)
- 2 Prisen Zimt
- 4 TL Kokosnussöl
- 4 EL Agavendicksaft
- 600 ml Mandeldrink
- ½ TL gemahlener Kardamom
- 2 EL Cashewkerne
- 100 g Heidelbeeren
- Minze-Blätter (nach Belieben)

### Für die Cashewcreme

Minze und Basilikum waschen und trocken schüttern, die Blätter abzupfen und mit dem **bamix® Processor** grob hacken. Kräuterblätter, Cashewmus, 2 EL Limettensaft und 10 EL kaltes Wasser im **bamix® 0,6 l Becher** mit dem **bamix® Multimesser** cremig mixen.

### Für die Mango-Milk

Ein Viertel des Mango-Fruchtfleischs in kleine Würfel schneiden und beiseitestellen. Die übrige Mango grob in Stücke schneiden.

Die Kurkuma und den Ingwer schälen und mit dem **bamix® Processor** fein hacken. Die groben Mangostücke, Kurkuma, Ingwer, Kokosblütenzucker, Tonkabohne, Vanille, Zimt, Kokosnussöl, Agavendicksaft, Mandeldrink, sowie Kardamom in dem **bamix® 1,0 l Krug** geben und mit dem **bamix® Multimesser** glatt mixen. Die Mango-Milk in einem Topf erhitzen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Die Cashewkerne mit dem **bamix® Processor** hacken.

Die Mango-Milk auf Schalen verteilen und je einen Klecks Cashewcreme sowie Cashewkerne, Heidelbeeren und die übrigen Mangowürfel draufgeben. Nach Belieben mit Minze garnieren.

### Tipp

An heißen Tagen kann die fruchtige Mangosuppe eiskalt genossen werden. Dafür die Zutaten mit 8 bis 10 Eiswürfeln mit dem **bamix® Multimesser** glatt mixen. Oder die Suppe vor dem Servieren für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

### Nährwerte pro 100 g

Energie.....	105 kcal
Kohlenhydrate .....	15,0 g
Fett .....	3,9 g
Eiweiss .....	1,6 g

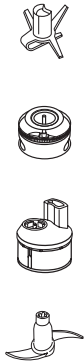


Easy selbst gemacht!

# Cremige Pilzsuppe

Leicht / 60 Minuten / 4 Personen

## Zubehör



### Für die Suppe

- 1 EL Olivenöl
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 EL getrockneter Estragon
- 1 EL getrockneter Thymian
- 1 TL Meersalz
- 2 TL schwarzer Pfeffer, ganz
- 1 kg gemischte Pilze (weisse Champignons, weisse Buchenpilze, Kräuterseitlinge)
- 240 ml veganer Weisswein
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 240 ml veganer Soja- oder Haferrahm oder Kokosnussmilch, plus mehr zum Anrichten
- 2 EL Zitronensaft

### Zum Anrichten

- 2-3 Zweige Estragon
- 2-3 Zweige Petersilie
- 2-3 Zweige Thymian
- 1 EL Olivenöl zum Braten
- 1 EL Trüffelöl

### Für die Suppe

2 TL Pfeffer mit dem **bamix® Processor** und der Pulverscheibe fein mahlen. Zwiebeln sowie Knoblauch schälen und mit dem **bamix® SliceSy®** und dem **Hackmesser** fein hacken. Einen grossen Topf bei schwacher Hitze auf den Herd stellen und das Öl hineingeben. Wenn das Öl heiss ist, die Zwiebeln, den Knoblauch, die getrockneten Kräuter und die Gewürze hinzugeben. Das Ganze 4 bis 5 Minuten unter häufigem Rühren anschwitzen. Die Zwiebeln sollen schön goldfarben werden. Dann etwa 90 Prozent der Pilze in den Topf geben. Der Rest wird später zum Garnieren verwendet.

Den Herd nun auf hohe Stufe stellen und die Pilze 10 Minuten unter regelmässigem Rühren anbraten. Nach dem Braten der Pilze den Topfinhalt mit dem Wein ablöschen, einige Minuten lang sprudeln lassen und danach die Gemüsebrühe und das Lorbeerblatt hinzufügen.

Die Suppe zum Kochen bringen, dann den veganen Rahm und den Zitronensaft einrühren. Die Suppe nun 20 Minuten lang unter gelegentlichem Rühren sprudelnd kochen lassen.

Vor dem Servieren die Suppe mit dem **bamix® Multimesser** pürieren, bis sie glatt ist. Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.

### Zum Anrichten

Estragon, Petersilie und Thymian waschen und trocken schütteln. Blätter abzupfen und mit dem **bamix® Processor** fein hacken. Die zurückbehaltenen Pilze ein paar Minuten in etwas Öl anbraten, bis sie goldbraun sind. Jede Suppenportion mit ein paar Pilzen belegen, darauf einige gehackte frische Kräuter streuen und mit einem Spritzer Trüffelöl abrunden.

## Nährwerte pro 100 g

Energie.....	56 kcal
Kohlenhydrate .....	3,5 g
Fett .....	2,1 g
Eiweiss .....	2,6 g



Easy selbst gemacht!

# Karotten-Walnuss-Brot

Mittel / 35 Minuten / 4 Personen

## Zubehör



### Für das Mehlkoch

35 g Dinkelvollkornmehl  
150 ml Wasser  
12 g Salz

### Für das Karotten-Walnuss-Brot

570 g Dinkelvollkornmehl  
21 g frische Hefe  
2 TL Salz  
215 ml lauwarmes Wasser  
20 ml Zitronensaft  
100 g Karotten  
100 g Walnusskerne

### Ausserdem

Backpapier  
Dinkelvollkornmehl zum Arbeiten  
Ofenfeste Schale mit 100 ml Wasser  
Ofenfeste Form (26 cm Ø)

### Für das Mehlkoch

Mehl und Salz im Wasser klumpenfrei verrühren und unter ständigem Rühren puddingartig einkochen. Abkühlen lassen.

### Für das Karotten-Walnuss-Brot

Den **bamix® SliceSy®** mit dem **Hackmesser** bereitstellen. Das Mehl, die Hefe und das Salz in den **bamix® SliceSy®** geben und vermischen. Das Mehlkoch dazugeben und mit 215 ml lauwarmem Wasser aufgiessen und alles grob verrühren. Teig abgedeckt und am besten 24 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen und ca. alle 8 Stunden zusammenschlagen und wieder gehen lassen.

Kurz vor dem Backen Karotten mit dem **bamix® SliceSy®** und der **Scheibe Nr. 1** fein raspeln. Walnusskerne mit dem **bamix® Processor** hacken. Beides unter den Teig heben, diesen mit Dinkelvollkornmehl bestreuen.

Das Backpapier auf ca. 30 x 30 cm zuschneiden. Mit bemehlten Händen den Teig auf das Papier setzen und zu einem runden Laib formen. Anschliessend zugedeckt weitere 30 Minuten gehen lassen.

Etwa 15 Minuten vor Beginn der Backzeit die ofenfeste Schale mit 100 ml Wasser auf den Boden des Backofens stellen. Den Backofenrost unten in den Backofen schieben und die ofenfeste Form, in der das Brot gebacken wird, daraufstellen. Den Backofen auf 250 °C vorheizen.

Den Brotlaib mit einem Messer kreuzweise einschneiden und mit dem Backpapier in die heisse Form legen. Dann unten im Backofen 45 bis 50 Minuten bei 230 °C backen. Das Brot ist fertig gebacken, wenn es sich beim Klopfen auf die Unterseite hohl anhört.

## Nährwerte pro 100 g

Energie.....227 kcal  
Kohlenhydrate .....31,9 g  
Fett .....6,4 g  
Eiweiss .....7,8 g



*Gönn dir  
was!*



## Gönn dir was! *Vegane Pancakes mit Banane*

Leicht / 30 Minuten / 4 Personen

### Zubehör



210 g Mehl  
5 g Backpulver  
1 TL Zimt  
1 TL Vanillezucker  
50 g Rohrzucker  
1 Prise Salz  
2 sehr reife Bananen  
250 ml Sojamilch, Haferdrink,  
Reisdrink oder Mandeldrink  
3-6 TL Kokosnussöl zum  
Herausbacken

Die Bananen schälen. Für den Teig das Backpulver zusammen mit der Sojamilch in den **bamix® SliceSy®** mit dem **Hackmesser** geben. Die übrigen Teigzutaten sowie die Bananen dazugeben und mit dem **bamix®** auf Stufe 2 zu einem glatten Teig verarbeiten. Den fertigen Teig ca. 10 Minuten rasten lassen.

Etwas Kokosfett in einer Pfanne erhitzen. Die Pancakes darin nacheinander bei mittlerer Hitze ausbacken. Auf jeder Seite ca. 3 bis 4 Minuten goldbraun backen.

### Tipp

Der Teig kann mit Schokoladenkeksstücken oder getrockneten Beeren aufgepeppt werden. Auch etwas geriebene Tonkabohne kann dem Ganzen einen besonderen Geschmack geben.

### Nährwerte pro 100 g

Energie..... 178 kcal  
Kohlenhydrate .....35,6 g  
Fett .....1,8 g  
Eiweiss .....3,9 g



Gönn dir was!

# Kaiserschmarren

Mittel / 20 Minuten / 4 Personen

## Zubehör



## Für den Teig

32 g Backpulver  
160 ml Mineralwasser  
2 EL Apfelessig  
600 ml Sojamilch  
400 g Weizenmehl  
2 Prisen Salz  
60 g brauner Zucker  
16 g Vanillezucker

## Ausserdem

2 Äpfel  
4 EL pflanzliche Margarine  
60 g Rosinen  
2 EL Agavendicksaft  
400 g Apfelmus  
4 EL Zucker für Puderzucker

Für den Teig das Backpulver zusammen mit dem Mineralwasser und dem Essig in den **bamix® SliceSy®** mit dem **Hackmesser** geben. Die übrigen Teigzutaten dazugeben und mit dem **bamix®** auf Stufe 2 zu einem glatten Teig verarbeiten.

Die Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und dann würfeln. Die Margarine in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Temperatur schmelzen. Den Teig in die Pfanne giessen und von einer Seite 5 bis 7 Minuten goldbraun backen. Nach etwa 2 Minuten die Apfelwürfel und die Rosinen auf dem Teig verteilen. Mit einem Pfannenwender zwischendurch immer wieder den Teig anheben und sicherstellen, dass der Teig nicht verbrennt.

Anschliessend den Pfannkuchen in vier Dreiecke teilen, diese wenden und von der anderen Seite ebenfalls goldbraun ausbacken. Die Dreiecke dann mit zwei Pfannenwendern in Stücke reissen. Den Agavendicksaft dazugeben und unter Wenden 1 Minute karamellisieren lassen.

4 EL Zucker mit dem **bamix® Processor** und der **Pulverscheibe** zu Puderzucker verarbeiten. Vor dem Servieren den Kaiserschmarren mit Puderzucker bestreuen.

Das Apfelmus in eine Dipschale füllen und in der Mitte eines grossen Tellers platzieren. Rundherum den Kaiserschmarren verteilen und mit dem Puderzucker bestäuben.

## Nährwerte pro 100 g

Energie..... 144 kcal  
Kohlenhydrate ..... 27,3 g  
Fett ..... 2,4 g  
Eiweiss ..... 2,7 g



Gönn dir was!

# Veganes-Haselnuss Panna Cotta

Leicht / 25 Minuten / 4 Personen

## Zubehör



240 ml Kokosnussmilch  
110 ml Nussdrink  
10 g Vanillezucker  
1 EL Zucker  
6 g Agaranta  
(pflanzliches Geliermittel)  
125 ml Orangensaft  
3 EL Ahornsirup  
1 Handvoll verschiedene  
Beeren zum Garnieren  
50 g Haselnüsse  
25 ml Wasser  
25 g Zucker

Die Kokosmilch und den Nussdrink in einem kleinen Topf erhitzen. Vanillezucker, Zucker und Agaranta hinzufügen, mit dem **bamix® Quirl** gut verrühren und für 2 bis 3 Minuten köcheln lassen.

Kleine Förmchen mit sehr kaltem Wasser ausspülen und die heiße Flüssigkeit auf die Förmchen verteilen. Komplett abkühlen lassen und anschließend für mindestens 6 Stunden (besser über Nacht) im Kühlschrank erkalten lassen.

Zuerst 25 g Zucker und das Wasser erhitzen. Sobald der Zucker aufgelöst ist und das Ganze leicht braun wird, die Nüsse hinzugeben. Immer wieder umrühren, damit sie nicht anbrennen. Wenn die Nüsse komplett von Zucker umhüllt sind, diese aus der Pfanne holen und auf ein Backpapier legen, damit sie abkühlen und trocknen können. Danach mit dem **bamix® Processor** grob hacken.

Beeren mit etwas Orangensaft und Ahornsirup abziehen und über das gestürzte Panna Cotta geben. Zusammen mit den gehackten Nüssen servieren.

## Nährwerte pro 100 g

Energie..... 205 kcal  
Kohlenhydrate .....16,9 g  
Fett .....13,5 g  
Eiweiss .....3,3 g



Gönn dir was!  
*Rote Beete-  
Schokoladen-Brownies*

Leicht / 60 Minuten / 4 Personen

Zubehör



- 200 g Mehl
- 250 g Zucker
- 50 g Kakaopulver
- 250 g dunkle Schokolade
- 100 g Apfelmus
- 50 ml Öl
- 100 ml pflanzliche Nussmilch
- 50 ml Rote Beete-Saft
- 100 g Nüsse
- 50 ml Wasser

Zuerst 50 g Zucker und das Wasser erhitzen. Sobald der Zucker aufgelöst ist und das Ganze leicht braun wird, die Nüsse hinzugeben. Immer wieder umrühren, damit sie nicht anbrennen. Wenn die Nüsse komplett von Zucker umhüllt sind, diese aus der Pfanne holen und auf ein Backpapier legen, damit sie abkühlen und trocknen können. Danach mit dem **bamix® Processor** grob hacken

Den Backofen auf 185 °C Umluft vorheizen.

Apfelmus, Rote Beete-Saft, Öl und pflanzliche Milch in den **bamix® 1,0 l Krug** geben und mit dem **bamix® Multimesser** verrühren. Dunkle Schokolade im Wasserbad schmelzen und zusammen mit dem Zucker zu der Masse dazugeben. Alles nochmals mit dem **bamix® Multimesser** verrühren. Mehl hinzufügen und mit dem **bamix® Multimesser** zu einem Teig verrühren. Danach noch das Kakaopulver einrühren. Dann die gehackten Nüsse unterheben.

Eine Backform mit Backpapier auslegen und den Teig in die Form geben. Die Brownies für 25 bis 30 Minuten im vorgeheizten Backofen backen. Danach aus dem Backofen nehmen und in der Form auskühlen lassen. Erst dann samt Backpapier aus der Form heben und schneiden.

Nährwerte pro 100 g

Energie.....	372 kcal
Kohlenhydrate .....	47,6 g
Fett .....	16,6 g
Eiweiss .....	5,8 g



Gönn dir was!

# Heidelbeer-Cashew-Cake

Mittel / 25 Minuten / 4 Personen

## Zubehör



### Für den Boden

50 g Sonnenblumenkerne  
80 g weiche Datteln  
3 EL Chiasamen  
1 TL Zimt gemahlen  
½ Vanilleschote (Mark)

### Für die Füllung

150 g Cashewkerne  
1 Zitrone  
60 g Kokosnussöl  
3 EL Ahornsirup  
200 g Heidelbeeren (frisch oder TK)  
100 g frische Heidelbeeren zum Garnieren

### Ausserdem

Kleine Springform (ca. 15 cm Ø)  
Backpapier

Die Cashewkerne mindestens 6 Stunden in Wasser einweichen. Für den Boden die Sonnenblumenkerne mit dem **bamix® Processor** zu Mehl mahlen. Die Datteln mit dem **bamix® SliceSy®** und dem **Hackmesser** zerkleinern, bis sich eine zähe Masse gebildet hat. Sonnenblumenkernmehl, Chia-Samen, Zimt und Vanillemark zugeben und alles mit dem **bamix® SliceSy®** zu einer Art Teig verkneten.

Die Springform mit Backpapier auslegen. Dann den Teig auf dem Boden verteilen und leicht andrücken. Danach in den Kühlschrank stellen.

Für die Füllung die Zitrone heiss abwaschen und abtrocknen. Mit einer Reibe etwa die Hälfte der Schale abreiben. 1 Zitronenhälfte auspressen.

Die eingeweichten Cashewkerne mit kaltem Wasser abspülen. Dann zusammen mit 4–5 EL Wasser, 1 EL Zitronensaft, Kokosnussöl, Ahornsirup, Beeren und Zitronenabrieb nach Belieben mit dem **bamix® SliceSy®** und dem **Hackmesser** zu einer cremigen Masse verarbeiten.

Die Cashewcreme gleichmässig auf dem Kuchenboden verteilen und glattstreichen. Den Kuchen mindestens 2 Stunden im Tiefkühler fest werden lassen. Dann mindestens 20 Minuten vor dem Servieren aus dem Tiefkühlfach nehmen, damit er Raumtemperatur annehmen kann. Mit frischen Heidelbeeren garnieren.

## Nährwerte pro 100 g

Energie..... 309 kcal  
Kohlenhydrate ..... 22,4 g  
Fett ..... 21,1 g  
Eiweiss ..... 5,7 g



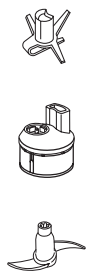
*Fit  
& Fresh*



# Kürbis-Sanddorn-Suppe

Leicht / 25 Minuten / 4 Personen

## Zubehör



- 1,2 kg Hokkaidokürbis
- 2 Stück Ingwer (je ca. 2 cm lang)
- 80 g weisse Zwiebeln
- 80 g rote Zwiebeln
- 2 EL Öl
- 1 TL Kräutersalz
- 150 ml Sanddornsaft
- 60 ml Karottensaft
- 400 ml Sojarahm
- 4 TL Ahornsirup (ersatzweise Agavendicksaft)
- Cayennepfeffer (nach Belieben)
- 800 ml Wasser

## Zum Anrichten

- 6-8 Stück Apfelchips
- 4 EL Kürbiskerne

Den Hokkaidokürbis waschen, putzen und klein schneiden. Den Ingwer schälen und mit dem **bamix® SliceSy®** und dem **Hackmesser** fein hacken. Die Zwiebeln ebenfalls mit dem **bamix® SliceSy®** und dem **Hackmesser** fein hacken. Ingwer und Zwiebeln in einem Topf in Öl andünsten. Den Kürbis dazugeben und kurz mitdünsten.

Das Wasser zum Kürbis giessen, mit dem Kräutersalz würzen, das Ganze aufkochen und zugedeckt bei geringer bis mittlerer Hitze 10 Minuten kochen.

Den Sanddorn- und Karottensaft, die Sojarahm und den Ahornsirup dazugeben. Alles mit dem **bamix® Multimesser** pürieren. Mit Kräutersalz und nach Belieben mit Cayennepfeffer abschmecken. Die Suppe auf tiefe Teller oder Schalen verteilen.

## Tipp zum Anrichten

Für den Crunch die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Ein paar Apfelchips grob in Stücke brechen. Beides über die Suppe streuen.

## Nährwerte pro 100 g

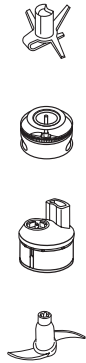
Energie.....	52 kcal
Kohlenhydrate .....	8,1 g
Fett .....	1,2 g
Eiweiss .....	2,0 g



# Rauchige Auberginensuppe

Mittel / 60 Minuten / 4 Personen

## Zubehör



- 800 g Auberginen
- 250 g Tomaten
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL Salz
- ½ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 gehäufte EL Tomatenmark
- 2 TL Harissa
- 2 TL Ahornsirup
- 2 EL Zitronensaft
- 800–900 ml Gemüsebrühe
- ½ TL Pimentón de la Vera (geräuchertes Paprikapulver)

## Zum Anrichten

- 125 g getrocknete Kichererbsen
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 4 Stängel Dill
- 4 Zweige Minze

Am Vortag die Kichererbsen in Wasser einweichen. Am nächsten Tag abbrausen. Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.

Die Auberginen längs halbieren, das Fruchtfleisch kreuzweise einschneiden, Fruchtfleisch mit Olivenöl, Salz und etwas frischem Knoblauch bestreuen und mit den Schnittflächen nach unten auf das Backblech legen. Die Tomaten halbieren und zu den Auberginen legen. Im vorgeheizten Backofen 35 Minuten garen, bis die Auberginen weich sind, zwischendurch einmal wenden.

Die Kichererbsen mit 1 EL Olivenöl, 1 TL Kreuzkümmel, etwas Salz und Pfeffer mischen und auf dem zweiten Backblech verteilen. 20 Minuten im Backofen mitrösten, bis sie knusprig sind. Inzwischen Zwiebel und Knoblauchzehen mit dem **bamix® SliceSy®** und dem **Hackmesser** fein hacken. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Tomatenmark und 1 TL Kreuzkümmel unterrühren und ganz kurz mit anrösten. Harissa, Ahornsirup, Zitronensaft, Brühe dazugeben und aufkochen. Bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln lassen.

Das Auberginenfruchtfleisch mit einem Esslöffel herauslösen, mit den Tomaten zur Suppe geben und mit dem **bamix® Multimesser** fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Pimentón de la Vera abschmecken.

Die Kräuter waschen, Blätter und zarte Stängel mit dem **bamix® Processor** fein hacken. Die Suppe erhitzen und auf vier Teller verteilen. Die gerösteten Kichererbsen draufgeben, mit Olivenöl beträufeln und die frischen Kräuter drüberstreuen.

## Nährwerte pro 100 g

Energie.....	109 kcal
Kohlenhydrate .....	12,4 g
Fett .....	4,6 g
Eiweiss .....	3,8 g



Fit & Fresh

# Geröstete Knoblauchsuppe mit Haselnüssen

Leicht / 20 Minuten / 4 Personen

## Zubehör



4 EL Olivenöl plus etwas zum  
Beträufeln  
4 frische Knoblauchknollen  
4 EL Haselnüsse  
4 EL Dinkelmehl  
Ca.1 l Gemüsebrühe  
200 ml Pflanzenrahm  
2 Lorbeerblätter  
2 kleine Zweige Rosmarin  
2 Prisen Salz  
1 Msp. Piment d'Espelette oder  
Cayennepfeffer  
4–6 Spritzer Zitronensaft

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Eine kleine Auflaufform mit Olivenöl ausstreichen. Die Knoblauchknollen quer halbieren und mit den Schnittflächen nach unten in die Auflaufform legen. Abdecken und im vorgeheizten Backofen etwa 35 Minuten backen – die Zehen sollten dann karamellisiert und hellbraun sein, sonst noch einige Minuten weiter rösten. Herausnehmen und die Knoblauchzehen aus den Hälften drücken oder mit einer Gabel herausziehen.

Parallel dazu die Haselnüsse in eine zweite Form geben, mit in den Backofen schieben und etwa 10 Minuten rösten, bis sie gut gebräunt sind. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, dann die Häutchen mit einem Küchentuch abrubbeln. Die Nüsse mit dem **bamix® Processor** grob hacken.

Das restliche Olivenöl in einem Topf erhitzen, das Mehl hineinrühren und kurz anschwitzen. Brühe und Pflanzenrahm angiessen, Lorbeer und Rosmarin dazugeben und aufkochen. Den Knoblauch einrühren und bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen. Lorbeer und Rosmarin entfernen.

Die Suppenmischung mit dem **bamix® Multi-messer** fein pürieren und mit Salz, etwas Piment d'Espelette und Zitronensaft abschmecken. Erneut kurz erhitzen, in Teller füllen, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Haselnüssen und etwas Piment d'Espelette bestreuen.

## Nährwerte pro 100 g

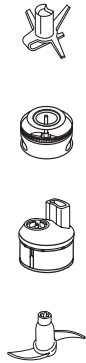
Energie..... 274 kcal  
Kohlenhydrate ..... 22,0 g  
Fett ..... 17,6 g  
Eiweiss ..... 6,0 g



# Cajun-Kürbissuppe

Leicht / 80 Minuten / 4 Personen

## Zubehör



- 1 mittelgrosser Kürbis
- 2 Stk. Karotten
- 3 EL Cajun-Gewürzmischung
- 1 EL getrockneter Salbei
- 2 EL Olivenöl
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 480 ml Pflanzenmilch
- Ca. 720 ml heisse Gemüsebrühe (möglicherweise mehr, wenn der Kürbis gross ist)
- 50 ml Zitronensaft (optional)
- 2 TL Meersalz
- 1 ½ TL schwarze Pfefferkörner

## Zum Anrichten

- 1 Handvoll Kürbiskerne
- Etwas veganer Rahm, z. B. Sojarahm oder Haferrahm
- Getrocknete Chiliflocken
- Geröstetes Brot

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Den Kürbis und die Karotten schälen, entkernen und beides in Würfel schneiden. Die Pfefferkörner mit dem **bamix® Processor** grob mahlen.

Die Kürbis- und Karottenwürfel mit der Cajun-Gewürzmischung, Salbei, Salz, Pfeffer und 1 EL Olivenöl in eine Auflaufform geben. Alles mit den Händen gründlich mischen, damit der Kürbis und die Karotten gut mit dem Öl und den Gewürzen überzogen sind. Den Kürbis mit den Karotten etwa 30 bis 45 Minuten im Backofen garen – oder so lange, bis die weich sind. In der Zwischenzeit die Zwiebeln sowie den Knoblauch mit dem **bamix® SliceSy®** und dem **Hackmesser** grob hacken.

Wenn der Kürbis und die Karotten gar sind, einen grossen Topf bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen und 1 EL Olivenöl hineingeben. Die gehackten Zwiebeln und den Knoblauch hinzufügen und die Mischung mit 1 Prise Salz 4 Minuten lang anbraten.

Den gerösteten Kürbis und Karotten in den Topf geben, dann die Gemüsebrühe und Pflanzenmilch zugliessen. Die Suppe 10 Minuten köcheln lassen und anschliessend mit dem **bamix® Multimesser** glatt pürieren. Wenn die Suppe zu dick ist, mehr Gemüsebrühe hinzufügen.

Die Suppe abschmecken. Braucht sie noch Pep, etwas Zitronensaft hinzugeben. Mit ein paar Kürbiskernen, einem Klecks veganem Rahm, 1 Prise Chiliflocken und etwas geröstetem Brot servieren.

Diese Suppe kann bis zu 4 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

## Tipp

Für ein ölfreies Rezept: Nach Anleitung kochen und das Olivenöl durch Wasser ersetzen.

## Nährwerte pro 100 g

Energie.....	62 kcal
Kohlenhydrate .....	5,8 g
Fett .....	3,0 g
Eiweiss .....	2,6 g



*Friends  
& Family  
Time*



# Frittierte Jackfruit-Bites

Leicht / 45 Minuten / 4 Personen

## Zubehör



### Für die Jackfruit-Bites

560 g Jackfruit aus der Dose (Abtropfgewicht)  
2 TL edelsüßes Paprikapulver  
1 Knoblauchzehe  
1 TL Meersalz  
1 Prise Rosmarin getrocknet  
1 TL Sumach  
1 Msp. geriebene Muskatnuss  
1 TL schwarze Pfefferkörner  
½ Chili

### Für den Bierteig

150 g Weizenmehl  
1 TL getrockneter Rosmarin  
1 TL getrockneter Oregano  
½ TL getrockneter Thymian  
½ TL getrocknetes Basilikum  
100 ml Bier  
100 ml Sojamilch  
1 TL weisser Sesam

### Ausserdem

Ca. 10 EL Rapsöl zum Braten  
5 Zweige frischer Koriander oder Petersilie zum Toppen  
1 TL Salsa Picante Peruana zum Servieren

### Für die Jackfruit-Bites

Die **Pulverscheibe** in den **bamix® Processor** geben, dann Chili und schwarzen Pfeffer hineingeben und fein mahlen. Den Knoblauch mit dem **bamix® Processor** fein hacken. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Jackfruit gründlich abspülen.

Die spitzen Enden der Jackfruit abschneiden und entsorgen. Anschliessend die Jackfruitstücke zusammen mit Paprikapulver, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Chilipulver und den restlichen Gewürzen in eine Schüssel geben und gut miteinander vermengen. Die gewürzten Jackfruitstücke auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 15 Minuten im Backofen auf mittlerer Schiene backen.

### Für den Bierteig

Alle Teigzutaten in den **bamix® 1,0 l Krug** geben und mit dem **bamix® Multimesser** glatrühren. Den Teig 10 Minuten ruhen lassen. Dann die gebackenen Jackfruitstücke durch den Teig ziehen.

In eine beschichtete Pfanne etwa 1 cm hoch Rapsöl einfüllen. Die Jackfruitstücke darin von jeder Seite etwa 30 Sekunden anbraten, bis sie goldbraun sind. Aus der Pfanne nehmen und abtropfen.

Für die Garnitur den Koriander oder die Petersilie waschen, trockenschütteln und mit dem **bamix® Processor** fein hacken.

Die Salsa in eine Dipschale füllen. Die Jackfruit-Bites mit gehacktem Koriander oder gehackter Petersilie bestreuen.

## Nährwerte pro 100 g

Energie..... 313 kcal  
Kohlenhydrate ..... 24,4 g  
Fett ..... 20,7 g  
Eiweiss ..... 4,3 g



# Kerniger Nussbraten mit Rote Beete-Kartoffelpüree

Mittel / 75 Minuten / 4 Personen

## Zubehör



### Für den Nussbraten

- 100 g braune Berglinsen
- 200 g gemischte Nüsse
- 50 g Leinsamen
- 2 EL Chiasamen
- 5 getrocknete Tomaten (nicht in Öl eingelegt)
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund glatte Petersilie
- 4 Zweige Thymian
- 100 g Karotten
- 100 g Lauch
- 100 g Champignons
- 1 EL Haferflocken
- 2 EL körniger Senf
- 3 EL Tamari
- 1 TL Salz
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 125 ml Wasser

### Für das Rote Beete-Kartoffelpüree

- 500 g gekochte Rote Beete
- 300 g gekochte mehlig Kartoffeln
- 1 TL Salz
- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 125 g Haferrahm
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 2 Prisen frisch geriebene Muskatnuss
- 1 TL Zitronenabrieb

Die Linsen etwa 20 Minuten garkochen. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun rösten. Leinsamen im **bamix® Processor** mit der **Pulverscheibe** fein mahlen, mit Chiasamen und 125 ml warmem Wasser verrühren und quellen lassen. Kalte Nüsse und getrocknete Tomaten im **bamix® SliceSy®** mit dem **Hackmesser** grob hacken. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebeln, Knoblauch, Champignons und die Blätter der Kräuter im **bamix® SliceSy®** mit dem **Hackmesser** fein hacken. Die Karotten mit dem **bamix® SliceSy®** und der **Scheibe Nr. 3** grob raspeln. Den Lauch in feine Ringe schneiden. 2 TL schwarzen Pfeffer mit dem **bamix® Processor** grob mahlen.

Alle vorbereiteten Zutaten in eine grosse Schüssel geben. Haferflocken, Senf und Tamari unterrühren, mit Salz und gemahlenem Pfeffer würzen. Die Kastenform (25 cm Länge) mit Backpapier auslegen und die Masse gleichmässig hineinstreichen. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 50 bis 60 Minuten backen, bis der Braten gut gebräunt ist und sich nahezu fest anfühlt. Herausnehmen und mindestens 10 Minuten ruhen lassen.

### Für das Rote Beete-Kartoffelpüree

Rote Beete und Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und dann in einem Topf kochen. Die Zwiebel schälen und mit dem **bamix® Processor** fein hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Kartoffel und Rote Beete miteinander zu den Zwiebeln pressen und dann warme Haferrahm dazugeben. Die Masse mit dem **bamix® Multimesser** pürieren, dann mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronenschale abschmecken.

Den Nussbraten auf ein Brett stürzen, in Scheiben schneiden und mit Rote Beete-Kartoffelpüree anrichten.

## Nährwerte pro 100 g

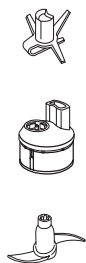
Energie.....	153 kcal
Kohlenhydrate .....	7,5 g
Fett .....	9,9 g
Eiweiss .....	6,1 g



# Black Bean Burger

Schwer / 60 Minuten / 4 Personen

## Zubehör



### Für die Patties

- 400 g schwarze Bohnen aus der Dose (Abtropfgewicht)
- 3 EL Haferflocken
- 200 g Shiitakepilze
- 2 mittelgrosse rote Zwiebeln
- 1 rote Paprikaschote
- 2 TL Olivenöl
- 1 TL scharfes Paprikapulver
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lauchzwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL dunkle Misopaste
- 2 TL Salz
- 60 g Paniermehl
- 1 EL Rapsöl zum Braten

### Ausserdem

- 4 Scheiben veganer Käse
- 4 Blätter Kopfsalat
- 1 grosse Tomate
- 1 rote Zwiebel
- 2 Gewürz Gurken
- 4 Burger-Buns
- 4 TL vegane Mayonnaise

Backofen auf 200 °C vorheizen. Bohnen abgiessen, abspülen und abtropfen lassen. Pilze und Zwiebeln mit dem **bamix® SliceSy®** und dem **Hackmesser** grob hacken. In einer Pfanne mit etwas Öl anbraten und abkühlen lassen.

Knoblauchzehe abziehen, Paprika waschen und entkernen. Paprika, Knoblauch und Pilz-Zwiebelmasse mit dem **bamix® SliceSy®** und dem **Hackmesser** grob hacken und zusammen mit den Bohnen in eine Schüssel geben. Olivenöl und Paprikapulver dazugeben und alles gut mit dem **bamix® Multimesser** vermengen.

Die Mischung auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 15 Minuten im Backofen backen. Lauchzwiebel waschen, in Ringe schneiden und zusammen mit dem Tomatenmark und dem Salz in eine Schüssel geben. Drei Viertel des Ofengemüses zufügen und mit dem **bamix® Multimesser** fein pürieren. Das übrige Ofengemüse sowie die Paniermehl dazugeben und alles gut vermengen. Aus der Masse 4 Patties formen.

Rapsöl in der Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Patties von beiden Seiten 4 bis 5 Minuten knusprig braten. Nach dem ersten Wenden auf jedes Patty 1 Scheibe veganen Käse legen und die Pfanne abdecken, damit der Käse schmilzt.

Für den Belag die Salatblätter und die Tomate waschen, die Zwiebel abziehen. Tomate, Gewürzgurken und Zwiebel in Scheiben schneiden. Burger-Buns aufschneiden und im Toaster goldbraun toasten. Alle Brötchenhälften mit veganer Mayonnaise bestreichen und jeden Burger der Reihe nach mit Salat, Tomate, Patty, Gewürzgurke und Zwiebel belegen. Zum Schluss die obere Brötchenhälfte aufsetzen.

## Nährwerte pro 100 g

Energie.....	162 kcal
Kohlenhydrate .....	26,3 g
Fett .....	2,7 g
Eiweiss .....	7,9 g



# Haselnusspolenta mit gebratenem Schwarzkohl

Mittel / 35 Minuten / 4 Personen

## Zubehör



### Für die Polenta

- 4 EL Haselnusskerne
- 800 ml ungesüsster Haselnussdrink
- 2 Lorbeerblätter
- 2 TL Salz
- 2 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 Msp. geriebene Muskatnuss
- 200 g Polenta (Maisgriss)
- 4 EL vegane Margarine oder Mandelbutter
- 300 ml Wasser



### Für die Garnierung

- 4 EL Haselnüsse
- 4 EL Olivenöl zum Beträufeln



### Für das Gemüse

- 800 g Schwarzkohl
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 2 TL Salz
- 2 TL schwarze Pfefferkörner
- 2-4 Spritzer Zitronensaft

Haselnusskerne mit dem **bamix® Processor** fein hacken. 4 TL Pfeffer mit dem **bamix® Processor** und der **Pulverscheibe** fein mahlen.

Die gemahlene Nüsse in einem Topf ohne Fett kurz anrösten, bis sie anfangen zu bräunen. Haselnussdrink und das Wasser angießen, Polenta mit dem **bamix® Quirl** einrühren. Lorbeer, etwas Salz, 2 TL gemahlene Pfeffer und Muskatnuss hinzufügen und aufkochen. 2 Minuten unter Rühren kochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, die Margarine unterrühren und die Polenta abgedeckt 5 bis 10 Minuten ausquellen lassen.

Die ganzen Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett bei niedriger bis mittlerer Hitze anrösten, bis sie bräunen. Dann abkühlen lassen, die Häutchen abrubbeln und die Nüsse mit dem **bamix® Processor** grob hacken.

Schwarzkohl putzen, dabei die dicken Blattrippen ausschneiden, dann waschen. Abtropfen lassen, danach grosse Blätter in drei bis vier Stücke schneiden, kleine Blätter ganz lassen. Zwiebel schälen und in dünne Spalten schneiden. Knoblauchzehe schälen und mit dem **bamix® Processor** fein hacken. Olivenöl in einer grossen Pfanne erhitzen, Schwarzkohl und Zwiebeln darin kräftig etwa 5 Minuten anbraten, bis beides leicht gebräunt und gar ist. Den Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Mit Salz, restlichem Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Polenta erhitzen, dabei kräftig durchrühren und, falls nötig, einige Löffel Wasser unterrühren, sodass sie schön cremig ist. Den Lorbeer herausnehmen.

Gemüse mit der Polenta auf zwei Tellern anrichten, mit dem Olivenöl beträufeln und mit den gehackten Haselnüssen bestreuen.

## Nährwerte pro 100 g

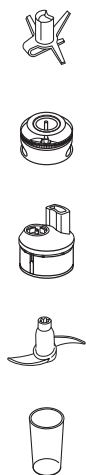
Energie.....	106 kcal
Kohlenhydrate .....	9,5 g
Fett .....	6,4 g
Eiweiss .....	1,7 g



# Dal Tadka

Leicht / 60 Minuten / 4 Personen

## Zubehör



400 g rote Linsen  
1,5 l Wasser  
1 TL Salz

### Für die Tadka-Gewürzpaste

3 EL Kokosnussöl  
4 Schalotten  
3 Knoblauchzehen  
1 EL Mandeln  
30 ml Limettensaft  
1 EL Tomatenmark  
8 g Kurkumawurzel  
1 TL Kreuzkümmel  
1 TL Senfkörner  
8 g Ingwer  
1 TL Koriander  
½ rote Chilischote  
1 TL Kokosblütenzucker  
1 TL Salz  
4–6 TL Wasser

### Zum Servieren

10 Korianderblätter  
2 EL Mandeln  
1 rote Zwiebel  
4 Stück Naan (indisches Fladenbrot; nach Belieben)

Die Linsen mit Wasser in einen grossen Topf füllen. Aufkochen und den Schaum von der Oberfläche mit einem Löffel abschöpfen. Die Linsen 30 bis 35 Minuten garen. Wenn die Linsen zerfallen und cremig sind, den Topf vom Herd nehmen.

### Für die Tadka-Gewürzpaste

Salz, Zucker, Kurkumawurzel, Kreuzkümmel, Senfkörner, Ingwer, Koriander und die Chilischote in den **bamix® Processor** geben und zu einer Gewürzmischung mahlen. Schalotten und Knoblauch mit dem **bamix® SliceSy®** und dem **Hackmesser** grob hacken. 2 EL Kokosöl in einem kleinen Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Mandeln darin bei schwacher Hitze anbraten, bis die Zwiebeln goldgelb und glasig sind. Das restliche Kokosöl, Limettensaft, Tomatenmark sowie die zuvor erstellte Gewürzmischung zugeben und 3 Minuten unter Rühren mitbraten. Etwas Tadka als Topping beiseitestellen. Den Rest der Mischung mit Wasser in den **bamix® 0,6 l Becher** geben und mit dem **bamix® Multimesser** cremig pürieren.

### Zum Servieren

Die rote Zwiebel in Scheiben schneiden. Korianderblätter und Mandelkerne mit dem **bamix® Processor** fein hacken. Vor dem Servieren das Dal wieder zum Köcheln bringen und die Gewürzpaste unterrühren. Das Dal auf Schalen verteilen und mit dem restlichen Tadka, gehacktem Koriander, Mandeln und Zwiebelringen servieren.

## Nährwerte pro 100 g

Energie.....78 kcal  
Kohlenhydrate ..... 11,5 g  
Fett .....0,8 g  
Eiweiss .....5,0 g



# Jackfruit-Gulasch

Schwer / 60 Minuten / 4 Personen

## Zubehör



### Für das Gulasch

- 560 g Jackfruit aus der Dose
- 2 grosse weisse Zwiebeln
- 1 Karotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Agavendicksaft
- 2 EL Tomatenmark
- 300 ml veganer Rotwein
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL rosenscharfes Paprikapulver
- 1 TL getrockneter Rosmarin
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Speisestärke
- 1 TL Salz
- 1 Prise Piment
- 1 Msp. Kurkuma
- 1 TL Thymian gerebelt
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 5 EL Wasser

### Für die Schwenkkartoffeln

- 600 g festkochende Kartoffeln
- 2 TL Salz
- 1 Bund frische Petersilie
- 1 EL pflanzliche Margarine
- 1 TL schwarze Pfefferkörner

### Für den Blaubeer-Rotkohl

- 1 kleine rote Zwiebel
- ½ Apfel
- 1 TL Rapsöl
- ½ Kopf Rotkohl
- 200 g Heidelbeeren
- 1 TL Salz
- 2 Schuss Rotweinessig
- 100 ml Apfelsaft naturtrüb
- 1 Prise Pfeffer

Jackfruit abgiessen, abspülen, abtropfen und in ein Küchentuch geben und möglichst viel Wasser ausdrücken.

Zwiebel, Knoblauch und Karotte mit dem **bamix® SliceSy®** und dem **Hackmesser** fein hacken. Öl in der Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gehackte Masse darin anschwitzen, bis die Zwiebeln anfangen zu bräunen. Agavendicksaft zugeben und 1 Min. karamellisieren lassen. Jackfruit hinzufügen und 5 Min. braten, bis sie Farbe annimmt. Tomatenmark und 2 EL Wasser einrühren und unter Rühren 2 Min. anrösten. Mit Rotwein ablöschen und um die Hälfte reduzieren lassen. Paprikapulver, Rosmarin und Gemüsebrühe zufügen und das Gulasch bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 30 Min. köcheln lassen. 5 Min. vor Ende die Speisestärke mit 3 EL kaltem Wasser anrühren und einrühren. Köcheln lassen, bis die Sauce angegedickt ist. 2 TL Pfeffer mit dem **bamix® Processor** und der **Pulverscheibe** mahlen. Mit Salz, Piment, Kurkuma und 1 TL gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln in 20 Min. weich garen. Petersilie mit dem **bamix® Processor** fein hacken. Etwas von der Petersilie für die Garnitur beiseitelegen.

Margarine in der Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen und die Kartoffeln darin beidseitig goldbraun braten. Petersilie zufügen und alles kurz in der Pfanne schwenken. Mit dem restlichen Pfeffer würzen.

Zwiebel mit dem **bamix® Processor** fein hacken. Apfel mit dem **bamix® SliceSy®** und der **Scheibe Nr. 1** fein reiben. Rotkohl mit dem **bamix® SliceSy®** und der **Scheibe Nr. 3** raspeln.

Rapsöl im Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel und Apfel darin anschwitzen, bis die Zwiebelstücke glasig sind. Rotkohl zufügen und erhitzen. Mit Essig und Apfelsaft ablöschen, etwas einköcheln lassen und kurz vor Ende Heidelbeeren zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Nährwerte pro 100 g: Energie: 104 kcal / Kohlenhydrate: 14,6 g / Fett: 2,2 g / Eiweiss: 3,2 g

Friends & Family Time

# Bohnen-Buletten mit Espresso-BBQ-Sauce

Mittel / 60 Minuten / 4 Personen

## Zubehör



### Für die BBQ-Sauce

200 ml Ananassaft  
1 TL Salz  
100 ml Espresso  
2 EL Agavendicksaft  
1 EL Harissa (scharfe Würzpaste)  
250 ml Tomatenketchup

### Für die Buletten

440 g Kidneybohnen  
(Abtropfgewicht)  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Olivenöl  
4 EL feine Haferflocken  
2 EL mittelscharfer Senf  
½ TL Salz  
½ TL Pfeffer

### Für die Bratkartoffeln aus dem Backofen

1 kg vorwiegend festkochende  
Kartoffeln  
3 EL Öl  
2 TL Paprikapulver  
1 Msp. Cayennepfeffer  
1 TL Salz  
1 TL Pfeffer

### Für die BBQ-Sauce

Den Ananassaft mit 1 TL Salz bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten einkochen. Den Espresso und den Agavendicksaft mit dem **bamix® Quirl** unterrühren und alles ca. 15 Minuten weiterköcheln lassen, bis die Flüssigkeit eine sirupähnliche Konsistenz hat. Dann Harissa und Tomatenketchup unterrühren.

### Für die Buletten

Die Kidneybohnen abbrausen. Die Zwiebel sowie den Knoblauch mit dem **bamix® Processor** fein hacken. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln mit Knoblauch darin hellgelb andünsten.

Den Pfanneninhalte zusammen mit den Bohnen, den Haferflocken und dem Senf in den **bamix® 1,0 l Krug** geben. Alles mit dem **bamix® Multi-messer** grob pürieren, es sollten noch Stückchen erkennbar sein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus der Bohnenmasse 8 bis 10 Buletten (ca. 10 cm Ø) formen. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Buletten darin auf beiden Seiten je 3 bis 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

### Für die Bratkartoffeln aus dem Backofen

Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Die Kartoffeln mitsamt der Schale in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Kartoffelscheiben mit Öl, Paprikapulver und Cayennepfeffer mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln im Backofen ca. 15 Minuten backen. Wenden und in 10 Minuten goldbraun backen.

## Nährwerte pro 100 g

Energie.....104 kcal  
Kohlenhydrate .....15,8 g  
Fett .....2,8 g  
Eiweiss .....2,6 g



# Glossar

## A

Aceto Balsamico Bianco **34**  
Agaranta (pflanzliches Geliermittel) **66**  
Agavendicksaft **30, 34, 54, 64, 74, 94, 96**  
Ahornsirup **21, 38, 66, 70, 74, 76**  
Ananassaft **96**  
Apfel **05, 21, 64, 94**  
Apfelchips **42, 74**  
Apfelessig **64**  
Apfelmus **64, 68**  
Apfelsaft **94**  
Auberginen **76**  
Avocado **30**

## B

Backpulver **62, 64**  
Bananen **62**  
Bärlauch **26, 42**  
Basilikum **54, 84**  
Beeren **04, 66, 70**  
Bier **84**  
Braune Berglinsen **86**  
Brauner Zucker **64**  
Brot **05, 26, 58, 80**  
Burger-Buns **88**

## C

Cajun-Gewürzmischung **80**  
Cashewkerne **34, 54, 70**  
Cashewmus **54**  
Cayennepfeffer **45, 52, 74, 78, 96**  
Champignons **18, 56, 86**  
Chiasamen **70, 86**  
Chili **24, 30, 44, 84**  
Chiliflocken **38, 80**  
Chilipulver **44**  
Currypulver **44, 45**

## D

Datteln **70**  
Dill **76**

Dinkelmehl **78**  
Dinkelvollkornmehl **58**  
Dunkle Misopaste **88**  
Dunkle Schokolade **68**

## E

Edelsüßes Paprikapulver **38, 84, 94**  
Erbsen **15, 26, 45**  
Erdbeeren **34**  
Espresso **27, 96**  
Estragon **56**

## G

Gekochte mehligte Kartoffeln **86**  
Gekochte Rote Beete **86**  
Gemüsebrühe **42, 50, 56, 76, 78, 80, 94**  
Getrocknete Tomaten **86**  
Gewürzgurken **88**

## H

Haferdrink **62**  
Haferflocken **86, 88, 96**  
Haferrahm **42, 56, 80, 86**  
Hanfsamen **50**  
Harissa **76, 96**  
Haselnussdrink **90**  
Haselnüsse **66, 78, 90**  
Haselnusskerne **78, 90**  
Hefe **58**  
Hefeflocken **19, 34, 42**  
Heidelbeeren **54, 70, 94, 98**  
Hokkaidokürbis **44, 74**  
Honig **21, 50**

## I

Ingwer **52, 54, 74, 92**

## J

Jackfruit **27, 84, 94**

## K

Kakaopulver **68**  
Kardamom **54**

Karotte **05, 23, 26, 44, 52, 58, 80, 86, 94, 98**

Karottensaft **52, 74**

Kartoffeln **15, 23, 42, 46, 86, 94, 96, 98**

Kichererbsen **08, 11, 20, 21, 44, 76**

Kichererbsenmehl **50**

Kidneybohnen **96**

Knoblauchknollen **78**

Knoblauchzehe **32, 38, 44, 50, 56, 76, 78, 80, 84, 86, 88, 90, 92, 94, 96**

Kokosblütenzucker **54, 92**

Kokosnussmilch **50, 52, 56, 66**

Kokosnussöl **50, 54, 62, 70, 92**

Kopfsalat **88**

Koriander **30, 84, 92**

Korianderblätter **92**

Kräutersalz **52, 74**

Kreuzkümmel **38, 44, 76, 92**

Kürbis **26, 27, 44, 74, 80**

Kürbiskerne **11, 74, 80**

Kurkuma **54, 94**

Kurkumawurzel **92**

## L

Lauch **05, 86**  
Lauchzwiebel **88**  
Leinsamen **11, 86**  
Limettensaft **54, 92**  
Lorbeerblatt **56, 78, 90**

## M

Malzessig **52**  
Mandelbutter **36, 90**  
Mandeldrink **54, 62**  
Mandelkerne **92**  
Mandeln **05, 32, 92**  
Mango **26, 52, 54**  
Mangofruchtsauce **52**  
Meersalz **56, 80, 84**  
Mehl **62, 68, 70, 78**  
Mineralwasser **64**

Minze **54, 76**

Muskatnuss **84, 86, 90**

## N

Naan (indisches Fladenbrot) **92**  
Nährhefe **50**  
Natron **44**  
Nussdrink **66**  
Nüsse **05, 07, 08, 14, 15, 66, 68, 78, 86, 90**

## O

Öl **32, 36, 38, 44, 52, 56, 68, 74, 86, 88, 94, 96**  
Olivenöl **16, 30, 32, 34, 42, 44, 45, 50, 56, 76, 78, 80, 86, 88, 90, 94, 96**  
Orange **34**  
Orangensaft **34, 66**  
Oregano **32, 38, 84**

## P

Paprikapulver **24, 38, 44, 76, 84, 88, 94, 96**  
Petersilie **42, 56, 84, 86, 94**  
Pfeffer **24, 30, 34, 42, 44, 50, 56, 76, 84, 86, 90, 94, 96**  
Pflanzenmilch **80**  
Pflanzenrahm **78**  
Pflanzliche Margarine **64, 94**  
Pflanzliche Nussmilch **68**  
Pilze **07, 18, 23, 56, 88**  
Piment **78, 94**  
Piment d'Espelette **78**  
Pimentón de la Vera (geräucher-tes Paprikapulver) **76**  
Pinienkerne **50**  
Polenta **36, 90**  
Prosecco **50**

## R

Rapsöl **11, 16, 37, 84, 88, 94**  
Ras el Hanout Gewürz **44**  
Reisdrink **62**  
Rohrzucker **62**

Rosenscharfes Paprikapulver **94**

Rosinen **64**

Rosmarin **78, 84, 94**

Rote Beete **27, 68, 86, 99**

Rote Beete Saft **68**

Rote Chilischote **92**

Rote Linsen **92**

Rote Paprikaschote **88**

Rote Zwiebel **30, 52, 74, 88, 90, 92, 94**

Rotkohl **94**

Rotwein **94**

Rotweinessig **94**

Rucola **45**

## S

Salatgurke **34**  
Salbei **80**  
Salsa Picante Peruana **84**  
Salz **30, 32, 34, 36, 37, 42, 44, 45, 46, 50, 52, 58, 62, 64, 76, 78, 86, 88, 90, 92, 94, 96**  
Sanddornsafte **74**  
Schalotten **50, 92**  
Scharfes Paprikapulver **88**  
Schwarze Bohnen **88**  
Schwarze Pfefferkörner **80, 84, 86, 90, 94**  
Schwarzkohl **27, 90**  
Senf **37, 86, 96**  
Senfblätter **45**  
Senfkörner **92**  
Sesam **11, 26, 46, 84**  
Shiitakepilze **88**  
Sojadrink **34**  
Sojamilch **37, 62, 64, 84**  
Sojarahm **56, 74, 80**  
Sojasauce **19, 38**  
Sonnenblumenkerne **42, 70**  
Speisestärke **94**  
Sumach **84**

## T

Tabasco **30**  
Tahin (Sesampaste) **44, 46**

Tamari **86**

Thymian **34, 38, 56, 84, 86, 94**

Thymianblätter **50**

Tofu **08, 18, 26, 36, 38**

Tomate **05, 30, 76, 86, 88**

Tomatenketchup **96**

Tomatenmark **76, 88, 92, 94**

Tonkabohne **54**

Topinambur **50**

Trüffelöl **56**

## V

Vanilleschote **54, 70**  
Vanillezucker **52, 62, 64, 66**  
Vegane Margarine **42, 90**  
Vegane Mayonnaise **88**  
Veganer Käse **88**  
Veganer Weisswein **56**

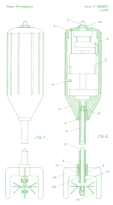
## W

Walnusskerne **58**  
Wasser **32, 34, 36, 37, 42, 44, 45, 52, 54, 58, 66, 68, 70, 74, 76, 86, 90, 92, 94**  
Weisse Schokolade **50**  
Weisse Zwiebeln **52, 74, 94**  
Weissweinessig **37**  
Weizenmehl **64, 84**

## Z

Zimt **54, 62, 70**  
Zitrone **45, 70**  
Zitronenabrieb **52, 70, 86**  
Zitronensaft **30, 32, 34, 37, 44, 45, 50, 56, 58, 70, 76, 78, 80, 90**  
Zucker **05, 21, 64, 66, 68, 92**  
Zwiebel **05, 30, 42, 52, 56, 74, 76, 80, 86, 88, 90, 92, 94, 96**

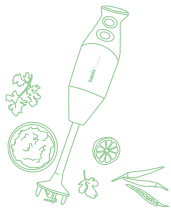
# Interesting facts about bamix®



## Brilliantly simple. Simply brilliant. Since 1954.

Roger Perrinjaquet lays the foundation for a new kitchen appliance – the first portable food processor. He calls it **bamix**®, a combination of "battre" and "mixer" – beating and mixing.

As a special honour, the designers Acton Bjørn and Count Sigvard Bernadotte gave the **bamix**® its ingenious ergonomic shape. Even today, the **bamix**® radiates this unmistakable iconic design, which has earned it an entry in the "Design Classic Yearbook of the 20<sup>th</sup> Century".



## 100% Made in Switzerland

The **bamix**® is unique in terms of durability and performance. Due to the high proportion of work which is done by hand, it lasts a lifetime and can master even the toughest tasks in the kitchen with flying colours. All parts come from suppliers in Switzerland and are made from high-quality materials – 100% made in Switzerland, sustainable, repairable and, as a result, resource-saving.

## The bamix® promise

Lifetime guarantee for the **bamix**® motor – for **bamix**® is a 100% Swiss product of outstanding quality.

- **bamix**® is original & unique.
- **bamix**® is the only brand that offers quality and durability for more than 25 years of use.
- **bamix**® implements the idea of sustainability from the very start.

These facts are the basis for allowing **bamix**® to be the only brand that can offer the promise of a lifetime guarantee on the motor.



## Always up to date with the bamix® app

Our **bamix**® app offers you numerous advantages. In addition to full access to our **bamix**® recipe database, you also have a shopping list function and you can buy our popular **bamix**® products at any time.





### Multi-purpose blade (chops)

Cuts, chops and purées raw or cooked vegetables, fruit, berries, baby food, cooked meat, frozen fruit (for sorbets), jam and even ice cubes. Blends soups and sauces. Mixes cake and pancake batters. Perfect for all heavy ingredients.



### Beater (aerates)

Beats, aerates, blends egg whites and cream. Perfect to whip up soups and sauces. For all food that needs to be light and fluffy.



### Whisk (blends)

Stirs and mixes shakes, drinks, purées, mashed potatoes, salad sauces, mayonnaise, frappés. Ideal for foods of a thick or creamy consistency.



### Meat mincer (chops)

Cuts, chops and minces meat and fish (cooked or uncooked) as well as vegetables with coarse fibres. Only suitable for meat that contains no bones and only few sinews. Most sinews tend to wind around the attachment shaft of the mincer and need to be removed manually. Cut the meat, fish or vegetables into cubes of approx. 1 cm and place them in a receptacle. Do not process more than 500 g per batch.

**⚠ Risk of injury, especially when the mincer is rotating.**



### Jug 1.0 l

1.0 litre, with measuring scale, shock-resistant, with lid (lid not available in all countries). Not microwaveable.



### Beaker 0.6 l

With lid, 0.6 litres, with measuring scale, shock-resistant. Not microwaveable.



### Beaker 0.4 l

With lid, 0.4 litres, shock-resistant, ideal for small portions. Not microwaveable. When using different receptacles, ensure that they do not have an inward curved base. Otherwise, the curved container base might come into contact with the moving attachment.

**⚠ Never heat the Jug, beaker 0.6 l and beaker 0.4 l in the microwave.**

Heating greasy and oily liquids might result in permanent marks on the inside.



### Processor (chops)

Chops hazelnuts, almonds, herbs, cereals, chocolate, cheese, sugar (for icing sugar), spices, bread (for bread crumbs), coffee, garlic, horseradish, hard-boiled eggs for garnishes, etc.

**Tip:** To chop chocolate, make sure that it is firm. Do not overfill the **Processor** (to prevent blockage). Always run the **Processor** at speed II. For best results, shake the **Processor** while it is running. For washing, detach the foot of the **Processor** from the bowl. To do this, simultaneously press apart the two catches at the bottom. After washing, place the bowl again in the **Processor** base and push the parts together.

**⚠ Before starting the Processor, close the lid. Do not clean the Processor in the dishwasher.**



### PowderDisc (pulverises)

The **bamix® PowderDisc** is an accessory for the **bamix® Processor**. It is designed for the pulverising of dry foodstuffs. Large items must first be ground in the **bamix® Processor** (without **PowderDisc**). Place the food to be ground in the **Processor** bowl. Insert the **PowderDisc**. (Disc facing down, cylinder-shaped section facing up). Switch on the **bamix®** at speed 2. For best results, hold the **Processor** at an angle and shake it slightly. Only pulverise perfectly dry foods. We recommend running the appliance continuously for approx. 30 seconds. Then let the appliance and food cool down for approx. 1 minute. The **PowderDisc** must only be used for food at a temperature between -20 °C and 70 °C. Protect the **PowderDisc** against impact, as it can easily be damaged. Over time, the **bamix® PowderDisc** will become opaque. This, however, does not impair its function. Before opening the **Processor** lid, wait until the powder has collected at the base of the bowl.



### SliceSy® (slices and grates)

Slices vegetables (onions, herbs, peppers, etc.), fruit (apples, etc.), meat (also for tartare, pâté, etc.) and nuts. Cuts and grates vegetables (leek, tomatoes – halved or quartered, cucumber, horseradish, carrots, etc.), fruit, cheese, etc. The **SliceSy®** has sharp edges.

**⚠ Risk of injury, especially when the grater/slicer is rotating.**



1. Fine grater



2. Fine grater



3. Coarse grater



4. Thin slicer



5. Thick slicer



Chopping blade

# Eating and living vegan

Since the invention of **bamix**® more than 66 years ago, we at **bamix**® have been interested in sustainable and healthy management, responsible production, sustainable use of resources and adapting to the respective needs of consumers.

Vegan isn't just a marketing buzzword for us – we actually take into account a growing target group that's concerned about the environment and also thinks about their own nutrition and the resulting well-being.

Below you'll find some thoughts on vegan and vegetarian nutrition and some exciting recipes that will turn out wonderfully with the **bamix**®.

## *The main question is, "what does vegan really mean"?*

Those who choose to eat vegan don't want to find anything animal-based on their plates. Some are people who want to protect the climate, others feel sorry for animals, and for another group it comes down to culinary variety. Health is also a driving force to go for a purely plant-based diet. There are a multitude of reasons to look into vegan or vegetarian nutrition and careful preparation.

## *Sounds simple, but what exactly am I allowed to eat then?*

Vegetables and fruit, cereals, pulses, nuts and mushrooms. That's a lot and enough for varied and tasty meals. However, for many people "vegan" sounds like giving something up. But this is more due to a perceived lack of something than a real lack. If you're used to having a piece of meat with side dishes on your plate, with a vegan meal you might, at first, feel that something's missing.

The important thing here is to break habits, try new things, rearrange your plate and be creative and imaginative.

## *Animal protection – for the sake of the animals.*

Animal protection is one of the most frequently mentioned motives behind a vegan lifestyle. Vegetarians and vegans want to avoid killing and eating animals. For vegans, ethical aspects are in the foreground. Doing without animal-based foods significantly reduces the ecological footprint. However, if you buy and cook seasonally on the whole and frequently use organic food, you're definitely doing a lot of good for the environment and the climate!



*"Health isn't everything – but without it, everything else is nothing."*

.....  
The alarmingly high number of antibiotic-resistant germs continues to grow. One of the reasons for this is the use of antibiotics in animal breeding.

After all, antibiotics transfer from the animal into the food. And this isn't primarily about food intolerances and allergies. Vegan nutrition is significantly lower in cholesterol and can thus considerably reduce the risk of developing cardiovascular diseases. Instead of animal-based saturated fat, significantly more health-promoting unsaturated fatty acids and dietary fibre are consumed. The risk of developing diabetes is also significantly lower amongst vegans because they are much less likely to struggle with obesity. A purely plant-based diet can reduce high blood lipid levels, which generally has very positive effects on a person's health and vitality.

Furthermore, numerous testimonials tell of a wonderful vitality and ease that comes with a vegan lifestyle and diet. The body is full of energy and strength. Vegans feel significantly healthier, more active physically and fitter.

A balanced and healthy vegan diet is able to supply the human body with all vital nutrients and substances.

Through a targeted selection of vegan foods, as well as clever meal planning, it's easy to put together a vegan diet that definitely does not lead to a nutrient deficiency.

*But where do I get all these ingredients?*

.....  
Vegan cuisine doesn't depend on complicated, hard-to-find substitutes or exotic spices. But if you do want to go beyond fruit and vegetables, pasta, rice and nuts, you will find a wide selection in organic food shops or organic supermarkets. Regular supermarkets and discounters now also usually sell tofu, seitan sausages and plant-based drinks.

*Doesn't that kind of cooking take up a lot of time?*

.....  
There are many "quick and easy" dishes showing that vegan cooking can be implemented on a daily basis and with normal shopping habits.

For example, preparing lentils hardly takes any longer than pasta. Beans and chickpeas can be cooked quickly and gently in a pressure cooker. And finally, for the spontaneous and those who are in a hurry, there are all kinds of lentils and beans from jars and cans.



# Eating healthy – purely plant-based

Of course you can eat a healthy diet completely without animal products. The relevant tips are basically the same as those for all people, regardless of their dietary preferences. The most important thing is to eat as varied a diet as possible, drawing on the whole wealth of plant-based foods, from vegetables and fruit to grains and pulses, nuts and vegetable oils.

This means you don't have to worry much about your supply of all important nutrients. To prevent deficiency problems, it is crucial to pay attention to the following factors in detail:

## Protein

Proteins are enormously important building materials for our body – without them, nothing works. Vegetable ingredients also provide the important proteins, especially pulses of all kinds, cereals and nuts. You should include plenty of these in your diet. It's not the quantity that counts, but the quality and composition. Soya and lupin are ideal in this respect, as are hemp seeds. It's also exciting to combine protein sources: maize with beans or lentils with rice.

**Tip: Eat as varied and tasty a diet as possible!**

## Iron

Among other things, we need iron for the haemoglobin in the blood, which transports oxygen into the cells. Those who live a vegan lifestyle should make sure to always include iron-rich foods in their diet. It's fortunate that there are plenty of good plant sources of iron!

However, iron from plant sources is absorbed by the body somewhat less efficiently than that from meat and fish. Cocoa, seeds such as pumpkin seeds, linseed and sesame, grains such as quinoa, amaranth and millet, as well as lentils and chickpeas.

It's best to combine these with products containing vitamin C, such as peppers, sauerkraut or citrus fruits, because this way the iron is absorbed better.

## Healthy fats

When it comes to fatty acids, vegans are ahead of meat eaters in terms of health. This is because plants are the main source of unsaturated fatty acids, which are better for one's health. It's important to have a balanced ratio of omega-3 and omega-6 fatty acids. Since we usually consume far too much of the latter, you should regularly use linseed oil (do not heat!) or rapeseed oil, both of which have a high content of omega-3 fatty acids.

**Tip: Add a handful of walnuts from time to time!**

## Vitamin D

Vitamin D isn't present in sufficient quantities in plant-based foods. Actually, the body can produce vitamin D itself. However, it needs sunlight to do so. Many people have a vitamin D deficiency, regardless of their diet. But the body urgently needs the substance, e.g. to keep the calcium metabolism in balance and to control many other important bodily processes. The solution is to go out and get some sunshine, whenever there's a sunny day. This will boost the body's own vitamin D production. If that's not enough, you can also take vitamin D in tablet form.



## Calcium

.....

We've all heard that we need calcium as a building material for teeth and bones – followed by the recommendation to regularly consume dairy products for this reason. What fewer people know is that vegetables of the cabbage family, from kale to broccoli to savoy cabbage, as well as beans, rocket, herbs and nuts, also provide the coveted calcium, and in a form that is easy for the body to absorb. In order to absorb it well, we should be well-supplied with vitamin D – go out and get some sun!

.....

Eat as varied a diet as possible, taking advantage of all the richness of plant-based foods, from vegetables and fruits to grains and pulses, nuts and vegetable oils.

.....

## Vitamin B12

.....

There is, however, one nutrient that is critical in a vegan lifestyle: vitamin B12 is something we humans can only get from animal-based foods. This is a pity, because it's essential to have the substance for important processes in the body such as cell division, blood formation and the functioning of our nervous system. If you're just switching to a vegan lifestyle, you won't notice a deficiency immediately, because fully-filled vitamin B12 stores last for about one to two years. But in the medium term, you should definitely take appropriate vitamin supplements. It's best to talk to your family doctor about this.



# The pillars of vegan nutrition

---

The basis for a rich and balanced vegan diet includes pulses, grains, vegetables, fruits, nuts and seeds. These are the pillars of vegan cuisine. These food groups provide us with the main nutrients as well as many other health-promoting ingredients, i.e. vitamins, minerals, dietary fibres and the group of secondary plant compounds.



## Pulses

---

Peas, beans, lentils and lupins are the most important vegetable protein sources. Especially when pulses are combined with cereals, the body receives high-quality protein. Soybeans and products made from soya also have valuable protein.

## Cereals

---

Cereals such as wheat, spelt, oats, rye, barley, millet and rice are the common types. Those who need to forgo wheat, due to either an illness or an intolerance, can switch to other types of grain. So-called pseudo-cereals such as quinoa, buckwheat and amaranth are gluten-free and also very rich in protein, especially quinoa. It's best to combine cereals and cereal-like foods with pulses, potatoes or nuts and seeds, as this increases the biological value of the protein.

## Vegetables

---

The best thing would be to eat about 450 g of vegetables daily. Ideally, vegans should eat even more vegetables. Vegetables are rich in nutrients and have a positive influence on health. It's important to eat a lot of green vegetables, and also red and yellow vegetables, not only because they look so good on the plate, but also because they provide us with all the vitamins, minerals and secondary plant compounds.



### *Nuts and seeds*

.....

For a long time, these kernels, rich in fat and protein, were considered fattening and were criticised accordingly. Today we know that hazelnuts, cashews and walnuts have positive effects on heart health. They contain high-quality fats and provide effective secondary plant compounds. Flaxseeds are also very rich in fibre and have become one of the local superfoods. Nuts and seeds are essential in many recipes, not only for the nutty flavour, but also for providing the delicious bite and crunch that a dish needs to make us happy. Oils made from nuts and seeds provide us with healthy fats and are available in a wide range. Recommendation: aromatic extra virgin olive oil or rapeseed oil for cooking and frying. Oils such as hazelnut, pumpkin seed or sesame are suitable for cold dishes, for salads and dips, or simply poured over hot dishes.

### *Fruit*

.....

Eating fruit is the easiest way to sweeten your day. The recommendation is to enjoy about 250 g per day. The vitamin-rich fruits are perfect combined with savoury foods, whether pomegranate seeds with roasted root vegetables, apple slices in a gratin or grilled apricots with a summer salad.





### Fully vegan BBQ

BBQ works perfectly well without meat. But above all, the aromatic world of grilling vegetables never gets boring, because peppers, sweet potatoes, courgettes and aubergines are particularly suitable. Cut into not too thin slices and prepared in a spicy marinade, they get a wonderfully intense aroma over the fire. If you like it colourful, cut everything into cubes and make colourful vegetable skewers.

Mushrooms are perfect for grilling: large oyster mushrooms can be placed directly on the grill, button mushrooms are better on a skewer or a grill tray, and the large portobello mushrooms go directly from the grill to a bun where they're combined with vegan BBQ sauce and some lettuce to make a vegan burger. The choice of sausages based on tofu or seitan is now huge. But tofu on its own can also be grilled – it gets its kick from a spicy marinade.

Smoked tofu is great, as it has a lot of flavour, even without any preparation. By the way, tofu, seitan and vegan sausages don't really need to be fully cooked on the grill, but only heated through, and they should of course get that grill flavour.

### Fancy some vegan Asian food?

Vietnamese or Thai fish sauce is made from fermented anchovies. But the favourite seasoning of Southeast Asians is also available in vegan form in organic food shops: "No Fish Sauce" gets its flavour from tamari and seaweed. Fiery Sriracha sauce is usually made from chillies, vinegar, garlic, sugar and salt. But beware: ready-made seasoning sauces from an Asian shop, e.g. for spring rolls or dim sum, almost always contain fish sauce and/or shrimp paste.

### Miso – Japan Live

Soy sauce makes food tastier with natural glutamate. It's made from fermented soybeans; sometimes rice or barley is included.

In Japan, miso is not only a seasoning, but also a staple food and the basis of miso soup, which the Japanese drink for breakfast. The best place to buy it is at the organic food shop – traditionally produced, naturally matured miso that contains no colourings, flavourings or preservatives.

### Umami – the fifth flavour

Not only meat and cheese, but also vegan foods contain natural glutamate, i.e. a certain amino acid that provides a spicy, full-bodied flavour. The Japanese call this fifth flavour, along with sweet, sour, salty and bitter, "umami". This flavour is also often described as savoury, full, meaty or intense – everything we love in a hearty meal.

Dried mushrooms, nuts (especially walnuts), dried tomatoes, tomato paste, black olives, seaweed and yeast flakes provide plenty of umami. Sun-dried tomatoes contain a large portion of this natural flavour enhancer. If they're dried and pickled in oil or boiled down to tomato paste, their umami potential increases even more: pure sunshine aroma! There's no dish that couldn't be refined with that. Tomato sauce is even tastier if you use dried tomatoes and tomato paste in addition to fresh tomatoes.

### Vegan is not that difficult or limiting.

Fully ripe olives contain concentrated umami power. They charm the palate with their pleasant taste and soft consistency.

Fresh porcini mushrooms delight gourmets' palates in autumn with their full aroma and flavour. When dried, these benefits are intensified, and the mushrooms are suitable as a spice.

Yeast flakes bring umami highlights to spreads, sauces and soups with their mild spiciness and subtle cheese aroma. At the same time, they also provide binding and supply vitamins B1, B2 and B6, as well as micronutrients, minerals and protein.

# Plant-based protein power

Beans, lentils and chickpeas: especially the dried versions have the highest protein content of all plant-based foods, but they're valuable for more than that. Thanks to their dietary fibre, they fill you up well and provide plenty of the important vitamins B1, B6 and folic acid, as well as minerals such as potassium, iron and magnesium.

Dried pulses have an eternal shelf life. Before they can enrich fragrant curries or a hearty stew, they must – with the exception of lentils – be soaked overnight and then cooked in fresh water for hours. If you don't have that much time, choose pulses from a jar or can: pour kidney beans or chickpeas into a strainer, drain and then simply add them to the dish of your choice, heating up everything together.



## Beans are satiating

These nutrient-rich fillers are highly valued in cuisines all over the world, from the Mediterranean to Mexico. In the vegan diet, it is beans and the products made from them, such as tofu made from soybeans (more on this under "important basic ingredients").

## Maple syrup

Who needs honey or white sugar when there are such fine alternatives? Viscous, light to deep brown syrup has a sweetly tart, caramel-like note; the darker the syrup, the more pronounced the flavour. In contrast to white sugar, maple syrup provides minerals as well as a distinct flavour, and it's natural.

## Apple and pear syrup

For this, fruit juice is boiled down to a viscous, syrup-like mass. In the process, some minerals and micronutrients are retained. The highly concentrated apple or pear juice sweetens muesli and smoothies with a fruity note. Apple syrup has an intense, sweet and sour apple aroma and tastes spicier than the mild pear syrup.

## Lentils are all the rage in modern cuisine

The highlights among the protein stars are brown and green lentils, which are cooked in 15-30 minutes, depending on the variety and age. French Puy lentils have a fine flavour, a nutty aroma and remain firm to the bite when cooked. The black beluga lentils remain firm and resemble the caviar of the same name. Yellow and red lentils are peeled and therefore particularly quick to prepare – perfect for Indian "Dals" and creamy soups!

## Chickpeas

The important ingredient for tajines, hummus and falafel traditionally plays a major role in Asian cuisine. Blessed with a nutty, full-bodied flavour, high protein content, vitamins and minerals, they bring a good mood to the plate in this country, too.

## Peas – low in calories but full of power

They're low in calories and packed with healthy nutrients; dried, they offer the highest protein content of all pulses. They taste best in early summer, freshly removed from the pod. Another advantage: green peas are more digestible than other pulses.

# Vegan – tasty and hearty

What makes a vegan meal a tasty, hearty meal? There are many vegan recipes, but what distinguishes a vegan dish from a truly hearty vegan dish? "Hearty" can be achieved in different ways. Usually, it involves the interplay of several aspects, starting with the choice of ingredients and ending with the cooking method.

## *Pulses, hearty vegetables and mushrooms*

Pulses are not only insanely healthy; they're already hearty as they are. Just think of pea soup, lentil salad, beans or chickpea hummus. Hearty vegetables include all vegetables that are in season when it gets cold outside. At the top of the list are all root vegetables: beetroot, parsley roots, black salsify, celeriac, Jerusalem artichokes, parsnips, turnips and carrots. In addition, there are earthy-flavoured potatoes and sweet potatoes. Pumpkin, of course, should not be left out. All of these vegetables are harvested in autumn, can be stored well over the winter and can be bought until the beginning of spring. Leeks and onions: without them, the kitchen would be much more boring. Who could cook without leeks, onions, shallots and garlic?

Cabbage comes in countless varieties and all of them are hearty, some more so than others. Kohlrabi, for example, is a mild variety, and broccoli, cauliflower and romanesco are not among the intensely juicy vegetables (the choice of preparation is decisive here, more on this later). The small Brussels sprouts, savoy cabbage, white cabbage and red cabbage are much heartier. Mushrooms, whether cultivated or wild, also find themselves in the hearty vegetable category. They provide plenty of protein and are, therefore, a great addition to vegan cuisine. Dried mushrooms are twice as hearty – they provide an extra portion of umami, especially dried porcini and shiitake mushrooms.



### *Choice of other ingredients*

Let's start with the spices: pepper, paprika, smoked paprika or smoked chipotle chillies. A pinch of smoked salt also adds a hearty flavour. Anything smoked brings a strong, savoury flavour. Smoked tofu is now available in many varieties.

Then we have several sauces, seasonings and liquids at our disposal: whether mustard or tamari (gluten-free soy sauce), miso pastes from light to dark, dark balsamic vinegar, and last but not least, vegan beer or vegan red wine. All liquid seasonings are suitable not only for seasoning, but also for marinating. This is how you add strong spice right from the start to less intense ingredients, for example unseasoned tofu, tempeh or seitan.

### *Roast, braise, gratinate...*

The choice of cooking method is also decisive for how tasty a dish is. Roasting, braising, grilling, baking, gratinating, caramelising or deep-frying produces a lot of roasting substances that provide the full flavour. Therefore, bake cauliflower in the oven, where it browns and gets an appetising crust. Onion rings are deep-fried, radicchio is pan-fried and a vegetable casserole is baked au gratin until golden brown.

### *Going through life happy and satisfied.*

What else is part of a meal that makes you really happy and satisfied? If a dish has both multiple textures and flavours. Like a creamy, mild soup topped with crunchy greens or toasted bread chips.

Sweet, fruity berries get a crunchy topping of oatmeal, nuts and coconut. A hearty jackfruit burger is combined with onions caramelised in red wine (vegan red wine). A creamy, fiery chilli is accompanied by oven-roasted sweet potatoes and chocolate. Creative and bold!





Guacamole .....128  
 Almond Feta ..... 130  
 Cashew Ricotta..... 132  
 Maize Tofu ..... 134  
 Mayonnaise..... 135  
 Homemade  
 Minced Tofu..... 136



Wild Garlic  
 Potato Mash..... 140  
 Pumpkin Curry  
 Hummus ..... 142  
 Carrot Hummus ..... 142  
 Curry Pea Spread..... 143  
 Sesame Potato  
 Mash ..... 144



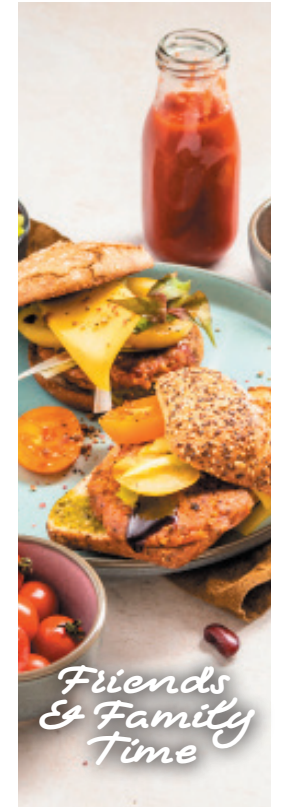
Jerusalem Artichoke  
 Soup ..... 148  
 Mango Carrot  
 Soup ..... 150  
 Golden Mango  
 Milk ..... 152  
 Creamy  
 Mushroom Soup..... 154  
 Carrot Walnut  
 Bread ..... 156



Vegan Pancakes  
 with Banana ..... 160  
 Kaiserschmarrn.....162  
 Vegan Hazelnut..... 164  
 Panna Cotta..... 164  
 Beetroot Chocolate  
 Brownies ..... 166  
 Blueberry Cashew  
 Cake ..... 168



Pumpkin and Sea  
 Buckthorn Soup .....172  
 Smoky Aubergine  
 Soup ..... 174  
 Roasted Garlic Soup  
 with Hazelnuts ..... 176  
 Cajun Pumpkin Soup...178



Deep-Fried Jackfruit  
 Bites ..... 182  
 Hearty Nut Roast with  
 Red Beetroot Mashed  
 Potatoes..... 184  
 Black Bean Burger ..... 186  
 Hazelnut Polenta  
 with Roasted  
 Black Cabbage..... 188  
 Dal Tadka..... 190  
 Jackfruit Goulash ..... 192  
 Bean Balls with Espresso  
 BBQ Sauce ..... 194

# *Essential Basics*



## Essential Basics

# Guacamole

Easy / 15 minutes / 4 people

### Accessories



- 1 ripe avocado
- ½ tomato
- ½ red onion
- 2 tbsp lemon juice
- 1 tsp olive oil
- ½ tsp agave syrup
- 1 pinch of salt
- 1 pinch of black pepper
- 1 dash of Tabasco or 1 chopped tip of a fresh chilli
- 1 sprig of coriander (to taste)

Remove the pit from the avocado and scoop out the flesh with a spoon. Place in the **bamix® 1.0 I jug** and coarsely purée with the **bamix® multi-purpose blade**.

Wash the tomato and peel the onion. Finely chop both using the **bamix® SliceSy®** and the **chopping blade**, then add to the avocado in the **bamix® 1.0 I jug** together with the lemon juice, olive oil and agave syrup. Mix well. Season to taste with salt, pepper and Tabasco and serve in a bowl.

Wash the coriander, shake dry, chop finely using the **bamix® SliceSy®** and the **chopping blade** and top the guacamole with it.

The guacamole can be used as a burger topping, for example, but also tastes good on its own on a toasted bun. The guacamole should be eaten immediately.

### Tip

Recognising a ripe avocado: if the avocado gives way when you press lightly on the skin and it is green under the stem, the avocado is ripe.

### Nutrition per 100 g

Energy .....	199 kcal
Carbohydrates.....	4.7 g
Fat.....	18.2 g
Protein .....	1.7 g



## Essential Basics

# Almond Feta

Easy / 30 minutes / 4 people

### Accessories



300 g unpeeled almonds  
400 ml water for soaking  
240 ml water  
3 tbsp lemon juice  
1 ½ tsp salt  
3–4 tbsp olive oil  
1 garlic clove  
1 tsp dried oregano

### And

Straining cloth (muslin cloth  
or nut milk bag)

Pour boiling salted water over the almonds and leave to soak for 10 minutes. Drain in a strainer and squeeze the kernels out of the skin. Finely chop the kernels with the **bamix® Processor**. Then put them in the **bamix® 1.0 I jug** with 240 ml cold water, lemon juice, salt and oil. Peel the garlic and add it. Purée everything until smooth using the **bamix® multi-purpose blade**.

Place a sieve over a suitable bowl and line with a straining cloth. Sprinkle the oregano in the centre of the cloth and pour the almond mixture over it.

Fold the corners of the cloth over the mixture, then twist the whole thing to squeeze out the liquid. Place a plate on top of the packet and weigh it down, e.g. with a tin can. Leave to rest at room temperature for approx. 8 hours.

Preheat the oven to 165 °C. Grease a baking tray with oil. Turn the almond purée out onto the baking tray, round side up, and remove the cloth. Brush the cheese with 1 to 2 tbsp olive oil and a little salt. Bake in the oven on the middle rack for about 40 minutes, until lightly browned. Remove from the oven and leave to cool. Use as you would a real feta for salads or casseroles. It will keep in the fridge for approx. 4 to 5 days.

### Nutrition per 100 g

Energy ..... 368 kcal  
Carbohydrates..... 3.1 g  
Fat..... 33.9 g  
Protein ..... 10.0 g



## Essential Basics

# Cashew Ricotta

Easy / 25 minutes / 4 people

### Accessories



### For the cashew ricotta

180 g cashew nuts  
200 ml water for soaking  
5 tbsp water  
500 ml soy drink  
50 ml lemon juice  
1 tsp salt and pepper  
2 tbsp yeast flakes

### For the strawberry salad

500 g strawberries  
200 g cucumber  
3 sprigs thyme  
1 orange  
4 tbsp agave syrup  
5 tbsp white balsamic vinegar  
2 tbsp olive oil  
1 pinch of salt  
1 pinch of pepper

### And

Straining cloth (muslin cloth or nut milk bag)

### For the cashew ricotta

Place the cashews in the **bamix® 0.6 l beaker** and pour cold water over them. Then cover and leave to soak for at least 8 hours.

Bring the soy drink to the boil, stirring occasionally. Using the **bamix® whisk**, gradually stir the lemon juice into the soy drink until it curdles. Leave the mixture to cool for about 15 minutes until it becomes more solid. Then place a sieve over a suitable bowl and line with a straining cloth. Pour in the curdled soy drink, squeeze gently with your hands and leave to drain for about 5 minutes.

Drain the cashews and rinse in cold water. Then put the cashews in the **bamix® 1.0 l jug** with 4 to 5 tbsp of cold water, salt and yeast flakes and blend finely using the **bamix® multi-purpose blade**. Put the nut and soy mixture together in a bowl and mix with the **bamix® multi-purpose blade**. Shape the ricotta mixture as desired.

### For the strawberry salad with cashew-ricotta balls

Cut the strawberries into thin slices. Finely slice the cucumber with the **bamix® SliceSy®** and **blade no. 4**. Strip the leaves from the thyme. Grate 1 tbsp orange zest and squeeze out 2 tbsp juice. Heat the orange juice with the agave syrup, white balsamic vinegar and olive oil in a small saucepan over low heat, stirring with the **bamix® whisk**. Add the orange zest and thyme. Season with salt and pepper.

Arrange the cucumber and strawberry slices. Form 16 walnut-sized balls from approx. 280 g cashew ricotta and place them on the salad. Pour the dressing over the salad.

### Nutrition per 100 g

Energy ..... 119 kcal  
Carbohydrates.....7.6 g  
Fat.....8.5 g  
Protein .....2.6 g



## Essential Basics

# Maize Tofu

Easy / 10 minutes / 4 people

### Accessories



- 1 tsp salt
- 150 g polenta
- 400 ml water
- 2 tsp almond butter
- 3 tbsp oil for greasing

For the maize tofu, bring 400 ml salt water to the boil. Stir in the polenta with the **bamix® whisk**, reduce the heat and cook for about 10 minutes to form a thick paste. Stir the mixture constantly with a wooden spoon to prevent lumps from forming and the mixture from burning. Then stir in the almond butter and remove from the heat.

Brush a small baking dish or freezer container (about 20 x 20 cm) with oil. Pour in the polenta mixture and smooth it out. Leave to cool, then cover and chill for at least 60 minutes.

### Nutrition per 100 g

Energy .....	144 kcal
Carbohydrates.....	18.7 g
Fat.....	6.4 g
Protein .....	2.2 g



## Essential Basics

# Mayonnaise

Easy / 15 minutes / 4 people

### Accessories



- 125 ml unsweetened soy milk
- 2 tsp medium hot mustard
- 1 tbsp lemon juice
- 1 tsp white wine vinegar
- 250 ml rapeseed oil
- 1 pinch of salt

Put the soy milk, mustard, lemon juice and white wine vinegar into the **bamix® 0.6 l beaker**. Insert the **bamix®** with the **whisk** and slowly move up and down at speed 2. Slowly pour in the rapeseed oil and, using the **bamix®** and the **whisk**, process the mayonnaise until it has a creamy consistency. Season to taste with salt.

**Important! Both soy milk and rapeseed oil must be at room temperature.**

When sealed and stored in the fridge, the mayonnaise will keep for 1 to 2 weeks.

### Tip

For a light egg flavour in the mayonnaise, use ½ tsp Kala Namak salt. Dissolve this in a little luke-warm water and stir into the mayonnaise.

### Nutrition per 100 g

Energy .....	575 kcal
Carbohydrates.....	1.1 g
Fat.....	63.0 g
Protein .....	0.8 g



## Essential Basics

# Homemade Minced Tofu

Medium / 40 minutes / 4 people

### Accessories



- 350 g tofu
- 3 sprigs oregano (alternatively 1 tsp dried oregano)
- 2 sprigs thyme (alternatively ½ tsp dried thyme)
- ½ tsp ground cumin
- 1 tbsp sweet paprika powder
- 1 pinch of chilli flakes
- 25 ml oil for frying
- 50 ml soy sauce
- 1 garlic clove
- 1 tsp maple syrup

Wrap the tofu in 4 layers of kitchen paper and press out the excess liquid. The tofu should be as dry as possible. Then put the tofu in a large bowl and chop with the **bamix® multi-purpose blade**.

Wash the herbs and dab dry, pluck off the leaves and chop finely with the **bamix® Processor**. Add the spices and chopped herbs to the tofu and mix well. Heat the oil in a pan and fry the tofu mixture for about 5 minutes, stirring occasionally.

Finally, add the soy sauce and maple syrup and boil down the excess liquid while stirring. Remove the pan from the heat.

Fill the mixture into a freezer bag and freeze slightly flattened. Before use, defrost in the refrigerator for approx. 8 hours or overnight. The minced tofu will keep in the freezer for 9 to 12 months.

### Tip

The homemade minced tofu is already seasoned, which means it can be used as is for all popular dishes that otherwise contain minced meat: pasta sauces and lasagne, ravioli filling, casseroles or as a filling with fresh vegetables for tortilla wraps.

### Nutrition per 100 g

Energy .....	105 kcal
Carbohydrates.....	4.7 g
Fat.....	7.1 g
Protein .....	5.3 g





*In a hurry?  
No  
problem!*

In a hurry? No problem!

# Wild Garlic Potato Mash

Easy / 50 minutes / 4 people

## Accessories



### For the wild garlic pesto

100 g fresh wild garlic  
25 g fresh parsley  
50 g sunflower seeds  
70 ml olive oil  
25 g yeast flakes  
½ tsp salt  
1 pinch of pepper

### For the potato mash

700 g all-purpose potatoes  
2 onions  
75 g apple chips  
3 tbsp vegan margarine  
200 ml vegetable stock  
200 ml oat cream  
2 tbsp vegan wild garlic pesto  
1 tsp salt  
½ tsp pepper

### For the wild garlic pesto

Wash and dry the wild garlic and parsley. Roast the sunflower seeds in an ungreased pan. Put all the ingredients into the **bamix® 0.6 l beaker** and purée using the **bamix® multi-purpose blade**.

### For the potato mash

Wash the potatoes and cook them, just covered with water, in a closed pot over low to medium heat for 25 to 30 minutes. Peel the onions and chop finely with the **bamix® Processor**. Coarsely chop the apple chips with the **bamix® Processor**. Drain the potatoes in a strainer and allow to cool a little, then peel and chop.

Heat 1 tbsp margarine in a large saucepan and fry the onions for about 4 minutes, until lightly browned. Add the apple chips and fry briefly. Then add the vegetable stock and the oat cream and bring to the boil.

Add the potatoes, pesto, salt, pepper and the remaining margarine, then mash the potatoes as desired, coarsely or finely, using the **bamix® whisk**.

## Nutrition per 100 g

Energy ..... 169 kcal  
Carbohydrates.....11.9 g  
Fat..... 11.8 g  
Protein ..... 2.7 g



In a hurry? No problem!

# Pumpkin Curry Hummus

Easy / 25 minutes / 4 people

## Accessories



- 200 g dried chickpeas
- 150 ml water
- 1.5 l water for boiling
- 1 tsp baking soda
- 1 ½ tsp salt
- 3 tsp curry powder
- 1 pinch of chilli powder
- 2 garlic cloves
- 100 g tahini (sesame paste)
- 3 tbsp lemon juice
- 1 tsp ground cumin (to taste)
- 300 g red kuri squash
- 1 tbsp olive oil
- ½ tsp salt
- ½ tsp pepper

Soak the chickpeas for at least 12 hours. Then cook with baking soda, 1 tsp salt, curry, chilli powder and 1.5 l water for 45 to 75 minutes until very soft. Put the chickpeas into the **bamix® 1.0 l jug**. Add 150 ml cold water, tahini, lemon juice, garlic, cumin and a little salt and blend until creamy using the **bamix® multi-purpose blade**.

Preheat the oven to 200 °C. Roughly chop 300 g red kuri squash and mix with 1 tbsp olive oil and a little salt and pepper. Bake in the preheated oven for 20 minutes using top/bottom heat. Fill the pumpkin into the **bamix® 0.6 l beaker** and purée using the **bamix® multi-purpose blade**. Then mix with the chickpea mixture. If necessary, add 2 to 3 tbsp water. Season with about 2 tsp curry powder.

Nutrition per 100 g: Energy: 149 kcal / Carbohydrates: 10.7 g / Fat: 9.1 g / Protein: 5.3 g

# Carrot Hummus

Easy / 20 minutes / 4 people

## Accessories



- 300 g carrots
- 1 tsp salt
- 200 g chickpeas (from the can)
- 1 garlic clove
- 4 tbsp olive oil
- 4 tbsp lemon juice
- 2 tbsp tahini (sesame paste)
- ½ tsp ground cumin
- 1 pinch of ras el hanout spice
- 1 tsp paprika powder

Peel the carrots and cut them into coarse slices using the **bamix® SliceSy®** and **blade no. 5**, then steam for approx. 7 minutes. Rinse the chickpeas in cold water. Coarsely chop the garlic with the **bamix® Processor**.

Drain the carrots and place in the **bamix® 0.6 l beaker**. Add the chickpeas, garlic, oil and lemon juice and blend into a fine paste using the **bamix® multi-purpose blade**.

Mix with the tahini and season with salt, cumin and ras el hanout. Serve sprinkled with paprika powder. The spread will keep for 2 to 3 days, refrigerated in a screw-top jar.

Nutrition per 100 g: Energy: 102 kcal / Carbohydrates: 12.0 g / Fat: 3.5 g / Protein: 3.3 g



# Curry Pea Spread

Easy / 15 minutes / 4 people

## Accessories



- 250 g frozen peas
- ½ lemon
- 4 tbsp olive oil
- 1 tsp curry powder (e.g. Madras)
- 1 handful of rocket or mustard leaves
- 1 ½ tsp salt
- ½ tsp cayenne pepper

Bring the water to the boil with 1 tsp salt. Add the frozen peas to the boiling water and cook for about 1 minute; strain, rinse with cold water and leave to drain.

Finely grate the lemon zest and squeeze out the juice. Put the lemon juice and zest into the **bamix® 0.6 l beaker** together with the peas, olive oil and curry powder and purée using the **bamix® multi-purpose blade**.

Wash the rocket leaves, remove the thick stems, chop with the **bamix® Processor** and stir into the curry pea spread. Season the spread with salt and cayenne pepper and leave to infuse for 1 hour before serving.

## Nutrition per 100 g

Energy .....191 kcal  
 Carbohydrates.....7.8 g  
 Fat.....14.9 g  
 Protein.....4.5 g

In a hurry? No problem!

## Sesame Potato Mash

Easy / 45 minutes / 4 people

### Accessories



1 kg starchy potatoes  
1 tsp salt  
75 g tahini (sesame paste)  
2 tsp sesame seeds

Peel the potatoes, wash them, cut them roughly into pieces and bring them to the boil in a pot, just covered with salted water. Cover and cook for 20 to 30 minutes until soft.

Strain the potatoes, reserving the cooking water. Allow the potatoes to drain well and then place them in a bowl.

Using the **bamix® whisk**, mix the tahini paste with approx. 175 ml of the cooking water in a bowl. Add the mixture to the potatoes and mash everything using the **bamix® whisk** to form a creamy mash. Season with salt.

Toast the sesame seeds briefly in an ungreased pan until they are fragrant. Remove and sprinkle over the mash. Serve hot.

### Nutrition per 100 g

Energy ..... 123 kcal  
Carbohydrates.....16.1 g  
Fat.....4.3 g  
Protein .....3.8 g





*Easy and  
homemade!*

Easy and homemade!

# Jerusalem Artichoke Soup

Medium / 50 minutes / 4 people

## Accessories



### For the soup

- 1 tbsp coconut oil
- 2 shallots
- 2 garlic cloves
- 1 ½ tbsp fresh thyme
- 450 g Jerusalem artichoke
- 400 ml vegetable stock
- 400 ml coconut milk
- 200 ml Prosecco
- 1 tsp honey
- 3 tbsp chickpea flour (to taste)
- 1 tsp lemon juice
- 2 tbsp extra virgin olive oil
- 1 tsp salt
- 1 tsp pepper
- 100 g white chocolate

### For the Jerusalem artichoke chips

- 1 Jerusalem artichoke
- 1 tsp salt

### For the rawmesan

- 2 tbsp hemp seeds (to taste)
- 2 tbsp nutritional yeast
- 100 g pine nuts
- 1 dash lemon juice
- ½ tsp salt

### For the Jerusalem artichoke chips

Cut the Jerusalem artichokes into very thin slices. Preheat the oven to 150 °C and line a baking tray with baking paper. Spread the Jerusalem artichoke slices onto the tray and sprinkle with salt. Bake for about 15 minutes until golden brown.

### For the rawmesan

Place the ingredients in the **bamix® Processor** and chop finely. Set aside, covered, until ready to serve.

### For the soup

Finely grind 1 tsp pepper with the **bamix® Processor** and the **PowderDisc**. Peel and dice the Jerusalem artichokes. Finely chop the shallots and garlic cloves with the **bamix® Processor**. Melt the coconut oil. Add the shallots, garlic and most of the thyme leaves and fry for 1 to 2 minutes. Add the diced Jerusalem artichokes and stir-fry for 1 minute.

Pour the stock, coconut milk and Prosecco into the pot. Stir in the honey, 1 tsp salt and a little pepper. Simmer the soup over medium heat for 15 to 18 minutes. Purée the soup with the **bamix® multi-purpose blade** until creamy. Sift the chickpea flour through a sieve into the soup and stir in thoroughly using the **bamix® multi-purpose blade**. Stir in the lemon juice and olive oil and season with salt and pepper. Finally, stir in the white chocolate and let it melt to add that special touch.

Pour into bowls and sprinkle with the rawmesan and remaining thyme leaves. Serve the Jerusalem artichokes separately so that they do not soften.

## Nutrition per 100 g

Energy .....	225 kcal
Carbohydrates.....	15.0 g
Fat.....	13.8 g
Protein .....	5.3 g



Easy and homemade!

# Mango Carrot Soup

Easy / 15 minutes / 4 people

## Accessories



- 600 g carrots
- 2 tbsp oil
- 80 g white onions
- 80 g red onions
- 1 tsp herb salt
- 200 ml water
- 400 ml coconut milk (from the can)
- 300 ml carrot juice
- 400 ml mango fruit sauce
- 16 g vanilla sugar
- 10 g lemon zest
- 2 tsp ground ginger
- 1 tsp cayenne pepper
- 2 tbsp malt vinegar
- 1 tsp salt

Peel the onions. Chop them together with the carrots using the **bamix® SliceSy®** and the **chopping blade**. Heat the oil in a pot and sauté the carrots and onions. Add 100 ml water and the 150 ml carrot juice, season with herb salt, bring to the boil and simmer over low to medium heat for 5 minutes.

Add the coconut milk and the mango fruit sauce, bring to the boil again and simmer for another 5 minutes. Finely purée the soup with the **bamix® multi-purpose blade**.

Mix the vanilla sugar, grated lemon zest, ground ginger and cayenne pepper. Stir 1 tsp of this spice mixture and the malt vinegar into the soup. Season to taste with salt and a little more of the spice mixture.

Serve the soup in deep plates or bowls. Pour the remaining spice mixture into a screw-top jar and use for other purposes, e.g. for pumpkin soup.

## Nutrition per 100 g

Energy .....	89 kcal
Carbohydrates.....	7.8 g
Fat.....	5.6 g
Protein .....	1.1 g



Easy and homemade!

# Golden Mango Milk

Easy / 30 minutes / 4 people

## Accessories



### For the cashew cream

- 4 sprigs mint
- 4 sprigs basil
- 4 tbsp cashew butter
- 2 tbsp lime juice
- 10 tbsp water

### For the mango milk

- 2 ripe mangos
- 2 pc turmeric (approx. 50 g)
- 2 pc ginger (each approx. 5 cm long)
- 2 tsp coconut blossom sugar
- 2 pinches grated tonka bean
- 2 vanilla pods (pulp)
- 2 pinches of cinnamon
- 4 tsp coconut oil
- 4 tbsp agave syrup
- 600 ml almond drink
- ½ tsp ground cardamom
- 2 tbsp cashews
- 100 g blueberries
- Mint leaves (to taste)

### For the cashew cream

Wash and shake dry the mint and basil, pluck off the leaves and chop coarsely with the **bamix® Processor**. Blend the herb leaves, cashew butter, 2 tbsp lime juice and 10 tbsp cold water in the **bamix® 0.6 l beaker** until creamy, using the **bamix® multi-purpose blade**.

### For the mango milk

Cut a quarter of the mango flesh into small cubes and set aside. Roughly chop the remaining mango.

Peel the turmeric and ginger and finely chop with the **bamix® Processor**. Place the roughly chopped mango pieces, turmeric, ginger, coconut flower sugar, tonka bean, vanilla, cinnamon, coconut oil, agave syrup, almond drink and cardamom in the **bamix® 1.0 l jug** and blend until smooth, using the **bamix® multi-purpose blade**. Heat the mango milk in a pot and simmer for about 5 minutes. Chop the cashews with the **bamix® Processor**.

Divide the mango milk between bowls and top each with a dollop of cashew cream plus the cashews, blueberries and the remaining mango cubes. Garnish with mint if desired.

### Tip

On hot days, the fruity mango soup can be enjoyed ice cold. For this, combine the ingredients with 8 to 10 ice cubes and mix until smooth, using the **bamix® multi-purpose blade**. Or place the soup in the refrigerator for at least 1 hour before serving.

### Nutrition per 100 g

Energy .....	105 kcal
Carbohydrates.....	15.0 g
Fat.....	3.9 g
Protein .....	1.6 g



Easy and homemade!

# Creamy Mushroom Soup

Easy / 60 minutes / 4 people

## Accessories



## For the soup

- 1 tbsp olive oil
- 2 onions
- 4 garlic cloves
- 1 tbsp dried tarragon
- 1 tbsp dried thyme
- 1 tsp sea salt
- 2 tsp black peppercorns
- 1 kg mixed mushrooms (white button mushrooms, white shimeji mushrooms, king oyster mushrooms)
- 240 ml vegan white wine
- 1 l vegetable stock
- 1 bay leaf
- 240 ml vegan soy or oat cream or coconut milk, plus more for garnishing
- 2 tbsp lemon juice

## For garnishing

- 2-3 sprigs tarragon
- 2-3 sprigs parsley
- 2-3 sprigs thyme
- 1 tbsp olive oil for frying
- 1 tbsp truffle oil

## For the soup

Finely grind 2 tsp pepper with the **bamix® Processor** and the **PowderDisc**. Peel the onion and garlic and finely chop using the **bamix® SliceSy®** and the **chopping blade**. Place a large saucepan on low heat and pour in the oil. When the oil is hot, add the onion, garlic, dried herbs and spices. Sauté for 4 to 5 minutes, stirring frequently. The onions should turn a nice golden colour. Then add about 90 per cent of the mushrooms to the pot. The rest will be used later for garnishing.

Turn the heat up to high and sauté the mushrooms for 10 minutes, stirring regularly. Once the mushrooms are cooked, deglaze with the wine, let it bubble for a few minutes and then add the vegetable stock and bay leaf.

Bring the soup to the boil, then stir in the vegan cream and the lemon juice. Let the soup simmer for 20 minutes, stirring occasionally.

Before serving, purée the soup with the **bamix® multi-purpose blade** until smooth. Season to taste and add more seasoning, if necessary.

## For serving

Wash the tarragon, parsley and thyme and shake dry. Pluck off the leaves and chop finely with the **bamix® Processor**. Fry the reserved mushrooms in a little oil for a few minutes until golden brown. Top each portion of soup with a few mushrooms, sprinkle with some chopped fresh herbs and finish with a drizzle of truffle oil.

## Nutrition per 100 g

Energy .....	56 kcal
Carbohydrates.....	3.5 g
Fat.....	2.1 g
Protein .....	2.6 g



Easy and homemade!

# Carrot Walnut Bread

Medium / 35 minutes / 4 people

## Accessories



### For the flour porridge

35 g wholemeal spelt flour  
150 ml water  
12 g salt

### For the carrot walnut bread

570 g wholemeal spelt flour  
21 g fresh yeast  
2 tsp salt  
215 ml lukewarm water  
20 ml lemon juice  
100 g carrots  
100 g walnut kernels

### And

Baking paper  
Wholemeal spelt flour to work with  
Ovenproof dish with 100 ml water  
Ovenproof mould (26 cm Ø)

### For the flour porridge

Mix the flour and salt in the water until there are no lumps and cook until pudding-like, stirring constantly. Leave to cool.

### For the carrot walnut bread

Prepare the **bamix® SliceSy®** with the **chopping blade**. Put the flour, yeast and salt into the **bamix® SliceSy®** and mix. Add the flour porridge and pour in 215 ml lukewarm water; mix roughly. Cover the dough and leave it to rise for 24 hours at room temperature, kneading it every 8 hours or so and leaving it to rise again.

Shortly before baking, finely grate the carrots with the **bamix® SliceSy®** and **blade no. 1**. Chop the walnut kernels with the **bamix® Processor**. Fold both into the dough and sprinkle with wholemeal spelt flour.

Cut the baking paper to approx. 30 x 30 cm. With floured hands, place the dough on the paper and shape into a round loaf. Then cover and leave to rise for another 30 minutes.

About 15 minutes before starting to bake, place the ovenproof dish with 100 ml water on the bottom of the oven. Put the oven rack in the lowest position and place the ovenproof dish in which the bread will be baked on the rack. Preheat the oven to 250 °C.

Cut the top of the loaf crosswise with a knife and place it in the hot dish with the baking paper. Then bake at the bottom of the oven at 230 °C for 45 to 50 minutes. You'll know the bread is done when you tap on the bottom of the bread and it makes a hollow sound.

## Nutrition per 100 g

Energy .....227 kcal  
Carbohydrates.....31.9 g  
Fat.....6.4 g  
Protein .....7.8 g



*Treat  
yourself!*



Treat yourself!

## Vegan Pancakes with Banana

Easy / 30 minutes / 4 people

### Accessories



210 g flour  
5 g baking powder  
1 tsp cinnamon  
1 tsp vanilla sugar  
50 g cane sugar  
1 pinch of salt  
2 very ripe bananas  
250 ml soy milk, oat drink, rice  
drink or almond drink  
3-6 tsp coconut oil for frying

Peel the bananas. For the batter, put the baking powder and soy milk into the **bamix® SliceSy®** with the **chopping blade**. Add the remaining ingredients and the bananas and mix with the **bamix®** on speed 2, until smooth. Leave the batter to rest for about 10 minutes.

Heat some coconut oil in a frying pan. Fry the pancakes one by one over medium heat. Bake for about 3 to 4 minutes on each side, until golden brown.

### Tip

The batter can be pepped up with chocolate biscuit pieces or dried berries. A little grated tonka bean can also add a special flavour.

### Nutrition per 100 g

Energy ..... 178 kcal  
Carbohydrates.....35.6 g  
Fat.....1.8 g  
Protein ..... 3.9 g



Treat yourself!

# Kaiserschmarren

Medium / 20 minutes / 4 people

## Accessories



## For the batter

32 g baking powder  
160 ml sparkling water  
2 tbsp apple vinegar  
600 ml soy milk  
400 g wheat flour  
2 pinches of salt  
60 g cane sugar  
16 g vanilla sugar

## And

2 apples  
4 tbsp vegan margarine  
60 g raisins  
2 tbsp agave syrup  
400 g apple sauce  
4 tbsp sugar for icing sugar

For the batter, put the baking powder, mineral water and vinegar into the **bamix® SliceSy®** with the **chopping blade**. Add the remaining batter ingredients and mix with the **bamix®** on speed 2, until smooth.

Wash the apples, quarter them, remove the core and then dice them. Melt the margarine in a non-stick frying pan over medium heat. Pour the batter into the pan and bake on one side for 5 to 7 minutes, until golden brown. After about 2 minutes, spread the apple cubes and the raisins over the batter. Use a spatula to lift the batter in between and make sure that the batter does not burn.

Then divide the pancake into four triangles, flip them over and fry the other side, until golden brown. Then tear the triangles into pieces using two spatulas. Add the agave syrup and let it caramelise for 1 minute while flipping the pancake pieces.

Process 4 tbsp sugar into icing sugar using the **bamix® Processor** and the **PowderDisc**. Before serving, dust the Kaiserschmarren with icing sugar.

Pour the apple sauce into a dip bowl and place in the centre of a large plate. Spread the Kaiserschmarren around the bowl and dust with the icing sugar.

## Nutrition per 100 g

Energy ..... 144 kcal  
Carbohydrates..... 27.3 g  
Fat..... 2.4 g  
Protein ..... 2.7 g



Treat yourself!

# Vegan Hazelnut Panna Cotta

Easy / 25 minutes / 4 people

## Accessories



- 240 ml coconut milk
- 110 ml nut drink
- 10 g vanilla sugar
- 1 tbsp sugar
- 6 g Agar Agar (herbal gelling agent)
- 125 ml orange juice
- 3 tbsp maple syrup
- 1 handful of various berries for garnishing
- 50 g hazelnuts
- 25 ml water
- 25 g sugar

Heat the coconut milk and nut drink in a small saucepan. Add the vanilla sugar, sugar and Agar Agar, mix well with the **bamix® whisk** and simmer for 2 to 3 minutes.

Rinse small moulds with very cold water and pour the hot liquid into the moulds. Allow to cool completely and then refrigerate for at least 6 hours (preferably overnight).

First heat 25 g of sugar in the water. As soon as the sugar has dissolved and is slightly brown, add the nuts. Keep stirring so that they do not burn. When the nuts are completely coated with sugar, remove them from the pan and place them on baking paper to cool and dry. Then roughly chop them with the **bamix® Processor**.

Sprinkle the berries with a little orange juice and maple syrup and spread them on top of the overturned Panna Cotta. Serve together with the chopped nuts.

## Nutrition per 100 g

Energy .....	205 kcal
Carbohydrates.....	16.9 g
Fat.....	13.5 g
Protein .....	3.3 g



Treat yourself!

# Beetroot Chocolate Brownies

Easy / 60 minutes / 4 people

## Accessories



- 200 g flour
- 250 g sugar
- 50 g cocoa powder
- 250 g dark chocolate
- 100 g apple sauce
- 50 ml oil
- 100 ml vegan nut milk
- 50 ml beetroot juice
- 100 g nuts
- 50 ml water

First heat 50 g sugar in the water. As soon as the sugar has dissolved and is slightly brown, add the nuts. Keep stirring so that they do not burn. When the nuts are completely coated with sugar, remove them from the pan and place them on baking paper to cool and dry. Then roughly chop them with the **bamix® Processor**.

Preheat the oven to 185 °C (convection).

Put the apple sauce, beetroot juice, oil and vegetable milk into the **bamix® 1.0 l jug** and mix using the **bamix® multi-purpose blade**. Melt the dark chocolate in a bain marie and add to the mixture together with the sugar. Mix everything again with the **bamix® multi-purpose blade**. Add the flour and mix with the **bamix® multi-purpose blade** to form a batter. Then stir in the cocoa powder and fold in the chopped nuts.

Line a baking tray with baking paper and pour the batter into the tray. Bake the brownies in the preheated oven for 25 to 30 minutes. Remove from the oven and leave to cool in the tray. Then remove the brownies from the tray together with the baking paper and cut into pieces.

## Nutrition per 100 g

Energy .....	372 kcal
Carbohydrates.....	47.6 g
Fat.....	16.6 g
Protein .....	5.8 g



Treat yourself!

# Blueberry Cashew Cake

Medium / 25 minutes / 4 people

## Accessories



### For the base

50 g sunflower seeds  
80 g soft dates  
3 tbsp chia seeds  
1 tsp ground cinnamon  
½ vanilla pod (pulp)

### For the filling

150 g cashews  
1 lemon  
60 g coconut oil  
3 tbsp maple syrup  
200 g blueberries (fresh or frozen)  
100 g fresh blueberries for garnishing

### And

Small springform cake tin  
(approx. 15 cm Ø)  
Baking paper

Soak the cashews in water for at least 6 hours. For the base, grind the sunflower seeds into flour using the **bamix® Processor**. Grind the dates with the **bamix® SliceSy®** and the **chopping blade** until a thick mixture is formed. Add the sunflower seed flour, chia seeds, cinnamon and vanilla pulp and knead everything into a kind of dough with the **bamix® SliceSy®**.

Line the springform tin with baking paper. Spread the dough in the tin and press down lightly. Then place in the fridge.

For the filling, rinse the lemon with hot water and dry. Grate about half of the zest with a grater. Squeeze out 1 lemon half.

Rinse the soaked cashews with cold water. Then blend together until creamy with 4-5 tbsp water, 1 tbsp lemon juice, coconut oil, maple syrup, berries and lemon zest to taste with the **bamix® SliceSy®** and the **chopping blade**.

Spread the cashew cream evenly over the cake base and smooth it down. Leave the cake to set in the freezer for at least 2 hours. Then remove from the freezer at least 20 minutes before serving so that it can come to room temperature. Garnish with fresh blueberries.

## Nutrition per 100 g

Energy ..... 309 kcal  
Carbohydrates..... 22.4 g  
Fat..... 21.1 g  
Protein ..... 5.7 g



*Fit  
& Fresh*

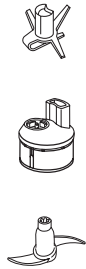


Fit & Fresh

# Pumpkin and Sea Buckthorn Soup

Easy / 25 minutes / 4 people

Accessories



- 1.2 kg red kuri squash
- 2 pcs ginger (each approx. 2 cm long)
- 80 g white onion
- 80 g red onion
- 2 tbsp oil
- 1 tsp herb salt
- 150 ml sea buckthorn juice
- 60 ml carrot juice
- 400 ml soy cream
- 4 tsp maple syrup (alternatively agave syrup)
- Cayenne pepper (to taste)
- 800 ml water

For serving

- 6-8 pcs apple chips
- 4 tbsp pumpkin seeds

Wash, clean and chop the red kuri squash. Peel the ginger and chop finely with the **bamix® SliceSy®** and the **chopping blade**. Finely chop the onion with the **bamix® SliceSy®** and the **chopping blade**. Sauté the ginger and onion in oil in a saucepan. Add the pumpkin and sauté briefly.

Add the water to the pumpkin, season with the herb salt, bring to the boil, cover and cook over low to medium heat for 10 minutes.

Add the sea buckthorn juice, carrot juice, soy cream and maple syrup. Purée everything with the **bamix® multi-purpose blade**. Season with herb salt and cayenne pepper to taste. Divide the soup between deep plates or bowls.

Tip for serving

To add some crunch, toast the pumpkin seeds in an ungreased pan. Roughly break a few apple chips into pieces. Sprinkle both over the soup.

Nutrition per 100 g

Energy .....	52 kcal
Carbohydrates.....	8.1 g
Fat.....	1.2 g
Protein .....	2.0 g



## Fit & Fresh

# Smoky Aubergine Soup

Medium / 60 minutes / 4 people

### Accessories



800 g aubergines  
250 g tomatoes  
3 tbsp olive oil  
1 tsp ground cumin  
½ tsp salt  
½ tsp freshly ground black pepper  
1 onion  
2 garlic cloves  
3 heaping tbsp tomato paste  
2 tsp harissa  
2 tsp maple syrup  
2 tbsp lemon juice  
800–900 ml vegetable stock  
½ tsp Pimentón de la Vera (smoked paprika powder)

### For serving

125 g dried chickpeas  
1 tsp cumin  
1 tbsp olive oil  
1 pinch of salt  
1 pinch of pepper  
4 stems of dill  
4 sprigs of mint

Soak the chickpeas in water the day before. The next day, rinse them. Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat. Line two baking trays with baking paper.

Cut the aubergines in half lengthwise, cut the pulp crosswise and brush it with olive oil, salt and a little fresh garlic. Place cut-side down on the baking tray. Cut the tomatoes in half and place with the aubergines. Cook in the preheated oven for 35 minutes until the aubergines are soft, turning once.

Mix the chickpeas with 1 tbsp olive oil, 1 tsp cumin, a little salt and pepper and spread on the second baking tray. Roast in the oven for 20 minutes until crisp. Meanwhile, finely chop the onion and garlic cloves with the **bamix® SliceSy®** and the **chopping blade**. Heat 1 tbsp olive oil in a saucepan and sauté the onion and garlic. Stir in the tomato paste and 1 tsp cumin and roast briefly. Add the harissa, maple syrup, lemon juice and stock and bring to the boil. Simmer on low heat for 10 minutes.

Remove the aubergine pulp with a tablespoon, add to the soup with the tomatoes and purée finely with the **bamix® multi-purpose blade**. Season to taste with salt, pepper and Pimentón de la Vera.

Wash the herbs, finely chop the leaves and stems with the **bamix® Processor**. Heat the soup and pour it into four soup plates. Add the roasted chickpeas, drizzle with olive oil and sprinkle with the fresh herbs.

### Nutrition per 100 g

Energy .....109 kcal  
Carbohydrates.....12.4 g  
Fat.....4.6 g  
Protein .....3.8 g



Fit & Fresh

# Roasted Garlic Soup with Hazelnuts

Easy / 20 minutes / 4 people

Accessories



- 4 tbsp olive oil plus some extra for drizzling
- 4 fresh garlic bulbs
- 4 tbsp hazelnuts
- 4 tbsp spelt flour
- Approx. 1 l vegetable stock
- 200 ml vegan cream
- 2 bay leaves
- 2 small sprigs of rosemary
- 2 pinches of salt
- 1 pinch of Piment d'Espelette or cayenne pepper
- 4–6 dashes of lemon juice

Preheat the oven to 180 °C.

Coat a small casserole dish with olive oil. Cut the garlic bulbs in half crosswise and place them in the baking dish with the cut sides down. Cover and bake in the preheated oven for about 35 minutes – the cloves should be caramelised and light brown by then, otherwise roast for a few minutes more. Remove and press the garlic cloves out of the halves or pull them out with a fork.

At the same time, place the hazelnuts in a second dish, place in the oven and roast for about 10 minutes until nicely browned. Remove and leave to cool slightly, then rub off the skins with a kitchen towel. Coarsely chop the nuts with the **bamix® Processor**.

Heat the remaining olive oil in a saucepan, stir in the flour and sauté briefly. Pour in the stock and vegetable cream, add the bay leaf and rosemary and bring to the boil. Stir in the garlic and cook over medium heat for 10 minutes. Remove the bay leaf and rosemary.

Finely purée the soup mixture with the **bamix® multi-purpose blade** and season with salt, a little Piment d'Espelette and lemon juice. Heat again briefly, pour into bowls, drizzle with a little olive oil and sprinkle with hazelnuts and a little Piment d'Espelette.

Nutrition per 100 g

Energy .....	274 kcal
Carbohydrates.....	22.0 g
Fat.....	17.6 g
Protein .....	6.0 g



## Fit & Fresh

# Cajun Pumpkin Soup

Easy / 80 minutes / 4 people

### Accessories



1 medium-sized pumpkin  
2 carrots  
3 tbsp Cajun spice blend  
1 tbsp dried sage  
2 tbsp olive oil  
2 onions  
3 garlic cloves  
480 ml vegan milk  
Approx. 720 ml hot vegetable stock (maybe more if the pumpkin is large)  
50 ml lemon juice (optional)  
2 tsp sea salt  
1 ½ tsp black peppercorns

### For serving

1 handful pumpkin seeds  
Some vegan cream, e.g. soy cream or oat cream  
Dried chilli flakes  
Toasted bread

Preheat the oven to 180 °C. Peel and core the pumpkin, peel the carrots and cut both into cubes. Coarsely grind the peppercorns with the **bamix® Processor**.

Place the pumpkin and carrot cubes in a casserole dish with the Cajun spice blend, sage, salt, pepper and 1 tbsp olive oil. Mix everything thoroughly with your hands so that pumpkin and carrots are well coated with the oil and spices. Bake pumpkin and carrots in the oven for about 30 to 45 minutes, or until they are soft. In the meantime, roughly chop the onion and garlic with the **bamix® SliceSy®** and the **chopping blade**.

When pumpkin and carrots are baked, place a large saucepan on the heat and add 1 tbsp olive oil. Add the chopped onion and garlic and roast the mixture with 1 pinch of salt for 4 minutes.

Add the roasted pumpkin and carrots to the pot, then pour in the vegetable stock and vegan milk. Let the soup simmer for 10 minutes and then blend with the **bamix® multi-purpose blade** until smooth. If the soup is too thick, add more vegetable stock.

Season the soup to taste. If it needs more flavour, add a little lemon juice. Serve with a few pumpkin seeds, a dollop of vegan cream, 1 pinch of chilli flakes and some toasted bread.

This soup can be kept in the fridge for up to 4 days.

### Tip

For an oil-free recipe: cook according to instructions, but replace the olive oil with water.

### Nutrition per 100 g

Energy .....62 kcal  
Carbohydrates.....5.8 g  
Fat.....3.0 g  
Protein.....2.6 g



*Friends  
& Family  
Time*



## Friends & Family Time

# Deep-Fried Jackfruit Bites

Easy / 45 minutes / 4 people

### Accessories



### For the jackfruit bites

560 g jackfruit from the can (drained weight)  
2 tsp sweet paprika powder  
1 garlic clove  
1 tsp sea salt  
1 pinch of dried rosemary  
1 tsp sumac  
1 pinch of ground nutmeg  
1 tsp black peppercorns  
½ chilli

### For the beer batter

150 g wheat flour  
1 tsp dried rosemary  
1 tsp dried oregano  
½ tsp dried thyme  
½ tsp dried basil  
100 ml beer  
100 ml soy milk  
1 tsp white sesame seeds

### And

Approx. 10 tbsps rapeseed oil for frying  
5 sprigs of fresh coriander or parsley for topping  
1 tsp Salsa Picante Peruana for serving

### For the jackfruit bites

Insert the **PowderDisc** into the **bamix® Processor**, then add the chilli and black pepper and grind finely. Finely chop the garlic with the **bamix® Processor**. Preheat the oven to 200 °C top/bottom heat. Rinse the jackfruit thoroughly.

Cut off the pointed ends of the jackfruit and discard. Then put the jackfruit pieces in a bowl with the paprika powder, garlic, salt, pepper, chilli powder and the remaining spices and mix well. Spread the spiced jackfruit pieces on a baking tray lined with baking paper and bake in the oven for 15 minutes on the middle rack.

### For the beer batter

Place all the ingredients in the **bamix® 1.0 l jug** and mix with the **bamix® multi-purpose blade** until smooth. Let the batter rest for 10 minutes. Then roll the baked jackfruit pieces in the batter.

Pour rapeseed oil into a coated frying pan to a height of about 1 cm. Fry the jackfruit pieces in it for about 30 seconds on each side until golden brown. Remove from the pan and drain.

For the garnish, wash the coriander or parsley, shake dry and chop finely with the **bamix® Processor**.

Pour the salsa into a dip bowl. Sprinkle the chopped coriander or chopped parsley over the jackfruit bites.

### Nutrition per 100 g

Energy ..... 313 kcal  
Carbohydrates..... 24.4 g  
Fat..... 20.7 g  
Protein ..... 4.3 g



## Friends & Family Time

# Hearty Nut Roast with Red Beetroot Mashed Potatoes

Medium / 75 minutes / 4 people

### Accessories



### For the nut roast

- 100 g brown lentils
- 200 g mixed nuts
- 50 g linseeds
- 2 tbsp chia seeds
- 5 dried tomatoes (not preserved in oil)
- 2 onions
- 2 garlic cloves
- 1 bunch flat-leaf parsley
- 4 sprigs of thyme
- 100 g carrots
- 100 g leek
- 100 g button mushrooms
- 1 tbsp oat flakes
- 2 tbsp grainy mustard
- 3 tbsp tamari
- 1 tsp salt
- 1 tsp black peppercorns
- 125 ml water

### For the red beetroot mashed potatoes

- 500 g boiled beetroot
- 300 g boiled floury potatoes
- 1 tsp salt
- 1 onion
- 1 tbsp olive oil
- 125 g oat cream
- 1 tsp black peppercorns
- 2 pinches of freshly ground nutmeg
- 1 tsp lemon zest

Cook the lentils for about 20 minutes. Roast the nuts in an ungreased frying pan until golden brown. Finely grind the linseeds in the **bamix® Processor** with the **PowderDisc**, mix with the chia seeds and 125 ml warm water and leave to swell. Coarsely chop the cold nuts and dried tomatoes in the **bamix® SliceSy®** with the **chopping blade**. Preheat the oven to 200 °C top/bottom heat.

Finely chop the onion, garlic, button mushrooms and herb leaves in the **bamix® SliceSy®** with the **chopping blade**. Roughly grate the carrots with the **bamix® SliceSy®** and **blade no. 3**. Cut the leek into fine rings. Coarsely grind 2 tsp black pepper with the **bamix® Processor**.

Put all the prepared ingredients in a large bowl. Stir in the oat flakes, mustard and tamari, season with salt and ground pepper. Line a loaf tin (25 cm long) with baking paper and spread the mixture evenly into it. Bake in the preheated oven on the middle rack for 50 to 60 minutes until the roast is nicely browned and almost firm to the touch. Remove and leave to rest for at least 10 minutes.

### For the red beetroot mashed potatoes

Peel the red beetroot and the potatoes, cut them into rough pieces and boil them in a pot. Peel the onion and chop finely with the **bamix® Processor**. Heat the oil in a saucepan and sauté the onion. Press the potato and red beetroot together with the onions and then add the warm oat cream. Purée the mixture with the **bamix® multi-purpose blade**, then season with salt, pepper, nutmeg and lemon zest.

Turn the nut roast out onto a board, cut into slices and serve with the red beetroot mashed potatoes.

### Nutrition per 100 g

Energy .....	153 kcal
Carbohydrates.....	7.5 g
Fat.....	9.9 g
Protein .....	6.1 g



Friends & Family Time

# Black Bean Burger

Difficult / 60 minutes / 4 people

## Accessories



### For the patties

- 400 g black beans from the can (drained weight)
- 3 tbsp oat flakes
- 200 g shiitake mushrooms
- 2 medium-sized red onions
- 1 red sweet pepper
- 2 tsp olive oil
- 1 tsp hot paprika powder
- 1 garlic clove
- 1 spring onion
- 1 tbsp tomato paste
- 1 tsp dark miso paste
- 2 tsp salt
- 60 g breadcrumbs
- 1 tbsp rapeseed oil for frying

### And

- 4 slices of vegan cheese
- 4 lettuce leaves
- 1 large tomato
- 1 red onion
- 2 gherkins
- 4 burger buns
- 4 tsp vegan mayonnaise

Preheat the oven to 200 °C. Strain the beans, rinse and let them drain. Roughly chop the mushrooms and onion with the **bamix® SliceSy®** and the **chopping blade**. Fry in a pan with a little oil and leave to cool.

Peel the garlic clove and wash and seed the peppers. Roughly chop the sweet pepper, garlic and mushroom-onion mixture with the **bamix® SliceSy®** and the **chopping blade** and put in a bowl with the beans. Add olive oil and paprika powder and mix well with the **bamix® multi-purpose blade**.

Spread the mixture on a baking tray lined with baking paper and bake in the oven for 15 minutes. Wash the spring onion, cut into rings and put in a bowl with the tomato paste and salt. Add three quarters of the oven-baked vegetables and purée finely with the **bamix® multi-purpose blade**. Add the remaining oven-baked vegetables and the breadcrumbs and mix well. Form 4 patties from the mixture.

Heat the rapeseed oil in the pan over medium heat and fry the patties on both sides for 4 to 5 minutes until crispy. After flipping, place 1 slice of vegan cheese on each patty and cover the pan so that the cheese melts.

For the topping, wash the lettuce leaves and tomato; peel the onion. Slice the tomato, gherkins and onion. Slice the burger buns and toast in the toaster until golden brown. Spread vegan mayonnaise on all bun halves and assemble each burger in the following order: lettuce, tomato, patty, gherkin and onion. Finish it off with the top half of the bun.

## Nutrition per 100 g

Energy .....	162 kcal
Carbohydrates.....	26.3 g
Fat.....	2.7 g
Protein.....	7.9 g



Friends & Family Time

# Hazelnut Polenta with Roasted Black Cabbage

Medium / 35 minutes / 4 people

Accessories



**For the polenta**

- 4 tbsp hazelnuts
- 800 ml unsweetened hazelnut drink
- 2 bay leaves
- 2 tsp salt
- 2 tsp black peppercorns
- 1 pinch of ground nutmeg
- 200 g polenta (maize grits)
- 4 tbsp vegan margarine or almond butter
- 300 ml water

**For garnishing**

- 4 tbsp hazelnuts
- 4 tbsp olive oil for drizzling

**For the vegetables**

- 800 g black cabbage
- 2 red onions
- 2 garlic cloves
- 4 tbsp olive oil
- 2 tsp salt
- 2 tsp black peppercorns
- 2-4 dashes lemon juice

Finely chop the hazelnuts with the **bamix® Processor**. Finely grind 4 tsp pepper with the **bamix® Processor** and the **PowderDisc**.

Briefly roast the ground nuts in an ungreased pan until they start to brown. Pour in the hazelnut drink and the water, stir in the polenta with the **bamix® whisk**. Add the bay leaf, a little salt, 2 tsp ground pepper and nutmeg and bring to the boil. Cook for 2 minutes, stirring. Remove the pan from the heat, stir in the margarine and leave the polenta covered to swell for 5 to 10 minutes.

Roast the whole hazelnuts in an ungreased pan over low to medium heat until they brown. Then leave to cool, rub off the skins and roughly chop the nuts with the **bamix® Processor**.

Clean the black cabbage, cut out the thick leaf veins, then wash. Drain, then cut the large leaves into three to four pieces, leaving the small leaves whole. Peel the onion and cut into thin slices. Peel the garlic clove and chop finely with the **bamix® Processor**. Heat the olive oil in a large pan and fry the black cabbage and onion well for about 5 minutes until both are lightly browned and cooked. Add the garlic and fry briefly. Season with salt, remaining pepper and lemon juice.

Heat the polenta, stirring thoroughly and, if necessary, stir in a few spoonfuls of water so that it is nice and creamy. Remove the bay leaves.

Arrange the vegetables with the polenta on two plates, drizzle with the olive oil and sprinkle with the chopped hazelnuts.

**Nutrition per 100 g**

Energy .....	106 kcal
Carbohydrates.....	9.5 g
Fat.....	6.4 g
Protein .....	1.7 g



## Friends & Family Time

# Dal Tadka

Easy / 60 minutes / 4 people

### Accessories



400 g red lentils  
1.5 l water  
1 tsp salt

### For the tadka spice paste

3 tbsp coconut oil  
4 shallots  
3 garlic cloves  
1 tbsp almonds  
30 ml lime juice  
1 tsp tomato paste  
8 g turmeric root  
1 tsp cumin  
1 tsp mustard seeds  
8 g ginger  
1 tsp coriander  
½ red chilli pepper  
1 tsp coconut blossom sugar  
1 tsp salt  
4–6 tsp water

### For serving

10 coriander leaves  
2 tbsp almonds  
1 red onion  
4 pcs naan (Indian flatbread;  
as desired)

Put the lentils and water into a large saucepan. Bring to the boil and skim the foam from the surface with a spoon. Cook the lentils for 30 to 35 minutes. When the lentils have broken down and are creamy, remove the pot from the cooker.

### For the tadka spice paste

Put the salt, sugar, turmeric root, cumin, mustard seeds, ginger, coriander and chilli pepper into the **bamix® Processor** and grind to create a spice mixture. Roughly chop the shallots and garlic with the **bamix® SliceSy®** and the **chopping blade**. Heat 2 tbsp coconut oil in a small saucepan. Fry the shallots, garlic and almonds over low heat until the onions are golden and glassy. Add the rest of the coconut oil, lime juice, tomato paste and the previously prepared spice mix and stir-fry for 3 minutes. Set aside some of the tadka as a topping. Pour the rest of the mixture and water into the **bamix® 0.6 l beaker** and purée with the **bamix® multi-purpose blade** until creamy.

### For serving

Cut the red onion into slices. Finely chop the coriander leaves and almonds with the **bamix® Processor**. Before serving, bring the dal back to a simmer and stir in the spice paste. Arrange the dal in bowls and serve with the remaining tadka, chopped coriander, almonds and onion rings.

### Nutrition per 100 g

Energy .....78 kcal  
Carbohydrates..... 11.5 g  
Fat.....0.8 g  
Protein .....5.0 g



# Jackfruit Goulash

Difficult / 60 minutes / 4 people

## Accessories



### For the goulash

- 560 g jackfruit from the can
- 2 large white onions
- 1 carrot
- 2 garlic cloves
- 1 tbsp olive oil
- 1 tbsp agave syrup
- 2 tbsp tomato paste
- 300 ml vegan red wine
- 1 tsp sweet paprika powder
- 1 tsp paprika powder
- 1 tsp dried rosemary
- 500 ml vegetable stock
- 1 tbsp corn starch
- 1 tsp salt
- 1 pinch of allspice
- 1 pinch of turmeric
- 1 tsp desettmed thyme
- 1 tsp black peppercorns
- 5 tbsp water

### For the parsley potatoes

- 600 g waxy potatoes
- 2 tsp salt
- 1 bunch fresh parsley
- 1 tbsp vegan margarine
- 1 tsp black peppercorns

### For the blueberry red cabbage

- 1 small red onion
- ½ apple
- 1 tsp rapeseed oil
- ½ head red cabbage
- 200 g blueberries
- 1 tsp salt
- 2 dashes red wine vinegar
- 100 ml cloudy apple juice
- 1 pinch of pepper

Strain the jackfruit, rinse, drain and place in a kitchen towel, squeezing out as much water as possible.

Finely chop the onion, garlic and carrot with the **bamix® SliceSy®** and the **chopping blade**. Heat the oil in a pan over medium heat. Sauté the chopped mixture until the onions start to brown. Add the agave syrup and caramelize for 1 minute. Add the jackfruit and fry for 5 minutes until it starts to change colour. Stir in the tomato paste and 2 tbsp water and stir-fry for 2 minutes. Deglaze with vegan red wine and reduce by half. Add paprika powder, rosemary and vegetable stock and simmer the goulash over medium heat for 30 minutes, stirring occasionally. Five minutes before the end, mix the corn starch with 3 tbsp cold water and stir in. Simmer until the sauce has thickened. Grind 2 tsp pepper with the **bamix® Processor** and the **PowderDisc**. Season to taste with salt, allspice, turmeric and 1 tsp ground pepper.

Cook the potatoes for approx. 20 minutes, until soft. Finely chop the parsley with the **bamix® Processor**. Set aside some of the parsley for the garnish.

Melt the margarine in the pan over medium heat and fry the potatoes in it until golden brown on both sides. Add the parsley and toss briefly in the pan. Season with the remaining pepper.

Finely chop the onion with the **bamix® Processor**. Finely grate the apple with the **bamix® SliceSy®** and **blade no. 1**. Grate the red cabbage with the **bamix® SliceSy®** and **blade no. 3**.

Heat the rapeseed oil in a saucepan over medium heat. Sauté the onion and apple until the onion pieces are glassy. Add the red cabbage and heat through. Deglaze with vinegar and apple juice, reduce slightly and add blueberries just before the end. Season to taste with salt and pepper.



**Nutrition per 100 g:** Energy: 104 kcal / Carbohydrates: 14.6 g / Fat: 2.2 g / Protein: 3.2 g

Friends & Family Time

# Bean Balls with Espresso BBQ Sauce

Medium / 60 minutes / 4 people

## Accessories



### For the BBQ-Sauce

- 200 ml pineapple juice
- 1 tsp salt
- 100 ml espresso
- 2 tbsp agave syrup
- 1 tbsp harissa (hot spice paste)
- 250 ml tomato ketchup



### For the bean balls

- 440 g kidney beans (drained weight)
- 1 onion
- 2 garlic cloves
- 2 tbsp olive oil
- 4 tbsp fine oat flakes
- 2 tbsp medium hot mustard
- ½ tsp salt
- ½ tsp pepper



### For the oven-roasted potatoes

- 1 kg all-purpose potatoes
- 3 tbsp oil
- 2 tsp paprika powder
- 1 pinch of cayenne pepper
- 1 tsp salt
- 1 tsp pepper

### For the BBQ sauce

Reduce the pineapple juice with 1 tsp salt over medium heat for about 10 minutes. Stir in the espresso and agave syrup with the **bamix® whisk** and continue to simmer for approx. 15 minutes until the liquid has a syrup-like consistency. Then stir in the harissa and tomato ketchup.

### For the bean balls

Rinse the kidney beans. Finely chop the onion and garlic with the **bamix® Processor**. Heat 1 tbsp olive oil in a pan and sauté the onion and garlic until light yellow.

Put the contents of the pan into the **bamix® 1.0 I jug** together with the beans, oat flakes and mustard. Coarsely purée everything with the **bamix® multi-purpose blade**, so that pieces are still visible. Season to taste with salt and pepper.

Form 8 to 10 balls (approx. 10 cm Ø) from the bean mixture, then heat the remaining oil in a non-stick frying pan and fry them on both sides for 3 to 5 minutes over medium heat.

### For the oven-roasted potatoes

Preheat the oven to 220 °C. Cut the potatoes with the skin into slices about 0.5 cm thick. Mix the potato slices with oil, paprika powder and cayenne pepper. Season with salt and pepper. Bake the potatoes in the oven for about 15 minutes. Turn and bake for 10 minutes until golden brown.

## Nutrition per 100 g

Energy .....	104 kcal
Carbohydrates.....	15.8 g
Fat.....	2.8 g
Protein .....	2.6 g



# Glossary

## A

Agar Agar (herbal gelling agent) **164**  
Agave syrup **128, 132, 152, 162, 172, 192, 194**  
Allspice **192**  
Almond butter **134, 188**  
Almond drink **152, 160**  
Almonds **103, 130, 190**  
Apple **103, 114, 119, 140, 162, 166, 172, 192**  
Apple chips **140, 172**  
Apple sauce **162, 166**  
Apple vinegar **162**  
Aubergines **116, 174**  
Avocado **128**

## B

Baking powder **160, 162**  
Baking soda **142**  
Bananas **160**  
Basil **152, 182**  
Bay leaf **154, 176, 188**  
Beer **122, 182**  
Beetroot juice **166**  
Berries **102, 122, 160, 164, 168**  
Black beans **186**  
Black cabbage **188**  
Black pepper **128, 174, 182, 184**  
Black peppercorns **154, 178, 182, 184, 188, 192**  
Blueberries **152, 168, 192**  
Bread **103, 122, 156, 178**  
Breadcrumbs **186**  
Brown lentils **184**  
Brussels sprouts **121, 184**  
Burger buns **186**

## C

Cajun spice blend **178**  
Cane sugar **160, 162**  
Cardamom **152**  
Carrot **103, 121, 142, 150, 156, 172, 184, 192**  
Carrot juice **150, 172**  
Cashew butter **152**  
Cashews **114, 132, 152, 168**

Cayenne pepper **143, 150, 172, 176, 194**  
Chia seeds **168, 184**  
Chickpea flour **148**  
Chickpeas **106, 109, 118, 142, 174**  
Chilli **122, 128, 136, 142, 178, 182, 190**  
Chilli flakes **136, 178**  
Chilli powder **142, 182**  
Cinnamon **152, 160, 168**  
Cloudy apple juice **192**  
Cocoa powder **166**  
Coconut blossom sugar **152, 190**  
Coconut milk **148, 150, 154, 164**  
Coconut oil **148, 152, 160, 168, 190**  
Coriander **128, 182, 190**  
Corn starch **192**  
Cucumber **103, 132**  
Cumin **136, 142, 174, 190**  
Curry powder **142, 143**

## D

Dark chocolate **166**  
Dark miso paste **186**  
Dill **174**

## E

Espresso **194**

## F

Flour **148, 156, 160, 162, 166, 168, 176, 182**  
Fresh wild garlic **140**  
Fresh yeast **156**

## G

Garlic bulbs **176**  
Garlic clove **130, 136, 142, 148, 154, 174, 176, 178, 182, 184, 186, 188, 190, 192, 194**  
Gherkins **186**  
Ginger **150, 152, 172, 190**  
Grainy mustard **184**

## H

Hariissa **174, 194**  
Hazelnuts **103, 114, 164, 176, 188**  
Hemp seeds **109, 148**  
Herb salt **150, 172**  
Honey **119, 148**  
Hot paprika powder **186**

## J

Jackfruit **122, 182, 192**  
Jerusalem artichoke **148**

## K

Kidney beans **118, 194**

## L

Leek **103, 184**  
Lemon **128, 130, 132, 135, 142, 143, 148, 150, 154, 156, 168, 174, 176, 178, 184, 188**  
Lemon juice **128, 130, 132, 135, 142, 143, 148, 154, 156, 168, 174, 176, 178, 188**  
Lemon zest **143, 150, 168, 184**  
Lettuce leaves **186**  
Lime juice **152, 190**  
Linseeds **184**

## M

Malt vinegar **150**  
Mango **150, 152**  
Mango fruit sauce **150**  
maple syrup **119, 136, 164, 168, 172, 174**  
Medium hot mustard **135, 194**  
Mint **152, 174**  
Mushrooms **105, 116, 117, 121, 154, 184, 186**  
Mustard **122, 135, 184, 190, 194**  
Mustard leaves **143**

## N

Naan **190**  
Nut drink **164**  
Nutmeg **182, 184, 188**  
Nutritional yeast **148**

Nuts **103, 105, 106, 108, 109, 110, 112, 113, 114, 117, 122, 132, 148, 164, 166, 176, 184, 188**

## O

Oat cream **140, 154, 178, 184**  
Oat drink **160**  
Oat flakes **184, 186, 194**  
Oil **109, 114, 117, 128, 130, 132, 134, 135, 136, 140, 142, 143, 148, 150, 152, 154, 160, 166, 168, 172, 174, 176, 178, 182, 184, 186, 188, 190, 192, 194**  
Olive oil **114, 128, 130, 132, 140, 142, 143, 148, 154, 174, 176, 178, 184, 186, 188, 192, 194**  
Onion **103, 121, 122, 128, 140, 150, 154, 172, 174, 178, 184, 186, 188, 190, 192, 194**  
Orange **132, 164**  
Oregano **130, 136, 182**

## P

Paprika powder **136, 142, 174, 182, 192, 194**  
Parsley **121, 140, 154, 182, 184, 192**  
Peas **119, 143**  
Pepper **122, 128, 132, 140, 142, 143, 148, 150, 154, 172, 174, 176, 178, 182, 184, 186, 188, 190, 192, 194**  
Piment d'Espelette **176**  
Pimentón de la Vera (smoked paprika powder) **174**  
Pineapple juice **194**  
Pine nuts **148**  
Polenta **125, 134, 188**  
Potatoes **102, 113, 116, 121, 122, 140, 144, 192, 194**  
Prosecco **148**  
Pumpkin **109, 114, 142, 150, 172, 178**  
Pumpkin seeds **109, 172, 178**

## R

Raisins **162**

Ras el hanout spice **142**  
Red cabbage **121, 192**  
Red kuri squash **142, 172**  
Red lentils **119, 190**  
Red onion **128, 150, 172, 186, 188, 190, 192**  
Red sweet pepper **186**  
Red wine vinegar **192**  
Rice drink **160**  
Rocket **110, 143**  
Rosemary **176, 182, 192**

## S

Sage **178**  
Salsa Picante Peruana **182**  
Salt **117, 122, 128, 130, 132, 134, 135, 140, 142, 143, 144, 148, 150, 154, 156, 160, 162, 172, 174, 176, 178, 182, 184, 186, 188, 190, 192, 194**  
Sea buckthorn juice **172**  
Sea salt **154, 178, 182**  
Sesame seeds **144, 182**  
Shallots **121, 148, 190**  
Shiitake mushrooms **121, 186**  
Soft dates **168**  
Soy cream **172, 178**  
Soy drink **132**  
Soy milk **135, 160, 162, 182**  
Soy sauce **122, 136**  
Spring onion **186**  
Strawberries **132**  
Sugar **103, 117, 119, 150, 152, 160, 162, 164, 166, 190**  
Sumac **182**  
Sunflower seeds **140, 168**  
Sweet paprika powder **136, 182, 192**

## T

Tabasco **128**  
Tahini (sesame paste) **142, 144**  
Tamari **117, 122, 184**  
Tarragon **154**  
Thyme **132, 136, 148, 154, 182, 184, 192**  
Tofu **106, 116, 119, 122, 134, 136**

Tomato **103, 117, 128, 174, 184, 186, 190, 192, 194**  
Tomato ketchup **194**  
Tomato paste **117, 174, 186, 190, 192**  
Tonka bean **152, 160**  
Truffle oil **154**  
Turmeric **152, 190, 192**

## U

Unsweetened hazelnut drink **188**  
Unsweetened soy milk **135**

## V

Vanilla pod **152, 168**  
Vanilla sugar **150, 160, 162, 164**  
Vegan cheese **186**  
Vegan cream **154, 176, 178**  
Vegan margarine **140, 162, 188, 192**  
Vegan mayonnaise **186**  
Vegan milk **178**  
Vegan red wine **122, 192**  
Vegan soy **154**  
Vegan white wine **154**  
Vegetable stock **140, 148, 154, 174, 176, 178, 192**  
Vinegar **117, 122, 132, 135, 150, 162, 192**

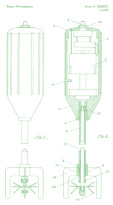
## W

Walnut kernels **156**  
Water **118, 130, 132, 134, 135, 140, 142, 143, 144, 150, 152, 156, 162, 164, 166, 168, 172, 174, 178, 184, 188, 190, 192**  
Wheat flour **162, 182**  
White balsamic vinegar **132**  
White chocolate **148**  
white onion **150, 172, 192**  
White wine vinegar **135**  
Wholemeal spelt flour **156**

## Y

Yeast flakes **117, 132, 140**

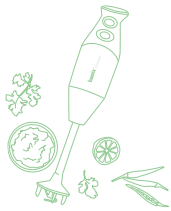
## Faits intéressants sur le bamix®



### Brilliantly simple. Simply brilliant. Et cela depuis 1954.

Roger Perrinjaquet pose les fondations pour la fabrication d'un tout appareil de cuisine totalement nouveau : le premier robot culinaire portable. Il l'appelle **bamix®**, une combinaison de « battre » et « mixer ».

Les designers Acton Bjørn et le comte Sigvard Bernadotte ont conféré au **bamix®** les honneurs tout particuliers de sa forme créative et patiemment étudiée et ergonomique. De nos jours, le **bamix®** n'a pas cessé de rayonner avec son iconique design, qui ne peut être confondu avec aucun autre, qui lui a valu une mention dans l'agenda des classiques du « Design du XX<sup>ème</sup> siècle ».



### 100 % Fabriqué en Suisse

Le **bamix®** est unique en ce qui concerne la durée de vie et la performance. En raison de l'importante proportion d'opérations manuelles pour sa fabrication, il dure toute une vie et résout les défis les plus exigeants de la cuisine avec bravoure. Toutes les pièces proviennent de sous-traitants suisses et sont fabriquées à partir de matières premières fabriquées en Suisse à 100 %, durables, réparables et donc économisant les ressources.

### La promesse bamix®

Garantie à vie pour le moteur **bamix®** ; car **bamix®** est un produit 100 % suisse d'une qualité exceptionnelle.

- **bamix®** est original et unique.
- **bamix®** est la seule marque qui offre une qualité et une résistance à l'usure suffisante pour un usage de 25 ans.
- Dès le départ, **bamix®** met en oeuvre l'idée de développement durable.

Tout cela est à la base du fait que **bamix®** est la seule marque qui peut offrir une garantie à vie sur le moteur.



### Des informations toujours actualisées avec l'application bamix®

Notre application **bamix®** vous offre de nombreux avantages. En plus d'un accès complet à notre base de données de recettes **bamix®**, une fonction de liste d'achats est disponible et vous pouvez acheter nos populaires produits **bamix®** à tout moment.





### Couteau étoile (broie finement)

Hache, émince et réduit en purée des légumes crus et cuits, des fruits, des baies, des préparations pour bébé, de la viande cuite, des fruits surgelés pour sorbet, de la marmelade et même des glaçons. Permet de mixer la soupe et de réaliser des sauces. Mélange la pâte à gâteau et les omelettes. Convient donc pour tous les aliments de consistance épaisse.



### Disque fouet (fait mousser)

Fouette, bat, émulsionne les blancs d'œufs et la crème. Lisse la soupe ou des sauces. Convient pour toutes les préparations devant être aérées.



### Disque mélangeur (émulsionne)

Agite et mélange les boissons, purées, purées de pommes de terre, sauces à salade, frappés. Donc toutes les préparations à crème épaisse et compacte. Permet de réaliser la mayonnaise.



### Couteau hachoir (découpe)

Coupe, hache, pulvérise la viande ou le poisson (cru ou cuit) ainsi que les légumes à fibres dures. Ne traitez que des viandes sans os et sans tendons. Une large partie des tendons sera éliminée par le fait qu'ils vont s'enrouler sur l'arbre du couteau et doivent être retirés de temps en temps pendant le processus de travail. Découpez la viande, le poisson ou les légumes en petits morceaux cubiques d'environ 1 cm et versez-les dans un récipient. Ne pas traiter à la fois une quantité supérieure à 500 g.

**⚠ Risque de blessures causées par des arêtes vives, des couteaux et des pièces qui tournent.**



### Cruche 1,0 litres

1,0 litre, graduée, résistant aux chocs, couvercle en option (propre à chaque pays). Ne convient pas aux micro-ondes.



### Gobelet 0,6 litres

Avec couvercle, 0,6 litres, graduée, résistant aux chocs. Ne convient pas aux micro-ondes.



### Gobelet 0,4 litres

Avec couvercle, 0,4 litres, résistant aux chocs, idéal pour petites quantités. Ne convient pas aux micro-ondes. Si l'on utilise d'autres récipients, prière de ne pas prendre des récipients ayant un fond bombé vers l'intérieur. Car dans ce cas, il pourrait y avoir contact avec des outils.

**⚠ Ne chauffez jamais Cruche, gobelet 0,6 litres et 0,4 litres dans le micro-ondes. Des liquides contenant de la graisse ou de l'huile peuvent laisser des traces sur la face intérieure du récipient lors du chauffage.**



### Processeur (hache)

Hache les noix, les amandes, les herbes aromatiques, les céréales, le chocolat, le fromage, le sucre pour faire du sucre en poudre, les épices, le pain pour réaliser de la chapelure, le café, l'ail, le raifort ou encore le jaune d'œuf pour faire des œufs mimosa. Un conseil : le chocolat doit être dur pour être moulu. Ne pas mettre trop d'aliments à mouler dans le **processeur** (risque de blocage). Toujours utiliser le **processeur** avec le **bamix®** en vitesse II. Pour obtenir un meilleur résultat, prenez le **processeur** dans la main et secouez-le avant l'opération. Pour le lavage, séparez le pied du **processeur** du bol en écartant simultanément les deux verrous. Après le lavage, remettre le bol dans le pied du **processeur** et presser les deux pièces ensemble.

**⚠ Le processeur ne doit être utilisé que si le couvercle est fermé. Ne pas nettoyer le processeur dans le lave-vaisselle.**



### Disque poudre (moudre)

Le **disque poudre bamix®** est un accessoire du **processeur bamix®**. Il sert à broyer et mouler des aliments secs en très petite quantité. Pour des aliments à mouler plus importants, il faut les mouler d'abord dans le **processeur** sans le **disque poudre**, puis mouler à nouveau avec le disque poudre (disque tourné vers le bas, cylindre tourné vers le haut) en vitesse 2. Vous obtiendrez un meilleur résultat en prenant le **processeur** dans la main et en le tenant légèrement incliné ou même en le secouant un peu. N'utilisez que des aliments à mouler bien secs. Nous recommandons une durée d'utilisation d'environ 30 secondes. Laisser ensuite refroidir pendant environ 1 minute. N'utiliser le **disque poudre** qu'avec des ingrédients dont la température est comprise entre -20 °C et 70 °C. Protéger le **disque poudre** contre des chocs violents, car il est fragile. De par l'utilisation, le **disque poudre bamix®** peut devenir trouble, cependant son fonctionnement n'en sera en rien altéré.



### Slice'ly® (râpe et lamelle)

Pour hacher les légumes (oignon, chou, poivrons etc.), les fruits (pomme), la viande (pour la préparation de tartares, de pâtés et autres), les noix. Pour couper et râper les légumes (poireau, tomate – coupée en deux ou en quatre, concombre, raifort, carottes, etc.), les fruits, le fromage etc.

**⚠ Risque de blessures causées par des arêtes vives, des couteaux et des pièces qui tournent.**



1. Râpe fine



2. Râpe moyennel



3. Râpe épaisse (Rösti)



4. Lamelle fines



5. Lamelle épaisse



Lame hachoir

# Manger et vivre végan

Nous, chez **bamix**®, sommes intéressés, depuis l'invention du **bamix**® il y a plus de 66 ans, à une gestion durable et saine, une production consciente, une utilisation durable des ressources et à une adaptation constante aux besoins des clients.

Végan n'est pour nous pas seulement un mot-clé de marketing ; nous sommes plutôt soucieux des désirs d'un groupe cible en plein essor qui se préoccupe de l'environnement et réfléchit sur sa propre alimentation et les bienfaits pouvant en résulter.

Vous trouverez ci-dessous quelques idées concernant l'alimentation végétarienne et végane et quelques recettes prometteuses qui réussissent parfaitement avec le **bamix**®.

## *La question principale est « en fait, que signifie vraiment végan »?*

.....  
Celui qui se nourrit ainsi ne veut rien trouver de « riche en animal » sur son assiette. Il y a des personnes qui veulent protéger le climat, d'autres qui souffrent pour les animaux, et d'autres encore qui recherchent une variété culinaire. La santé est bien sûr également une des raisons majeures pour miser sur une alimentation uniquement composée de plantes. Il existe de nombreuses raisons pour s'intéresser à une alimentation végane ou végétarienne et à une préparation en douceur.

## *Cela semble simple, mais qu'ai-je encore le droit de manger ?*

.....  
Des légumes et des fruits, des céréales, légumineuses, noix et champignons. C'est déjà beaucoup et cela suffit pour des repas variés et intenses en goût. Et pourtant, « végan » signifie pour beaucoup « privations ». renoncement Cela provient plutôt d'un manque ressenti que d'un manque réel. Pour celui qui a l'habitude d'avoir sur son assiette un morceau de viande avec une garniture, il manque tout d'abord quelque chose dans un repas végan.

Ici, il est important de rompre avec les habitudes, d'essayer quelque chose de nouveau, de garnir son assiette différemment et d'être créatif et plein de fantaisie.

## *La protection des animaux, pour le bien des animaux.*

.....  
La protection des animaux est l'un des motifs le plus souvent invoqués par les partisans d'un style de vie végan. Végétariens et végétariens veulent éviter que des animaux soient tués et consommés. Pour eux, les aspects d'ordre moral sont primordiaux. Le fait de se passer d'aliments d'origine animale réduit nettement l'empreinte écologique. Mais en fait, de manière générale, celui qui fait ses courses et cuisine en fonction de la saison et achète souvent des aliments bio fait certainement beaucoup de bien à l'environnement et au climat !



*« La santé n'est pas tout – mais sans la santé, on n'a rien. »*

.....  
Le nombre déjà inquiétant de germes résistants aux antibiotiques continue de croître. L'une des raisons pour cela est l'utilisation d'antibiotiques dans l'élevage animal.

Les antibiotiques finissent par passer de l'animal vers les aliments. Et ici, il ne s'agit pas principalement d'intolérances alimentaires et d'allergies. L'alimentation végétane est nettement moins riche en cholestérol et peut ainsi réduire le risque d'apparition de maladies cardio-vasculaires. Au lieu d'acides gras saturés d'origine animale, on reçoit bien plus d'acides gras non saturés et de fibres alimentaires favorables à la santé. De même, le risque de diabète est bien plus faible pour les végétans, car ils ont bien plus rarement des problèmes de poids. Avec une alimentation purement végétale, il est possible de diminuer les valeurs lipidiques du sang, et cela a en général des effets très positifs sur la santé et la vitalité d'un être humain.

Du reste, il y a de nombreux témoignages qui traitent d'une splendide vitalité et légèreté qu'apporte un style de vie et d'alimentation végétane. Le corps est plein d'énergie et de force. Les végétans se sentent nettement plus sains, plus actifs physiquement et en meilleure santé.

Une alimentation végétane équilibrée et saine permet d'apporter au corps humain tous les éléments nutritifs et vitaux nécessaires à la vie.

Grâce à un choix ciblé d'aliments végétans et à une planification réfléchie des repas, il est possible sans problèmes d'organiser un régime végétane qui ne provoquera certainement aucune carence.

*Où vais-je trouver tous ces ingrédients ?*

.....  
La cuisine végétane n'est pas fondée sur des produits de remplacement compliqués difficiles à trouver ou des épices exotiques. Mais s'il s'agit d'aller au-delà des fruits et légumes, des nouilles, du riz et des noix, vous trouverez un choix étendu dans les boutiques bio et les supermarchés bio. Mais même les supermarchés normaux et les discounters vendent maintenant le tofu, les saucisses de seitan et le lait végétal.

*Mais la préparation ne prend-elle pas beaucoup de temps ?*

.....  
Il existe de nombreux plats « Quick and Easy » qui montrent que la cuisine végétane peut être mise en œuvre au quotidien et en faisant normalement ses courses.

Par exemple, préparer des lentilles ne dure pas plus longtemps que des pâtes. Les haricots et les pois chiches peuvent être cuits rapidement et en douceur dans un autocuiseur (cocotte-minute). Et, pour ceux d'entre nous qui sont spontanés ou pressés, toutes les sortes de lentilles et de haricots sont disponibles en verrine ou en boîte.



# Manger sain – uniquement à base de plantes

C'est sûr, il est possible de se nourrir complètement sans produits d'origine animale. Les conseils à ce sujet sont en fait les mêmes pour tous, indépendamment des préférences alimentaires. L'essentiel, c'est de se nourrir de la manière la plus variée possible, puisez dans toute la richesse des aliments végétaux, depuis les légumes et les fruits jusqu'aux noix et aux huiles végétales en passant par les céréales et les légumineuses.

Vous n'avez que peu de soucis à vous faire en ce qui concerne votre alimentation en éléments nutritifs. Pour prévenir les carences, il est capital d'avoir à l'esprit les facteurs suivants :



## Protéines

Les protéines sont des éléments très importants pour notre corps ; elles sont indispensables. Les ingrédients végétaux apportent toutes les protéines importantes, en particulier les légumineuses de tout ordre, les céréales et les noix. Il faut les inclure largement dans vos menus. L'important n'est pas la quantité, mais la qualité et la composition. Les champions ici sont le soja et les lupins, et aussi les graines de chanvre. Il est passionnant, aussi, de combiner les sources de protéines : maïs et haricots ou lentilles et riz.

**Un conseil : manger de manière la plus variée et délicieuse possible !**

## Des matières grasses saines

En ce qui concerne les acides gras, les végétariens ont un avantage par rapport aux carnivores, car ce sont les plantes qui fournissent le plus d'acides gras non saturés qui sont meilleurs pour la santé. Ce qui importe, c'est une proportion équilibrée entre les acides gras oméga-3 et oméga-6. Comme nous consommons généralement bien trop de ces dernières, il faut utiliser régulièrement de l'huile de lin (ne pas chauffer !) ou de l'huile de colza, qui ont une haute teneur en acides gras oméga-3.

**Conseil : ajoutez souvent une poignée de noix !**

## Fer

Nous avons besoin de fer, entre autres pour l'hémoglobine du sang qui transporte l'oxygène vers les cellules. Si vous vivez de manière végétarienne, il faut veiller à mettre souvent au menu des aliments riches en fer. C'est une bonne chose qu'il existe une quantité de plantes contenant du fer !

Cependant, le fer provenant de sources végétales est un peu moins bien assimilé par l'organisme que celui contenu dans la viande et le poisson.

Le cacao, les graines comme celles de tournesol, de lin et de sésame, les grains comme le quinoa, l'amarante et la semoule, et aussi les lentilles et les pois chiches. C'est en combinaison avec des produits riches en vitamine C comme le poivron, la choucroute ou les agrumes que le fer est le mieux assimilé.

## Vitamine D

La vitamine D n'est pas contenue en quantité suffisante dans les aliments d'origine végétale. En fait, le corps peut fabriquer lui-même de la vitamine D. Mais il lui faut de la lumière solaire. Beaucoup de personnes sont insuffisamment alimentées en vitamine D, quel que soit leur régime alimentaire. Mais l'organisme en a un besoin urgent, par exemple pour maintenir l'équilibre du métabolisme en calcium et effectuer de nombreux processus corporels importants. La solution est le soleil, et ce tous les jours où il apparaît. Cela accélère la production effectuée par l'organisme lui-même. Si cela ne suffit pas, vous pouvez consommer de la vitamine D sous forme de comprimés.

## Calcium

Nous avons tous entendu un jour que le calcium est nécessaire pour les dents et les os, avec la recommandation que nous devons consommer régulièrement des produits laitiers. Mais moins de gens savent que les choux, depuis le chou vert jusqu'au chou de Milan en passant par le brocoli, et aussi les haricots, la roquette, les herbes et les noix fournissent le précieux calcium, et ce sous une forme facilement utilisable par l'organisme. Pour une bonne assimilation, nous devons être bien alimentés en vitamine D. Sortez pour profiter du soleil !

L'essentiel, c'est de se nourrir de la manière la plus variée possible, puisez dans toute la richesse des aliments végétaux, depuis les légumes et les fruits jusqu'aux noix et aux huiles végétales en passant par les céréales et les légumineuses.

## Vitamine B12

Il existe toutefois un nutriment critique dans le cas d'une alimentation végétane : la vitamine B12 qui n'est vraiment contenue que dans les aliments d'origine animale. C'est dommage, car nous avons besoin de cet élément pour d'importants processus dans le corps comme la division cellulaire, la formation du sang et le fonctionnement de notre système nerveux. Celui qui passe à une alimentation végétane ne ressent pas le manque immédiatement, car des réserves pleines de vitamine B12 durent un à deux ans. Mais à moyen terme, vous devrez dans tous les cas vous procurer les produits vitaminiques en question. Le mieux est d'en parler à votre médecin traitant.



# Les fondations d'une alimentation végétane

Les bases d'une alimentation végétane équilibrée sont les légumineuses, les céréales, les légumes, les fruits, les noix et les graines : ce sont les piliers de la cuisine végétane. Ces groupes d'aliments nous fournissent en éléments nutritifs principaux ainsi qu'en d'autres substances favorables à la santé, donc vitamines, minéraux, fibres alimentaires et le groupe des substances végétales secondaires.



## Légumineuses

Pois, haricots, lentilles ou lupins sont d'importants fournisseurs de protéines végétales. Et surtout lorsqu'ils sont combinés avec des céréales, l'organisme reçoit des protéines de la plus haute qualité. Les graines de soja et les produits dérivant du soja contiennent de précieuses protéines.

## Céréales

Les céréales comme le froment, l'épeautre, l'avoine, le seigle, l'orge, le millet et le riz sont les sortes les plus courantes. Mais pour ceux qui doivent se passer de froment en raison d'une maladie ou d'une intolérance, ils peuvent choisir d'autres sortes de céréales. Les plantes que l'on appelle les pseudo-céréales comme le quinoa, le sarrasin ou l'amarante sont libres de gluten et également très riches en protéines, surtout le quinoa. Les céréales ou assimilées peuvent être combinées de préférence avec des légumineuses, des pommes de terre ou des noix et des graines, cela augmente la valeur biologique des protéines.

## Légumes

L'idéal serait de consommer chaque jour environ 450 g de légumes. Les végétans peuvent, au mieux, en manger encore plus. Les légumes sont riches en nutriments et ont une influence positive sur la santé. Il est important de consommer beaucoup de légumes verts, mais aussi des légumes rouges et jaunes. Pas seulement parce que c'est si joli sur l'assiette, non, mais plutôt parce qu'ils nous fournissent toutes les vitamines, minéraux et substances végétales secondaires.

## Noix et graines

Les graines riches en matières grasses et en protéines ont été longtemps décrites comme faisant grossir et décriées en conséquence. De nos jours, nous savons que les noisettes, les noix de cajou et les noix ont des conséquences positives sur la santé du cœur. Elles contiennent de précieuses graisses et fournissent des substances secondaires actives ; les graines de lin sont en outre très riches en fibres et comptent maintenant parmi les super-aliments qui poussent dans nos contrées. Les noix et les graines ne sont pas seulement indispensables dans de



nombreuses recettes pour leur délicate saveur de noix, mais elles apportent du mordant et du craquant dont un plat a besoin pour nous satisfaire pleinement. Les huiles provenant des noix et des graines nous apportent des matières grasses saines, le choix est très large. Notre recommandation : utilisez pour la cuisine de l'huile d'olive aromatique vierge ou de l'huile de colza. Des huiles telles que l'huile de noisette, de graines de courge ou de sésame conviennent très bien pour les plats froids, pour des salades ou des sauces, ou peuvent tout simplement être versées sur des plats chauds.

### *Fruits*

Manger des fruits est la manière la plus simple d'adoucir sa journée. Il est recommandé de manger environ 250 g de fruits par jour. Les fruits remplis de vitamines, qui peuvent du reste être combinés avec des substances plus nourrissantes, sont parfaits, qu'il s'agisse de graines de grenade sur des légumes racines rôtis, de tranches de pomme dans le gratin ou d'abricots grillés sur la salade estivale.





### *Un barbecue totalement végétal*

.....

Il est parfaitement possible de faire un barbecue sans viande animale. Mais ainsi l'univers aromatique des légumes grillés ne devient jamais lassant, car les poivrons, les patates douces, les courgettes et les aubergines conviennent à merveille. Découpés en tranches pas trop fines et marinés avec des épices, ils prennent sur la braise un arôme intense magnifique. Ceux qui aiment ce qui est multicolore découpent le tout en cubes et fabriquent de multicolores brochettes de légumes. Idéaux pour le gril sont les champignons : les grandes pleurotes peuvent aller directement sur la grille, les champignons de Paris plutôt sur une brochette ou dans un plateau pour barbecue, et les grands champignons Portobello passent directement du gril à un sandwich pour être combinés avec une sauce de barbecue végétale et un peu de salade, ce qui fait un burger végétal. On dispose maintenant d'un choix très étendu de petites saucisses à base de tofu ou de seitan. Mais même le tofu pur peut être grillé. Et on le réveille avec une marinade épicée. Le tofu fumé convient à merveille, car il apporte, même sans traitement préalable, beaucoup de goût. Le tofu, le seitan ou les saucisses végétales ne doivent du reste pas être vraiment réchauffés, et sont bien sûr censés recevoir un arôme de grillade.

### *L'Asie végétale, cela vous tente ?*

.....

La sauce pour poisson vietnamienne ou thaïlandaise est préparée à partir d'anchois fermentés. Mais dans les boutiques bio, on trouve ces épices favoris des habitants de l'Asie du sud-est en version végétale : la « no-fish-sauce » tire son arôme de tamari et d'algues. La très épicée sauce Sriracha est habituellement composée uniquement de chilis, de vinaigre, d'ail, de sucre et de sel. Mais attention : les sauces épicées provenant de la boutique asiatique, par exemple pour les rouleaux de printemps ou le dim sum, contiennent presque toujours de la sauce au poisson et/ou de la pâte de crevettes.

### *Miso – Le Japon en direct*

.....

La sauce de soja au glutamate naturel rend plus goûteux les plats. Elle est fabriquée à partir de graines de soja fermentées ; il y a parfois aussi du riz ou de l'orge.

Miso, au Japon, n'est pas qu'un aromate, mais aussi un aliment de base et la base de la soupe Miso que les Japonais boivent au petit déjeuner. Le mieux est de l'acheter dans une boutique bio, un miso fabriqué de manière traditionnelle, mûri naturellement, qui ne contient aucun colorant, arôme artificiel ou conservateur.

### *Umami – la cinquième saveur*

.....

Il n'y a pas que la viande ou le fromage qui contiennent du glutamate naturel, un certain acide aminé qui apporte un arôme épicé et corsé, mais c'est le cas aussi de certains aliments végétaux. Les Japonais appellent cela « umami », la cinquième saveur, qui s'ajoute à sucré, acide, salé et amer. Cette saveur se décrit souvent comme étant savoureuse, pleine, viandeuse ou intense, donc tout ce que nous aimons dans un repas copieux. Les champignons séchés, les noix (plus que les noisettes), les tomates séchées, le concentré de tomates, les olives noires, les algues et les flocons de levure apportent plein de umami. Les tomates mûries au soleil contiennent une grande portion de cet exhausteur de goût naturel. Si elles sont séchées et placées dans l'huile ou cuites pour faire du concentré de tomates, leur potentiel umami va encore augmenter : c'est du pur arôme ensoleillé ! Il n'existe aucun plat qui ne peut pas être affiné avec. Une sauce tomate prend encore plus de goût si, en plus des tomates fraîches, on ajoute des tomates séchées et du concentré pour la cuisson.

### *Végan, ce n'est pas si compliqué ni si restrictif.*

.....

Dans les olives récoltées à pleine maturité, il y a une belle concentration d'umami. Elles flattent le palais avec leur bon goût et leur tendre consistance. Les cèpes frais régaler en automne le palais des gourmets avec leur arôme plein et leur pleine saveur. Séchés, ils intensifient ces avantages et conviennent comme épice. Les flocons de levure apportent des touches umami sur des pâtes à tartiner, des sauces et des soupes avec leur léger piquant et leur décent arôme de fromage. En même temps, ils servent à apporter du liant et fournissent les vitamines B1, B2, B6, et aussi des oligo-éléments, des minéraux et des protéines.

# L'énergie des protéines végétales

Haricots, lentilles ou pois chiches : ce sont avant tout les graines séchées qui ont la teneur en protéines la plus élevée de tous les aliments végétaux, et donc ils sont d'autant plus précieux, pas seulement pour cette raison. Grâce à leurs fibres, ils sont nourrissants et apportent les précieuses vitamines B1, B6 et de l'acide folique, et aussi des minéraux comme le potassium, le fer et le magnésium.

Les légumineuses séchées ont une durée de conservation illimitée. Avant de pouvoir enrichir un curry parfumé ou un solide ragoût, vous devez, à l'exception des lentilles, les laisser se ramollir pendant la nuit et ensuite les faire mijoter pendant des heures dans de l'eau fraîche. Pour ceux qui n'ont pas autant de temps, ils peuvent prendre des légumineuses en verrine ou en boîte : verser les haricots rouges ou les pois chiches dans une passoire, laisser égoutter et ensuite seulement faire cuire avec le reste dans le plat voulu.



## Les haricots sont rassasiants

Ces légumes rassasiants riches en éléments nutritifs sont très prisés dans le monde, de la Méditerranée jusqu'au Mexique. Et dans la cuisine végane ce sont les haricots et les produits dérivés tels que le tofu ou les haricots de soja, voir à ce sujet « Ingrédients de base ».

## Sirop d'érable

Qui a besoin de miel ou de sucre blanc alors qu'il existe de si belles alternatives ? Il est visqueux, de brun clair à brun foncé, il a une note douce-amère, semblable au caramel ; plus il est foncé, plus le goût est prononcé. Le sirop d'érable apporte, à la différence du sucre blanc, des minéraux en plus de son arôme prononcé, et est à l'état naturel.

## Sirop de pommes et de poires

Pour cela, on fait cuire le jus de fruits pour obtenir une masse visqueuse semblable à du sirop. Ici, on conserve quelques minéraux et oligo-éléments. Le jus de pommes ou de poires hautement concentré adoucit le musli et les smoothies avec une note fruitée. Le sirop de pommes a un arôme doux-amer intense et a plus de goût que le sirop de poires qui est plus doux.

## Les lentilles sont la star de la cuisine moderne

Les stars parmi les étoiles des protéines sont les lentilles brunes et vertes, qui sont cuites en 15 – 30 minutes en fonction de la sorte et de leur âge. Les lentilles du Puy ont un délicat et aromatique goût de noisette et restent fermes lors de la cuisson. Les lentilles noires Beluga demeurent fermes et ressemblent au caviar du même nom. Les lentilles jaunes et rouges sont pelées et ainsi particulièrement rapides à préparer : parfait pour des « dals » indiens et des soupes crémeuses !

## Pois chiches

Cet ingrédient important pour les tajines, houmous et falafels joue traditionnellement un grand rôle dans la cuisine orientale et apporte aussi dans nos contrées de la bonne humeur dans l'assiette avec son goût corsé de noisette, sa haute teneur en protéines, ses vitamines et minéraux.

## Les petits pois : pauvres en calories, mais pleins d'énergie

Ils sont pauvres en calories et remplis d'éléments nutritifs très sains ; séchés, ils offrent la plus haute teneur en protéines de toutes les légumineuses. C'est au début de l'été qu'ils sont les plus goûteux, fraîchement sortis de la cosse. Autre avantage : les pois verts sont plus digestes que d'autres légumineuses.

## La cuisine végétane : délicieuse et consistante

Qu'est-ce qui fait d'un repas végétan un repas savoureux et consistant ? Des recettes végétanes, il y en a beaucoup. Mais où réside la différence entre un plat végétan et un plat végétan vraiment nourrissant ? La sensation gustative « consistant » peut être atteinte de différentes manières. Le plus souvent, c'est la conjonction de plusieurs aspects, cela commence avec le choix des ingrédients et finit par la méthode de cuisson.

### *Des légumineuses, des légumes nourrissants et des champignons*

Les légumineuses ne sont pas seulement incroyablement saines, non, mais elles sont nourrissantes par elles-mêmes. Comme par exemple la soupe aux pois, la salade de lentilles, les différents types de haricots ou l'houmous de pois chiches. Sous l'appellation « légumes consistants », on rassemble tous les légumes de saison quand il fait froid dehors. À commencer par tous les légumes racines : la betterave rouge, la racine de persil, les salsifis, le céleri, le topinambour, les panais, les navets et les carottes. Et aussi les pommes de terre au goût de terroir et les patates douces. Sans oublier bien sûr la courge. Toutes ces sortes de légumes sont récoltées en automne, peuvent être facilement stockées pendant l'hiver, et on peut les acheter jusqu'au début du printemps. Les légumes de type poireaux et oignons : sans eux, la cuisine serait bien plus ennuyeuse. Qui peut cuisiner sans poireaux, oignons, échalotes et ail ?

Le chou est conjugué en d'innombrables variantes, toutes nourrissantes, certaines plus que d'autres. Le chou-rave est par exemple une variante douce, et aussi le brocoli, le chou-fleur ou le chou Romanesco n'appartiennent pas aux sortes de légumes nourrissants au goût intense (ici, c'est le choix de la préparation qui est décisif, voir plus loin à ce sujet). Les petits choux de Bruxelles, le chou de milan, le chou blanc et le chou rouge sont à cet égard bien plus nourrissants. Les champignons, que ce soit de couche ou de forêt, font également partie de l'ABC des légumes nourrissants. Et en plus ils apportent beaucoup de protéines et constituent par là-même un bel enrichissement de la cuisine végétane. Les champignons secs sont tout aussi nourrissants : ils apportent une portion supplémentaire de umami, spécialement les cèpes séchés et les champignons shiitake.



### *Tout un choix d'autres ingrédients*

.....  
Commençons par les épices : le poivre, la poudre de paprika, la poudre de paprika fumée ou le chili Chipotle fumé. Et aussi une pincée de sel fumé pour donner un goût plus prononcé. Tout ce qui est fumé apporte un arôme prononcé et intense. Le tofu fumé est maintenant en vente en plusieurs variantes.

En outre, on a alors le choix entre plusieurs sauces, épices et liquides : la moutarde ou le tamar (sauce de soja sans gluten), les pâtes miso claires ou foncées, le vinaigre balsamique foncé, sans oublier la bière végane ou le vin rouge végan. Toutes les épices liquides ne servent pas seulement à assaisonner, mais aussi à mariner. On apporte ici dès le départ une puissante saveur à des ingrédients moins intenses, comme par exemple le tofu non épicé, le tempeh ou le seitan.

### *Cuire, mijoter, gratiner ...*

.....  
Le choix de la méthode de cuisson est lui aussi responsable de la saveur d'un plat. Lorsque l'on cuit, mijote, grille, cuit au four, gratine, caramélise ou frit, on produit de nombreuses substances de grillé qui apportent un goût bien arrondi. C'est pour cela que l'on cuit le chou-fleur au four, où il brunit et prend une croûte appétissante. Les rondelles d'oignon seront frites, les radicchios cuits à la poêle, et un gratin de légumes sera gratiné pour devenir doré.

### *Être totalement satisfait et heureux dans la vie.*

.....  
Qu'est-ce qui fait partie d'un repas et qui rend vraiment heureux et satisfait ? Qu'un plat ait plusieurs consistances et aussi plusieurs saveurs. Comme une soupe crémeuse, couronnée par de la craquante verdure ou des croûtons de pain.

Les baies sucrées et fruitées reçoivent une croustillante couverture de flocons d'avoine, de noix et de noix de coco. Un consistant burger au fruit du jacquier se combine avec des oignons au vin rouge caramélisé (vin rouge végan), un crémeux chili très vif est accompagné par des patates douces rôties au four et du chocolat. Hardi et plein de fantaisie !





*Ingrédients  
de base*

- Guacamole .....226
- Feta aux amandes.....228
- Ricotta aux noix  
de cajou .....230
- Tofu de maïs .....232
- Mayonnaise.....233
- Tofu haché  
maison .....234



*Peu de  
temps ?  
Pas de  
problème !*

- Purée de pommes de terre  
à l'ail des ours .....238
- Houmous au curry et  
à la courge .....240
- Houmous aux  
carottes.....240
- Crème de pois  
au curry ..... 241
- Purée de pommes de terre  
au sésame .....242



*Facile à  
préparer  
vous-  
même !*

- Soupe aux  
topinambours .....246
- Soupe aux mangues et  
aux carottes .....248
- Lait de mangue  
doré .....250
- Soupe crémeuse aux  
champignons ..... 252
- Pain aux noix et aux  
carottes.....254



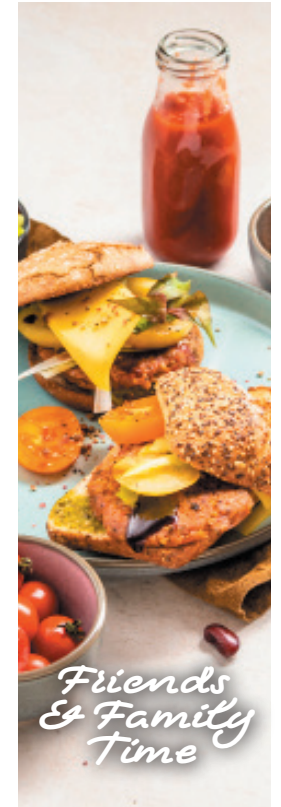
*Faites-  
vous  
plaisir !*

- Crêpes véganes à  
la banane .....258
- Kaiserschmarrn.....260
- Panna cotta aux  
noisettes végane .....262
- Brownies au chocolat et à  
la betterave rouge.....264
- Gâteau aux noix de cajou  
et aux myrtilles .....266



*Fit  
& Fresh*

- Soupe à la courge et à  
l'argousier .....270
- Soupe aux aubergines  
avec léger goût  
de fumée .....272
- Soupe à l'ail grillé avec  
des noisettes..... 274
- Soupe de courge  
cajun .....276



*Friends  
& Family  
Time*

- Petites bouchées de fruit  
du jacquier ..... 280
- Rôti de noix avec purée  
de pommes de terre et de  
betteraves.....282
- Black-bean burger (burger  
aux haricots noirs)..... 284
- Polenta de noisettes avec  
du chou noir rôti..... 286
- Dal Tadka..... 288
- Goulasch de fruit du  
jacquier.....290
- Boulettes de haricots  
avec sauce barbecue  
à l'espresso ..... 292

# *Ingédients de base*



## Ingrédients de base

# Guacamole

Facile / 15 minutes / 4 personnes

### Accessoires



- 1 avocat mûr
- ½ tomate
- ½ oignon rouge
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- ½ cuillère à café de sirop d'agave
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre noir
- 1 giclée de tabasco ou 1 pointe hachée de chili frais
- 1 branche de coriandre (au choix)

Détacher le noyau de l'avocat, détacher aussi la pulpe avec une cuillère de la coque, verser dans la **cruche bamix® 1,0 l** et battre grossièrement en purée avec le **couteau étoile bamix®**.

Laver la tomate et éplucher l'oignon. Hacher fin ces deux légumes avec le **SliceSy® de bamix®** et le **couperet** et verser sur l'avocat et bien mélanger ensemble avec le jus de citron, l'huile d'olive et le sirop d'agave dans la **cruche bamix® 1,0 l**. Assaisonner avec du sel, du poivre et du tabasco et disposer dans une coupe.

Laver la coriandre, secouer pour éliminer l'eau, hacher fin avec le **SliceSy® de bamix®** et le **couperet** et recouvrir le guacamole avec.

Le guacamole peut par exemple être utilisé comme sauce pour le burger, mais est également délicieux pur sur une tranche de pain grillé. Le mieux est de consommer le guacamole le plus tôt possible.

### Conseil

Pour reconnaître un avocat mûr : si l'avocat cède à une légère pression sur la coque et s'il est vert près de la naissance de la queue, il est mûr.

Pour enlever correctement les graines d'avocat : avec un couteau bien aiguisé, découper l'avocat au milieu tout autour dans le sens de la longueur. Pour ouvrir, tourner les deux moitiés l'une contre l'autre. Prendre dans la main la moitié contenant le noyau et tailler derrière au milieu à travers la coque avec un couteau bien aiguisé. Par une légère pression, le noyau devrait sortir de son logement.

### Propriétés nutritionnelles par 100 g

Énergie.....	199 kcal
Hydrates de carbone.....	4,7 g
Graisse.....	18,2 g
Protéines.....	1,7 g



## Ingrédients de base

# Feta aux amandes

Facile / 30 minutes / 4 personnes

### Accessoires



300 g d'amandes non pelées  
400 ml d'eau pour ramollir  
240 ml d'eau  
3 cuillères à soupe de jus de citron  
1 ½ cuillère à café de sel  
3 à 4 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 gousse d'ail  
1 cuillère à café d'origan séché

### Et aussi

Linge à égoutter (linge en mousseline ou sac de lait aux noix)

Verser de l'eau salée bouillante sur les amandes et laisser ramollir 10 minutes. Rincer ensuite dans une passoire et faire sortir les graines de la peau. Hacher fin les graines avec le **processeur bamix®**. Verser ensuite, avec 240 ml d'eau froide, le jus de citron, le sel et l'huile dans la **cruche bamix® 1,0 l**. Peler l'ail et l'ajouter. Battre en purée onctueuse le tout avec le **couteau étoile bamix®**.

Poser une passoire dans un saladier adéquat et garnir avec un linge à égoutter. Saupoudrer l'origan au milieu du linge et déposer la masse aux amandes dessus.

Saisir les quatre angles du linge sur la masse, puis faire tourner le tout et ainsi faire sortir le liquide. Poser une assiette sur le paquet et alourdir, par exemple avec une boîte de conserve. Laisser reposer à température ambiante pendant environ 8 heures.

Préchauffer le four à 165 °C. Enduire une plaque de cuisson avec de l'huile. Déposer la masse aux amandes avec le côté arrondi vers le haut sur la plaque de cuisson, retirer le linge. Badigeonner le fromage avec 1 à 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et un peu de sel. Laisser brunir légèrement au milieu du four pendant environ 40 minutes. Sortir du four et laisser refroidir. Utiliser comme une véritable feta pour des salades ou des ragoûts. Peut être conservée au réfrigérateur pendant environ 4 à 5 jours.

### Propriétés nutritionnelles par

100 g

Énergie..... 368 kcal

Hydrates de carbone..... 3,1 g

Graisse..... 33,9 g

Protéines..... 10,0 g



## Ingrédients de base

# Ricotta aux noix de cajou

Facile / 25 minutes / 4 personnes

### Accessoires



### Pour la ricotta aux noix de cajou

180 g de noix de cajou  
200 ml d'eau pour ramollir  
5 cuillères à soupe d'eau  
500 ml de boisson au soja  
50 ml de jus de citron  
1 cuillère à café de sel et de poivre  
2 cuillères à soupe de flocons de levure

### Pour la salade de fraises

500 g de fraises  
200 g de concombres  
3 branches de thym  
1 orange  
4 cuillères à soupe de sirop d'agave  
5 cuillères à soupe de vinaigre balsamique blanc  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 pincée de sel  
1 pincée de poivre

### Et aussi

Linge à égoutter (linge en mousseline ou sac de lait aux noix)

### Pour la ricotta aux noix de cajou

Verser les noix de cajou dans le **gobelet bamix® 0,6 l** et arroser avec de l'eau froide. Couvrir et laisser ramollir pendant au moins 8 heures. Faire bouillir la boisson au soja en remuant de temps en temps. Avec le **disque mélangeur bamix®**, mélanger le jus de citron peu à peu dans la boisson au soja jusqu'à ce que celle-ci se fige. Laisser refroidir la masse pendant 15 minutes jusqu'à ce qu'elle devienne ferme. Poser ensuite une passoire dans un saladier adéquat et garnir avec un linge à égoutter. Verser la boisson au soja figée, presser légèrement avec les mains et laisser égoutter environ 5 minutes.

Jeter l'excédent de liquide des noix de cajou et les rincer à l'eau froide. Verser ensuite les noix avec 4 à 5 cuillères à soupe d'eau froide, du sel et des flocons de levure dans la **cruche bamix® 1,0 l** et battre en purée fine avec le **bamix®** et le **couteau étoile**. Verser la masse de noix et de soja dans un saladier et mélanger avec le **couteau étoile bamix®**. Modeler la masse de ricotta à volonté.

### Pour la salade de fraises aux boules de ricotta aux noix de cajou

Découper les fraises en fines tranches. Découper en fines tranches le concombre avec le **SliceSy® de bamix®** en utilisant le **disque n° 4**. Enlever les petites feuilles de la branche de thym. Râper 1 cuillère à soupe de peau d'orange et presser 2 cuillères à soupe de jus. Chauffer le jus d'orange avec le sirop d'agaves, le vinaigre balsamique blanc et l'huile d'olive dans une petite casserole à feu doux en remuant avec le **disque mélangeur bamix®**. Ajouter le zeste d'orange et le thym. Assaisonner le tout avec du sel et du poivre.

Disposer les tranches de concombre et de fraises. Former, à partir d'environ 280 g de ricotta de noix de cajou, 16 boules de la taille d'une noix et disposer sur la salade. Distribuer l'assaisonnement dessus.

### Propriétés nutritionnelles par

#### 100 g

Énergie.....119 kcal

Hydrates de carbone.....7,6 g

Graisse.....8,5 g

Protéines.....2,6 g



## Ingrédients de base

# Tofu de maïs

Facile / 10 minutes / 4 personnes

### Accessoires



1 cuillère à café de sel  
150 g de polenta  
400 ml d'eau  
2 cuillères à café de beurre  
d'amandes  
3 cuillères à soupe d'huile pour  
graisser

Pour le tofu de maïs, faire bouillir 400 ml d'eau avec le sel. Ajouter la polenta et mélanger avec le **disque mélangeur bamix®**, réduire le feu et faire cuire environ 10 minutes pour faire une purée épaisse. Ce faisant, bien mélanger constamment avec une cuillère en bois pour éviter que des grumeaux se forment et que la masse commence à brûler. Incorporer ensuite le beurre d'amandes et retirer du feu.

Badigeonner un petit plat à four ou une boîte spécifique pour la congélation (environ 20 x 20 cm) avec de l'huile. Ajouter la bouillie de polenta et lisser. Laisser refroidir, puis mettre au frais, couvert, pendant au moins 60 minutes.

### Propriétés nutritionnelles par 100 g

Énergie.....144 kcal  
Hydrates de carbone.....18,7 g  
Graisse.....6,4 g  
Protéines.....2,2 g



## Ingrédients de base

# Mayonnaise

Facile / 15 minutes / 4 personnes

### Accessoires



125 ml de lait de soja non sucré  
2 cuillères à café de moutarde  
semi-forte  
1 cuillère à soupe de jus de  
citron  
1 cuillère à café de vinaigre de  
vin blanc  
250 ml d'huile de colza  
1 pincée de sel

Verser le lait de soja, la moutarde, le jus de citron et le vinaigre de vin blanc dans le **gobelet bamix® 0,6 l**. Équiper le **bamix®** avec le **disque mélangeur** et au niveau 2, en montant lentement. Faire couler lentement l'huile de colza et traiter la mayonnaise avec le **bamix®** et le **disque mélangeur** jusqu'à ce qu'elle prenne une consistance crémeuse. Assaisonner avec du sel.

La mayonnaise tient, fermée et placée au réfrigérateur, 1 à 2 semaines.

### Conseil

Pour obtenir un léger goût d'œuf, ajouter ½ cuillère à café de sel Kala-Namak dans la mayonnaise. Le dissoudre dans un peu d'eau tiède et le mélanger avec la mayonnaise.

**Attention ! Le lait de soja et l'huile de colza doivent être à température ambiante.**

### Propriétés nutritionnelles par 100 g

Énergie.....575 kcal  
Hydrates de carbone.....1,1 g  
Graisse.....63,0 g  
Protéines.....0,8 g



## Ingrédients de base

# Tofu haché maison

Moyennement facile / 40 minutes / 4 personnes

### Accessoires



350 g de tofu  
3 branches d'origan (ou à défaut  
1 cuillère à café d'origan séché)  
2 branches de thym (ou à  
défaut ½ cuillère à café de thym  
séché)  
½ cuillère à café de cumin  
moulu  
1 cuillère à soupe de poudre de  
paprika noble et douce  
1 pointe de couteau de flocons  
de chili  
25 ml d'huile pour la cuisson  
50 ml de sauce de soja  
1 gousse d'ail  
1 cuillère à café de sirop  
d'érable

Envelopper le tofu dans 4 couches de papier ménager et faire sortir le liquide superflu. Le tofu doit être aussi sec que possible. Ensuite, verser le tofu dans un grand saladier et hacher avec le **couteau étoile bamix®**.

Laver et sécher les herbes, retirer les feuilles et hacher fin avec le **processeur bamix®**. Ajouter les épices et les herbes hachées au tofu et bien mélanger le tout. Dans une poêle, faire chauffer l'huile et griller à feu vif dedans la masse de tofu pendant 5 minutes en remuant de temps en temps.

Pour finir, ajouter la sauce au soja et le sirop d'érable et faire évaporer le liquide superflu en remuant. Retirer la poêle du four.

Mettre la masse dans un sac de congélation et surgeler après l'avoir un peu aplatie. Avant l'utilisation, le mieux est de la laisser décongeler environ 8 heures ou pendant la nuit au réfrigérateur. Le tofu haché se conserve au congélateur pendant 9 à 12 mois.

### Conseil

Le tofu haché fait maison est déjà épicé et peut être directement utilisé pour tous vos plats préférés qui contiennent normalement de la viande hachée : sauces pour les pâtes et lasagnes, farce de ravioli, ragoûts, ou comme garniture avec des légumes frais pour les tortillas et les wraps.

### Propriétés nutritionnelles par

100 g

Énergie.....105 kcal

Hydrates de carbone..... 4,7 g

Graisse.....7,1 g

Protéines.....5,3 g





*Peu de  
temps?  
Pas de  
problème!*

Peu de temps ? Pas de problème !

# Purée de pommes de terre à l'ail des ours

Facile / 50 minutes / 4 personnes

## Accessoires



### Pour le pesto à l'ail des ours

100 g d'ail des ours frais  
25 g de persil frais  
50 g de graines de tournesol  
70 ml d'huile d'olive  
25 g de flocons de levure  
½ cuillère à café de sel  
1 pincée de poivre

### Pour la purée de pommes de terre

700 g de pommes de terre à cuisson plutôt ferme  
2 oignons  
75 g de copeaux de pomme  
3 cuillères à soupe de margarine végétalienne  
200 ml de bouillon de légumes  
200 ml de crème d'avoine  
2 cuillères à soupe de pesto végan à l'ail des ours  
1 cuillère à café de sel  
½ cuillère à café de poivre

### Pour le pesto à l'ail des ours

Laver et sécher l'ail des ours et le persil. Faire brunir les graines de tournesol dans une poêle sans graisse. Verser tous les ingrédients dans le **gobelet bamix® 0,6 l** et mettre en purée avec le **couteau étoile bamix®**.

### Pour la purée de pommes de terre

Laver les pommes de terre et les cuire, recouvertes d'un peu d'eau, couvertes dans une casserole fermée à feu doux à moyen pendant 25 à 30 minutes. Éplucher les oignons et les hacher fins avec le **processeur bamix®**. De même, hacher grossièrement les copeaux de pomme avec le **processeur bamix®**. Rincer les pommes de terre dans une passoire et laisser évaporer un peu, les peler et les couper en petits morceaux.

Dans une grande casserole, faire chauffer 1 cuillère à soupe de margarine et faire brunir légèrement les oignons dedans pendant environ 4 minutes. Ajouter les copeaux de pomme et les faire cuire un moment avec le reste. Verser alors le bouillon de légumes et la crème d'avoine et faire bouillir.

Ajouter les pommes de terre, le pesto, le sel, le poivre et le reste de margarine et mettre en purée grossière ou fine (au choix) les pommes de terre avec le **disque mélangeur bamix®**.

## Propriétés nutritionnelles par

100 g

Énergie..... 169 kcal

Hydrates de carbone..... 11,9 g

Graisse..... 11,8 g

Protéines..... 2,7 g



Peu de temps ? Pas de problème !

## Houmous au curry et à la courge

Facile / 25 minutes / 4 personnes

### Accessoires



200 g de pois chiches séchés  
150 ml d'eau  
1,5 l d'eau pour faire bouillir  
1 CC de bicarbonate de soude  
1 ½ CC de sel  
3 CC de poudre de curry  
1 pointe de couteau de poudre de chili  
2 gousses d'ail  
100 g de tahin (pâte au sésame)  
3 CS de jus de citron  
1 CC de cumin moulu (au choix)  
300 g de courge de Hokkaido  
1 CS d'huile d'olive  
½ CC de sel  
½ CC de poivre

Faire ramollir les pois chiches pendant au moins 12 heures. Ensuite, cuire avec le bicarbonate de soude, 1 CC de sel, le curry, le chili et 1,5 l d'eau 45 à 75 minutes jusqu'à ce que l'ensemble soit très mou. Verser les pois chiches dans la **cruche bamix® 1,0 l**. Ajouter 150 ml d'eau froide, le tahin, le jus de citron, l'ail, le cumin et un peu de sel et mixer avec le **couteau étoile bamix®** pour obtenir un mélange crémeux. Préchauffer le four à 200 °C. Découper 300 g de courge de Hokkaido en morceaux et mélanger avec 1 CS d'huile d'olive et un peu de sel et de poivre. Cuire pendant 20 minutes dans le four préchauffé avec chaleur en haut et en bas. Verser la courge dans le **gobelet bamix® 0,6 l** et mettre en purée avec le **couteau étoile bamix®**. Mélanger ensuite avec la masse de pois chiches. Incorporer éventuellement encore 2 à 3 CS d'eau. Relever en plus avec environ 2 CC de poudre de curry.

### Propriétés nutritionnelles par 100 g :

Énergie: 149 kcal / Hydrates de carbone: 10,7 g / Graisse: 9,1 g / Protéines: 5,3 g

## Houmous aux carottes

Facile / 20 minutes / 4 personnes

### Accessoires



300 g de carottes  
1 CC de sel  
200 g de pois chiches (en boîte)  
1 gousse d'ail  
4 CS d'huile d'olive  
4 CS de jus de citron  
2 CS de tahin (pâte au sésame)  
½ cuillère à café de cumin moulu  
1 pointe de couteau de ras el hanout  
1 CC de poudre de paprika

Peler les carottes et les découper en tranches épaisses avec le **SliceSy® de bamix®** en utilisant le **disque n° 5**, puis les faire revenir environ 7 minutes. Rincer les pois chiches à l'eau froide. Broyer grossièrement l'ail avec le **processeur bamix®**. Rincer les carottes et les mettre dans le **bamix® 0,6 l**. Ajouter les pois chiches, l'ail, l'huile et le jus de citron et battre en pâte fine le tout avec le **couteau étoile bamix®**. Mélanger avec le tahin et assaisonner avec du sel, du cumin et du ras el hanout. Servir saupoudré de poudre de paprika. La pâte à tartiner tient dans un bocal à couvercle fileté au réfrigérateur 2 à 3 jours.

### Propriétés nutritionnelles par 100 g :

Énergie: 102 kcal / Hydrates de carbone: 12,0 g / Graisse: 3,5 g / Protéines: 3,3 g



## Crème de pois au curry

Facile / 15 minutes / 4 personnes

### Accessoires



250 g de pois surgelés  
½ citron  
4 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 cuillère à café de poudre de curry (par exemple madras)  
1 poignée de roquette ou de feuilles de moutarde  
1 ½ cuillère à café de sel  
½ cuillère à café de poivre de Cayenne

Faire bouillir l'eau avec 1 cuillère à café de sel. Verser les petits pois surgelés dans l'eau frémissante et cuire environ 1 minute, verser dans une passoire, rincer à l'eau froide et égoutter.

Râper finement un zeste de citron et presser le jus. Verser le jus et le zeste de citron avec les petits pois, l'huile d'olive et la poudre de curry dans le **gobelet 0,6 l bamix®** et mettre en purée avec le **couteau étoile bamix®**.

Laver les feuilles de roquette, enlever les tiges trop épaisses, hacher avec le **processeur bamix®** et incorporer dans la crème de pois au curry. Assaisonner la pâte à tartiner avec du sel et du poivre de Cayenne et laisser reposer au mieux pendant 1 heure avant de servir.

### Propriétés nutritionnelles par 100 g

Énergie.....191 kcal  
Hydrates de carbone.....7,8 g  
Graisse.....14,9 g  
Protéines.....4,5 g

Peu de temps ? Pas de problème !

## Purée de pommes de terre de terre au sésame

Facile / 45 minutes / 4 personnes

### Accessoires



1 kg de pommes de terre farineuses  
1 cuillère à café de sel  
75 g de tahin (pâte au sésame)  
2 cuillères à café de sésame

Laver les pommes de terre, les couper en gros morceaux et les faire bouillir dans une casserole couverte avec un peu d'eau salée. Faire cuire à couvert 20 à 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Les verser dans une passoire et ce faisant récupérer l'eau de cuisson. Bien laisser égoutter les pommes de terre et les mettre ensuite dans un saladier.

Mélanger dans une coupe la pâte de tahin avec environ 175 ml d'eau de cuisson avec le **disque mélangeur bamix®**, verser le mélange sur les pommes de terre et battre le tout en purée crémeuse avec le **disque mélangeur bamix®**. Assaisonner avec du poivre.

Faire brunir un court instant les graines de sésame dans une poêle sans graisse jusqu'à ce qu'elles dégagent une odeur agréable. Retirer alors du feu et saupoudrer sur la purée. Servir brûlant.

### Propriétés nutritionnelles par

100 g

Énergie..... 123 kcal

Hydrates de carbone..... 16,1 g

Graisse..... 4,3 g

Protéines..... 3,8 g





*Facile à  
préparer  
vous-même!*

Facile à préparer vous-même !

## Soupe aux topinambours

Moyennement facile / 50 minutes / 4 personnes

### Accessoires



#### Pour la soupe

1 cuillère à soupe d'huile de noix de coco  
2 échalotes  
2 gousses d'ail  
1½ cuillère à soupe de feuilles de thym frais  
450 g de topinambour  
400 ml de bouillon de légumes  
400 ml de lait de noix de coco  
200 ml de Prosecco  
1 cuillère à café de miel  
3 cuillères à soupe de farine de pois chiches (au choix)  
1 cuillère à café de jus de citron  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra  
1 cuillère à café de sel  
1 cuillère à café de poivre  
100 g de chocolat blanc

#### Pour les copeaux de topinambour

1 topinambour  
1 cuillère à café de sel

#### Pour le mesan cru

2 cuillères à soupe de graines de chanvre (au choix)  
2 cuillères à soupe de levure alimentaire  
100 g de pignons  
1 giclée de jus de citron  
½ cuillère à café de sel

#### Pour les copeaux de topinambour

Découper les topinambours en très fines tranches. Préchauffer le four à 150 °C et poser une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé. Disposer les tranches de topinambour dessus et saupoudrer de sel. Cuire pendant environ 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

#### Pour le mesan cru

Verser les ingrédients dans le **processeur bamix®** et les hacher fin. Couvrir et mettre de côté jusqu'au moment de servir.

#### Pour la soupe

Moudre fin 1 cuillère à café de poivre avec le **processeur bamix®** et le **disque poudre**. Peler et découper le topinambour en petits cubes. Hacher fin les échalotes et les gousses d'ail avec le **processeur bamix®**. Faire fondre l'huile de noix de coco. Verser les échalotes, l'ail et la majeure partie des feuilles de thym et griller pendant 1 à 2 minutes. Faire cuire les cubes de topinambour avec pendant 1 minute en remuant.

Verser le bouillon, le lait de noix de coco et le Prosecco dans la casserole. Ajouter du miel, 1 cuillère à café de sel et un peu de poivre. Laisser frémir la soupe à feu moyen pendant 15 à 18 minutes. Batta en purée crémeuse la soupe avec le **couteau étoile bamix®**. Saupoudrer la farine de pois chiches dans la soupe à travers une passoire et mélanger énergiquement avec le **couteau étoile bamix®**. Incorporer le jus de citron et l'huile d'olive, améliorer l'assaisonnement avec du sel et du poivre. Pour finir, ajouter encore le chocolat blanc et le faire fondre, cela apporte une note particulière.

Verser dans des assiettes et saupoudrer le mesan cru ainsi que les feuilles de thym qui restent. Disposer séparément les copeaux de topinambour pour qu'ils ne s'amollissent pas.

### Propriétés nutritionnelles par

100 g

Énergie.....225 kcal  
Hydrates de carbone..... 15,0 g  
Graisse.....13,8 g  
Protéines.....5,3 g



Facile à préparer vous-même !

## Soupe aux mangues et aux carottes

Facile / 15 minutes / 4 personnes

### Accessoires



600 g de carottes  
2 cuillères à soupe d'huile  
80 g d'oignons blancs  
80 g d'oignons rouges  
1 cuillère à café de sel aux herbes  
200 ml d'eau  
400 ml de lait de noix de coco (en boîte)  
300 ml de jus de carottes  
400 ml de sauce à la mangue  
16 g de sucre vanillé  
10 g de zeste de citron  
2 cuillères à café de gingembre moulu  
1 cuillère à café de poivre de Cayenne  
2 cuillères à soupe de vinaigre de malt  
1 cuillère à café de sel

Peler les oignons. Broyer fin les oignons avec les carottes avec le **bamix® SliceSy®** et le **couperet**. Faire chauffer l'huile dans une casserole et faire sauter les carottes et les oignons. Ajouter 100 ml d'eau et les 150 ml de jus de carottes, assaisonner avec du sel aux herbes, faire bouillir et laisser frémir 5 minutes à feu moyen.

Verser dessus le lait de noix de coco et la sauce à la mangue, faire bouillir à nouveau et laisser frémir encore 5 minutes. Batre en purée fine la soupe avec le **couteau étoile bamix®**.

Mélanger le sucre vanillé, le zeste de citron, le gingembre moulu et le poivre de Cayenne. Ajouter 1 cuillère à café de ce mélange d'épices avec le vinaigre de malt à la soupe. Assaisonner avec du sel et encore un peu de mélange d'épices.

Servir la soupe dans des assiettes creuses ou des coupes. Verser le reste du mélange d'épices dans un bocal à couvercle fileté et utiliser à d'autres fins, par exemple pour une soupe de courge.

### Propriétés nutritionnelles par

100 g

Énergie..... 89 kcal

Hydrates de carbone.....7,8 g

Graisse.....5,6 g

Protéines..... 1,1 g



Facile à préparer vous-même !

## Lait de mangue doré

Facile / 30 minutes / 4 personnes

### Accessoires



### Pour la crème de noix de cajou

4 branches de menthe  
4 branches de basilic  
4 cuillères à soupe de purée de noix de cajou  
2 cuillères à soupe jus de citron vert  
10 cuillères à soupe d'eau

### Pour le lait de mangue

2 mangues mûres  
2 morceaux de curcuma (environ 50 g)  
2 morceaux de gingembre (environ 5 cm de long chacun)  
2 cuillères à café de sucre de fleur de coco  
2 pincées de fève de tonca râpée  
2 gousses de vanille (pulpe)  
2 pincées de cannelle  
4 cuillères à café d'huile de noix de coco  
4 cuillères à soupe de sirop d'agave  
600 ml de boisson aux amandes  
½ cuillère à café de cardamome moulu  
2 cuillères à soupe de noix de cajou  
100 g de myrtilles  
Feuilles de menthe (autant que vous voulez)

### Pour la crème de noix de cajou

Laver la menthe et le basilic et les secouer pour les sécher, retirer les feuilles et hacher grossièrement avec le **processeur bamix®**. Mixer les herbes, la purée de cajou, 2 cuillères à soupe de jus de citron vert et 10 cuillères à soupe d'eau froide dans le **gobelet bamix® 0,6 l** avec le **couteau étoile bamix®**.

### Pour le lait de mangue

Découper un quart de la pulpe de mangue en petits cubes et mettre de côté. Découper grossièrement le reste de mangue en morceaux.

Éplucher le curcuma et le gingembre et les hacher fins avec le **processeur bamix®**. Verser les gros morceaux de mangue, le curcuma, le gingembre, le sucre de fleurs de coco, la fève de tonca, la vanille, la cannelle, l'huile de noix de coco, le sirop d'agave, la boisson aux amandes et la cardamome dans la **cruche bamix® 1,0 l** et mixer avec le **couteau étoile bamix®** pour obtenir une pâte homogène. Faire chauffer le lait de mangue dans une casserole et laisser frémir environ 5 minutes. Hacher les noix de cajou avec le **processeur bamix®**.

Distribuer le lait de mangue dans des coupes et déposer à chaque fois un peu de crème de cajou et les noix de cajou, les myrtilles et les cubes de mangue. Garnir à volonté avec de la menthe.

### Conseil

Lors de journées chaudes, la soupe de mangue peut être dégustée glacée. Pour cela, mixer les ingrédients avec 8 à 10 glaçons avec le **couteau étoile bamix®** pour obtenir une masse homogène. Ou avant de servir, mettre au réfrigérateur la soupe pendant au moins 1 heure.

### Propriétés nutritionnelles par

100 g

Énergie.....105 kcal  
Hydrates de carbone..... 15,0 g  
Graisse.....3,9 g  
Protéines.....1,6 g

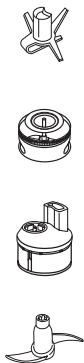


Facile à préparer vous-même !

# Soupe crémeuse aux champignons

Facile / 60 minutes / 4 personnes

## Accessoires



### Pour la soupe

1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
2 oignons  
4 gousses d'ail  
1 cuillère à soupe d'estragon séché  
1 cuillère à soupe de thym séché  
1 cuillère à café de sel de mer  
2 cuillères à café de poivre noir entier  
1 kg de champignons mélangés (champignons blancs, shimejis blancs, pleurotes du panicaut)  
240 ml de vin blanc végétal  
1 l de bouillon de légumes  
1 feuille de laurier  
240 ml de crème de soja ou d'avoine végétale ou de lait de noix de coco, en un peu plus encore pour servir  
2 cuillères à soupe de jus de citron

### Pour servir

2 ou 3 branches d'estragon  
2 ou 3 branches de persil  
2 ou 3 branches de thym  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive pour la cuisson  
1 cuillère à soupe d'huile de truffes

### Pour la soupe

Moudre fin 2 cuillères à café de poivre avec le **processeur bamix®** et le **disque poudre**. Éplucher les oignons et l'ail et les hacher fin à l'aide du **SliceSy® de bamix®** et du **couperet**. Placer une grande casserole sur la cuisinière à feu doux et verser l'huile dedans. Lorsque l'huile est chaude, ajouter les oignons, l'ail, les herbes séchées et les épices. Faire mijoter le tout 4 à 5 minutes en remuant fréquemment. Les oignons doivent devenir dorés. Mettre ensuite 90 % des champignons dans la casserole. Le reste sera utilisé plus tard pour la garniture.

Régler la cuisinière maintenant au niveau élevé et rôtir les champignons 10 minutes en remuant régulièrement. Après avoir fait rôtir les champignons, déglacer le contenu de la casserole avec du vin, laisser frémir pendant quelques minutes et ensuite ajouter le bouillon de légumes et la feuille de laurier.

Faire bouillir la soupe, puis ajouter la crème végétale et le jus de citron. Laisser maintenant frémir la soupe pendant 20 minutes en remuant de temps en temps.

Avant de servir, battre en purée la soupe avec le **couteau étoile bamix®** jusqu'à ce qu'elle soit homogène. Assaisonner et rectifier l'assaisonnement si besoin est.

### Pour servir

Laver l'estragon, le persil et le thym et les secouer pour enlever le surplus d'eau. Retirer les feuilles et hacher fin avec le **processeur bamix®**. Faire rôtir les champignons restants quelques minutes dans un peu d'huile jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Garnir chaque portion de soupe avec quelques champignons, saupoudrer dessus quelques herbes fraîches hachées et couronner le tout avec une giclée d'huile de truffes.

## Propriétés nutritionnelles par 100 g

Énergie..... 56 kcal  
Hydrates de carbone..... 3,5 g  
Graisse..... 2,1 g  
Protéines..... 2,6 g



Facile à préparer vous-même !

# Pain aux noix et aux carottes

Moyennement facile / 35 minutes / 4 personnes

## Accessoires



### Pour la bouillie à base de farine

35 g de farine d'épeautre complète  
150 ml d'eau  
12 g de sel

### Pour le pain aux noix et aux carottes

570 g de farine d'épeautre complète  
21 g de levure fraîche  
2 cuillères à café de sel  
215 ml d'eau tiède  
20 ml de jus de citron  
100 g de carottes  
100 g de cerneaux de noix

### Et aussi

Papier sulfurisé  
Farine d'épeautre complète pour travailler  
Un plat en pyrex avec 100 ml d'eau  
Un moule pour le four (26 cm Ø)

### Pour la bouillie à base de farine

Mélanger la farine et le sel dans l'eau sans former de grumeaux et faire cuire comme un pudding en remuant constamment. Laisser refroidir.

### Pour le pain aux noix et aux carottes

Préparer le **SliceSy® de bamix®** avec le **couperet**. Verser la farine, la levure et le sel dans le **SliceSy® de bamix®** et mélanger. Ajouter la bouillie à base de farine et verser 215 ml d'eau tiède, puis remuer quelque peu le tout. Laisser mûrir la pâte à couvert pendant 24 heures au mieux à température ambiante et battre toutes les 8 heures et laisser reposer à nouveau.

Juste avant de cuire, râper fin les carottes avec le **bamix® SliceSy®** et le **disque n° 1**. Hacher les cerneaux de noix avec le **processeur bamix®**. Placer carottes et noix dans la pâte, saupoudrer celle-ci avec de la farine d'épeautre complète.

Découper environ 30 x 30 cm de papier sulfurisé. Avec les mains recouvertes de farine, placer la pâte sur le papier et former une miche ronde. Puis couvrir et laisser reposer encore 30 minutes.

Environ 15 minutes avant le début du temps de cuisson, placer un plat résistant au four avec 100 ml d'eau sur le fond du four. Glisser la grille dans le four, en bas, et poser dessus le plat résistant au four dans lequel le pain doit être cuit. Préchauffer le four à 250 °C.

Fendre la miche de pain en croix avec un couteau et poser avec le papier sulfurisé dans le plat chaud. Ensuite, en bas dans le four, cuire pendant 45 à 50 minutes à 230 °C. Le pain est cuit si la partie inférieure sonne creux quand on tape dessus.

## Propriétés nutritionnelles par

100 g

Énergie.....227 kcal

Hydrates de carbone.....31,9 g

Graisse.....6,4 g

Protéines.....7,8 g



*Faites-vous  
plaisir!*



# Faites-vous plaisir !

## Crêpes véganes à la Banane

Facile / 30 minutes / 4 personnes

### Accessoires



210 g de farine  
5 g de poudre à lever  
1 cuillère à café de cannelle  
1 cuillère à café de sucre vanillé  
50 g de sucre de canne  
1 pincée de sel  
2 bananes très mûres  
250 ml de lait de soja, de boisson à l'avoine, de boisson au riz ou de boisson aux amandes  
3 – 6 cuillères à café d'huile de noix de coco pour frire

Peler les bananes. Pour la pâte, mettre la poudre à lever avec le lait de soja dans le **SliceSy® de bamix®** avec le **couperet**. Ajouter les ingrédients de pâte restants ainsi que les bananes et faire une pâte homogène avec le **bamix®** au niveau 2. Laisser reposer la pâte finie environ 10 minutes.

Faire chauffer un peu de graisse de coco dans une poêle. Cuire les crêpes l'une après l'autre à feu moyen. Les retourner et faire dorer pendant 3 à 4 minutes.

### Conseil

La pâte peut être agrémentée avec des morceaux de biscuits au chocolat ou des fruits secs. Un peu de fève de tonca râpée peut également conférer une saveur particulière.

### Propriétés nutritionnelles par

#### 100 g

Énergie..... 178 kcal  
Hydrates de carbone.....35,6 g  
Graisse.....1,8 g  
Protéines.....3,9 g



Faites-vous plaisir !

# Kaiserschmarrn

Moyennement facile / 20 minutes / 4 personnes

## Accessoires



### Pour la pâte

32 g de poudre à lever  
160 ml d'eau minérale  
2 cuillères à soupe de vinaigre de pomme  
600 ml de lait de soja  
400 g de farine de blé  
2 pincées de sel  
60 g de sucre brun  
16 g de sucre vanillé

### Et aussi

2 pommes  
4 cuillères à soupe de margarine végétale  
60 g de raisins secs  
2 cuillères à soupe de sirop d'agave  
400 g de compote de pommes  
4 cuillères à soupe de sucre pour le sucre glace

Pour la pâte, mettre la poudre à lever avec l'eau minérale et le vinaigre dans le **SliceSy® de bamix®** avec le couperet. Ajouter les ingrédients de pâte restants et faire une pâte homogène avec le **bamix®** au niveau 2.

Laver les pommes, les découper en quartiers et enlever le cœur, puis découper en cubes. Faire fondre la margarine à feu moyen dans une poêle anti-adhésive. Verser la pâte dans la poêle et faire dorer d'un côté pendant 5 à 7 minutes. Distribuer les cubes de pomme et les raisins secs sur la pâte après environ 2 minutes. Avec une spatule, soulever fréquemment la pâte pour assurer qu'elle ne brûle pas.

Ensuite, découper les crêpes en quatre triangles, les retourner et les faire dorer de l'autre côté. Découper alors les triangles en morceaux avec deux spatules. Ajouter le sirop d'agave et laisser caraméliser pendant 1 minute en retournant les triangles.

Moudre fin 4 cuillères à café de sucre avec le **processeur bamix®** et le **disque poudre** pour faire du sucre glace. Avant de servir, saupoudrer le kaiserschmarrn avec du sucre glace.

Verser la compote de pommes dans une coupe à sauce et placer au milieu d'une grande assiette. Distribuer tout autour sur le kaiserschmarrn et saupoudrer de sucre glace.

## Propriétés nutritionnelles par

100 g

Énergie.....144 kcal

Hydrates de carbone.....27,3 g

Graisse.....2,4 g

Protéines.....2,7 g



# Faites-vous plaisir !

## Panna cotta aux noisettes végane

Facile / 25 minutes / 4 personnes

### Accessoires



240 ml de lait de noix de coco  
110 ml de boisson aux noix  
10 g de sucre vanillé  
1 cuillère à soupe de sucre  
6 g d'agaranta (gélifiant végétal)  
125 ml de jus d'orange  
3 cuillères à soupe de sirop d'érable  
1 poignée de fruits variés pour garnir  
50 g de noisettes  
25 ml d'eau  
25 g de sucre

Faire chauffer le lait de noix de coco et la boisson aux noix dans une petite casserole. Ajouter le sucre vanillé, le sucre et l'agaranta, bien mélanger avec le **disque mélangeur bamix®** et laisser frémir pendant 2 à 3 minutes.

Rincer de petits moules avec de l'eau très froide et distribuer le liquide chaud sur les moules. Laisser refroidir complètement et ensuite mettre pour au moins 6 heures (au mieux toute une nuit) au réfrigérateur.

Faire chauffer d'abord 25 g de sucre et l'eau. Dès que le sucre est dissous et que le tout devient légèrement brun, ajouter les noix. Remuer fréquemment de sorte qu'elles ne brûlent pas. Lorsque les noix sont complètement recouvertes de sucre, les sortir de la poêle et les déposer sur du papier sulfurisé afin qu'elles puissent refroidir et sécher. Ensuite, broyer grossièrement avec le **processeur bamix®**.

Recouvrir les fruits avec un peu de jus d'orange et de sirop d'érable et verser sur la panna cotta démoulée. Servir ensemble avec les noix hachées.

### Propriétés nutritionnelles par

100 g

Énergie..... 205 kcal

Hydrates de carbone..... 16,9 g

Graisse..... 13,5 g

Protéines..... 3,3 g



Faites-vous plaisir !

# Brownies au chocolat et à la betterave rouge

Facile / 60 minutes / 4 personnes

## Accessoires



200 g de farine  
250 g de sucre  
50 g de poudre de cacao  
250 g de chocolat noir  
100 g de compote de pommes  
50 ml d'huile  
100 ml de lait de noix végétal  
50 ml de jus de betteraves rouges  
100 g de noix  
50 ml d'eau

Faire chauffer d'abord 50 g de sucre et l'eau. Dès que le sucre est dissous et que le tout devient légèrement brun, ajouter les noix. Remuer fréquemment de sorte qu'elles ne brûlent pas. Lorsque les noix sont complètement recouvertes de sucre, les sortir de la poêle et les déposer sur du papier sulfurisé afin qu'elles puissent refroidir et sécher. Ensuite, broyer grossièrement avec le **processeur bamix®**.

Préchauffer le four à 185 °C (circulation d'air).

Verser la compote de pommes, le jus de betterave rouge, l'huile et le lait végétal dans la **cruche bamix® 1,0 l** et mélanger avec le **couteau étoile bamix®**. Faire fondre le chocolat au bain-marie et l'ajouter à la masse avec le sucre. Mélanger à nouveau le tout avec le **couteau étoile bamix®**. Ajouter la farine et fabriquer une pâte au moyen du **couteau étoile bamix®**. Puis incorporer encore la poudre de cacao. Ajouter alors les noix broyées.

Garnir un plat pour le four avec du papier sulfurisé et verser la pâte dans le plat. Cuire les brownies pendant 25 à 30 minutes dans le four préchauffé. Les sortir du four et les laisser refroidir complètement dans le plat. Et, seulement maintenant, les sortir du plat avec le papier sulfurisé et les découper.

## Propriétés nutritionnelles par

100 g

Énergie.....372 kcal

Hydrates de carbone.....47,6 g

Graisse.....16,6 g

Protéines.....5,8 g



Faites-vous plaisir !

# Gâteau aux noix de cajou et aux myrtilles

Moyennement facile / 25 minutes / 4 personnes

## Accessoires



### Pour le fond

50 g de graines de tournesol  
80 g de dattes molles  
3 cuillères à soupe de graines de chia  
1 cuillère à café de cannelle moulue  
½ gousse de vanille (pulpe)

### Pour la garniture

150 g de noix de cajou  
1 citron  
60 g d'huile de noix de coco  
3 cuillères à soupe de sirop d'érable  
200 g de myrtilles (fraîches ou surgelées)  
100 g de myrtilles fraîches pour la garniture

### Et aussi

Petit moule démontable (environ 15 cm ø)  
Papier sulfurisé

Faire ramollir les noix de cajou dans de l'eau pendant au moins 6 heures. Pour le fond, moulinde les graines de tournesol avec le **processeur bamix®** pour faire de la farine. Hacher les dattes avec le **SliceSy® de bamix®** et le **couperet** jusqu'à ce qu'une masse compacte se soit formée. Ajouter la farine de graines de tournesol, les graines de chia, la cannelle et la pulpe de vanille et mixer le tout avec le **SliceSy® de bamix®** pour faire une sorte de pâte.

Garnir le moule démontable avec du papier sulfurisé. Distribuer la pâte sur le fond et presser légèrement. Mettre ensuite au réfrigérateur.

Pour la garniture, laver les citrons à l'eau chaude et les sécher. Râper environ la moitié de la peau. Presser une moitié de citron.

Rincer les noix de cajou ramollies à l'eau froide. Ensuite, former une masse crémeuse avec 4 – 5 cuillères à soupe d'eau, 1 cuillère à soupe de jus de citron, l'huile de noix de coco, le sirop d'érable, les fruits et le zeste de citron à volonté avec le **SliceSy® de bamix®** et le **couperet**.

Déposer régulièrement la crème de cajou sur le fond et lisser. Laisser durcir le gâteau pendant au moins 2 heures au congélateur. Ensuite, au moins 20 minutes avant de servir, retirer du congélateur pour qu'il puisse prendre la température ambiante. Garnir avec des myrtilles fraîches.

## Propriétés nutritionnelles par

100 g

Énergie..... 309 kcal

Hydrates de carbone..... 22,4 g

Graisse..... 21,1 g

Protéines..... 5,7 g



*Fit  
& Fresh*

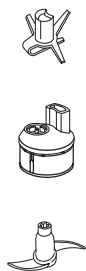


Fit & Fresh

# Soupe à la courge et à l'argousier

Facile / 25 minutes / 4 personnes

## Accessoires



1,2 kg de courge de Hokkaido  
2 morceaux de gingembre (environ 2 cm de long chacun)  
80 g d'oignons blancs  
80 g d'oignons rouges  
2 cuillères à soupe d'huile  
1 cuillère à café de sel aux herbes  
150 ml de jus d'argousier  
60 ml de jus de carottes  
400 ml de crème de soja  
4 cuillères à café de sirop d'agave (ou de concentré d'agaves)  
Poivre de Cayenne (à volonté)  
800 ml d'eau

## Pour servir

6 – 8 copeaux de pomme  
4 cuillères à soupe de graines de courge

Laver, nettoyer et découper la courge de Hokkaido en petits morceaux. Éplucher le gingembre et le hacher fin à l'aide du **SliceSy® de bamix®** et du **couperet**. Éplucher également les oignons et les hacher fin à l'aide du **SliceSy® de bamix®** et du **couperet**. Faire sauter le gingembre et les oignons dans l'huile une casserole. Ajouter la courge et la faire revenir un petit moment.

Verser l'eau sur la courge, assaisonner avec le sel aux herbes, faire bouillir le tout et cuire couvert à feu doux à moyen pendant 10 minutes.

Ajouter le jus d'argousier et de carottes, la crème de soja et le sirop d'érable. Batta le tout en purée avec le **couteau étoile bamix®**. Assaisonner avec du sel aux herbes et à volonté avec du poivre de Cayenne. Distribuer la soupe dans des assiettes creuses ou des coupes.

## Conseil pour servir

Pour le croquant, faire brunir les graines de courge dans une poêle sans graisse. Découper grossièrement en morceaux quelques copeaux de pomme. Saupoudrer ces deux choses sur la soupe.

## Propriétés nutritionnelles par

100 g

Énergie.....52 kcal

Hydrates de carbone.....8,1 g

Graisse.....1,2 g

Protéines.....2,0 g



# Soupe aux aubergines avec léger goût de fumée

Moyennement facile / 60 minutes / 4 personnes

## Accessoires



800 g d'aubergines  
250 g de tomates  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 cuillère à café de cumin moulu  
½ cuillère à café de sel  
½ cuillère à café de poivre noir moulu  
1 oignon  
2 gousses d'ail  
3 bonnes cuillères à soupe de concentré de tomates  
2 cuillères à café de harissa  
2 cuillères à café de sirop d'érable  
2 cuillères à soupe de jus de citron  
800 – 900 ml de bouillon de légumes  
½ cuillère à café de pimentón de la Vera (poudre de paprika fumée)

## Pour servir

125 g de pois chiches séchés  
1 cuillère à café de cumin  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
1 pincée de sel  
1 pincée de poivre  
4 rameaux d'aneth  
4 branches de menthe

Faire ramollir la veille les pois chiches dans l'eau. Rincer le lendemain. Préchauffer le four à 220 °C (chaleur en haut et en bas). Poser du papier sulfurisé sur deux plaques de cuisson.

Diviser les aubergines dans le sens de la longueur, entailler la pulpe en croix, badigeonner la pulpe avec de l'huile d'olive, du sel et un peu d'ail frais et déposer sur la tôle de four avec les surfaces coupées vers le bas. Diviser les tomates en deux et les mettre avec les aubergines. Faire cuire, dans le four préchauffé, pendant 35 minutes, jusqu'à ce que les aubergines soient molles, les retourner une fois pendant la cuisson.

Mélanger les pois chiches avec 1 cuillère à soupe, 1 cuillère à café de cumin, un peu de sel et de poivre, et les disposer sur la deuxième plaque de cuisson. Griller 20 minutes au four jusqu'à ce qu'ils deviennent croustillants. Entretemps, hacher fin l'oignon et les gousses d'ail à l'aide du **SliceSy® de bamix®** et du **couperet**. Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une casserole et faire sauter les oignons et l'ail. Incorporer le concentré de tomates et 1 cuillère à café de cumin et rôtir un instant avec le reste. Ajouter la harissa, le sirop d'érable, le jus de citron et le bouillon et faire bouillir. Laisser frémir à feu doux pendant 10 minutes.

Détacher la pulpe d'aubergine avec une cuillère à soupe, verser dans la soupe avec les tomates et mettre en purée fine avec le **couteau étoile bamix®**. Assaisonner avec du sel, du poivre et le pimentón de la Vera.

Laver les herbes, hacher finement les feuilles et les petites tiges avec le **processeur bamix®**. Faire chauffer la soupe et distribuer dans quatre assiettes. Ajouter les pois chiches grillés, mettre un peu d'huile et saupoudrer les herbes fraîches dessus.

## Propriétés nutritionnelles par 100 g

Énergie.....109 kcal  
Hydrates de carbone.....12,4 g  
Graisse.....4,6 g  
Protéines.....3,8 g



# Soupe à l'ail grillé avec des noisettes

Facile / 20 minutes / 4 personnes

## Accessoires



4 cuillères à soupe d'huile d'olive plus un peu pour arroser  
4 têtes d'ail fraîches  
4 cuillères à soupe de noisettes  
4 cuillères à soupe de farine d'épeautre  
Environ 1 l de bouillon de légumes  
200 ml de crème végétale  
2 feuilles de laurier  
2 petits rameaux de romarin  
2 pincées de sel  
1 pointe de couteau de piment d'Espelette ou de poivre de Cayenne  
4 – 6 giclées de jus de citron

Préchauffer le four à 180 °C.

Badigeonner un petit moule à gratin avec de l'huile d'olive. Diviser en deux les têtes d'ail transversalement et les placer dans le moule à gratin avec les surfaces de coupe vers le bas. Couvrir et cuire environ 35 minutes dans le four préchauffé. Les gousses doivent alors être caramélisées et légèrement brunies, sinon continuer à griller pendant quelques minutes. Enlever du four et sortir les gousses d'ail des moitiés des têtes ou les retirer avec une fourchette.

En parallèle, mettre les noisettes dans un deuxième moule, déposer au four et griller pendant environ 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien brunes. Sortir du four, laisser un peu refroidir, puis enlever les petites peaux en frottant avec un torchon de cuisine. Broyer grossièrement les noisettes avec le **processeur bamix®**.

Faire chauffer le reste d'huile d'olive dans une casserole, incorporer la farine et réchauffer un instant. Verser le bouillon et la crème végétale, ajouter le laurier et le romarin et faire bouillir. Ajouter l'ail et cuire pendant 10 minutes à feu moyen. Retirer le laurier et le romarin.

Battre en purée fine le mélange de soupe avec le **couteau étoile bamix®** et assaisonner avec du sel, une pointe de piment d'Espelette et du jus de citron. Faire brièvement chauffer à nouveau, verser dans des assiettes, badigeonner avec un peu d'huile d'olive et saupoudrer avec les noisettes et une pointe de piment d'Espelette.

## Propriétés nutritionnelles par

100 g

Énergie.....274 kcal

Hydrates de carbone.....22,0 g

Graisse.....17,6 g

Protéines.....6,0 g



# Soupe de courge cajun

Facile / 80 minutes / 4 personnes

## Accessoires



1 courge de taille moyenne  
 2 carottes  
 3 cuillères à soupe de mélange d'épices cajun  
 1 cuillère à soupe de sauge séchée  
 2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
 2 oignons  
 3 gousses d'ail  
 480 ml de lait végétal  
 Environ 720 ml de bouillon de légumes chaud (peut-être plus si la courge est de grande taille)  
 50 ml de jus de citron (facultatif)  
 2 cuillères à café de sel de mer  
 1/2 cuillères à café de grains de poivre noir

## Pour servir

1 poignée de graines de courge  
 Un peu de crème végétane, par exemple de la crème de soja ou d'avoine  
 Flocons de chili séchés  
 Pain grillé

Préchauffer le four à 180 °C. Peler la courge et enlever les graines, peler les carottes et découper les deux en cubes. Moudre grossièrement les grains de poivre avec le **processeur bamix®**.

Verser les cubes de courge et de carotte avec le mélange d'épices cajun, de la sauge, du sel, du poivre et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans un moule à gratin. Mélanger énergiquement le tout à la main, afin que la courge et les carottes soient bien recouvertes d'huile et d'épices. Cuire la courge et les carottes pendant environ 30 à 45 minutes au four, ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Entretemps, éplucher les oignons et l'ail et les hacher grossièrement à l'aide du **SliceSy® de bamix®** et du **couperet**.

Lorsque la courge et les carottes sont cuites, placer une grande casserole sur la cuisinière à feu moyen et ajouter 1 cuillère à soupe d'huile. Ajouter les oignons hachés et l'ail et cuire le mélange pendant 4 minutes avec une pincée de sel.

Verser la courge et les carottes cuites dans la casserole, puis ajouter le bouillon de légumes et le lait végétal. Faire mijoter la soupe pendant 10 minutes et ensuite battre en purée homogène avec le **couteau étoile bamix®**. Si la soupe est trop épaisse, ajouter du bouillon de légumes.

Goûter la soupe. Si elle manque de peps, ajouter un peu de jus de citron. Servir avec quelques graines de courge, une giclée de crème végétane, 1 pincée de flocons de chili et un peu de pain grillé.

La soupe se conserve jusqu'à 4 jours au réfrigérateur.

## Conseil

Pour une recette sans huile : cuire comme indiqué et remplacer l'huile d'olive par de l'eau.

## Propriétés nutritionnelles par 100 g

Énergie.....62 kcal

Hydrates de carbone.....5,8 g

Graisse.....3,0 g

Protéines.....2,6 g



*Friends  
& Family  
Time*



Friends & Family Time

# Petites bouchées de fruit du jacquier du jacquier

Facile / 45 minutes / 4 personnes

## Accessoires



560 g de fruits du jacquier en boîte (poids égoutté)  
2 cuillères à café de poudre de paprika noble et douce  
1 gousse d'ail  
1 cuillère à café de sel de mer  
1 pincée de romarin séché  
1 cuillère à café de sumach  
1 pointe de couteau de noix muscade  
1 cuillère à café de grains de poivre noir  
½ chili

## Pour la pâte à la bière

150 g de farine de blé  
1 cuillère à café de romarin séché  
1 cuillère à café d'origan séché  
½ cuillère à soupe de thym séché  
½ cuillère à soupe de basilic séché  
100 ml de bière  
100 ml de lait de soja  
1 cuillère à café de sésame blanc

## Et aussi

Environ 10 cuillères à soupe d'huile de colza  
5 branches de coriandre fraîche ou de persil pour décorer  
1 cuillère à café de sauce piquante péruvienne pour servir

## Pour les petites bouchées de fruit du jacquier

Placer le **disque poudre** dans le **processeur bamix®**, puis verser le chili et le poivre noir et moulin fin. Broyer fin l'ail avec le **processeur bamix®**. Préchauffer le four à 200 °C (chaleur en haut et en bas). Rincer à fond le fruit du jacquier.

Couper et mettre au rebut les extrémités pointues du fruit du jacquier. Ensuite, verser les morceaux de fruit du jacquier avec la poudre de paprika, l'ail, le sel, le poivre, la poudre de chili et les épices restantes dans un saladier et bien mélanger. Disposer les fruits du jacquier aux épices sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et cuire au milieu du four pendant 15 minutes.

## Pour la pâte à la bière

Verser tous les ingrédients de pâte dans la **cruche 1,0 l bamix®** et mettre en purée homogène avec le **couteau étoile bamix®**. Laisser reposer la pâte pendant environ 10 minutes. Passer les morceaux de fruit du jacquier dans la pâte.

Dans une poêle anti-adhésive, verser environ une profondeur de 1 cm d'huile de colza. Faire rôtir dedans les morceaux de fruit du jacquier pendant 30 secondes pour chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Enlever de la poêle et éliminer le liquide.

Pour la garniture, laver la coriandre ou le persil, le secouer pour enlever l'eau et hacher fin avec le **processeur bamix®**.

Verser la salsa dans une coupe à sauce. Saupoudrer les morceaux de fruit du jacquier avec du coriandre haché ou du persil haché.

## Propriétés nutritionnelles par

100 g

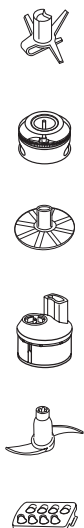
Énergie..... 313 kcal  
Hydrates de carbone..... 24,4 g  
Graisse..... 20,7 g  
Protéines..... 4,3 g



# Rôti de noix avec purée de pommes de terre et de betteraves

Moyennement facile / 75 minutes / 4 personnes

## Accessoires



- 100 g de lentilles brunes de montagne
- 200 g de mélange de noix
- 50 g de graines de lin
- 2 CS de graines de chia
- 5 tomates séchées (pas marinées dans l'huile)
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de persil plat
- 4 branches de thym
- 100 g de carottes
- 100 g de poireau
- 100 g de champignons
- 1 CS de flocons d'avoine
- 2 CS de moutarde en grains
- 3 CS de tamari
- 1 CC de sel
- 1 CC de grains de poivre noir
- 125 ml d'eau
- Pour la purée de pommes de terre à la betterave rouge**
- 500 g de betteraves rouges bouillies
- 300 g de pommes de terre farineuses cuites
- 1 CC de sel
- 1 oignon
- 1 CS d'huile d'olive
- 125 g de crème d'avoine
- 1 CC de grains de poivre noir
- 2 pincées de noix muscade fraîchement râpée
- 1 CC de zeste de citron

Faire cuire les lentilles pendant environ 20 minutes. Faire dorer les noix dans une poêle sans ajouter de graisse. Moudre fin les graines de lin dans le **processeur bamix®** avec le **disque poudre**, mélanger avec les graines de chia et 125 ml d'eau chaude et laisser gonfler. Broyer grossièrement les noix froides et les tomates séchées dans le **SliceSy® de bamix®** avec le **couperet**. Préchauffer le four à 200 °C (chaleur en haut et en bas). Hacher fin les oignons, l'ail, les champignons et les feuilles des herbes à l'aide du **SliceSy® de bamix®** et du **couperet**. Râper grossièrement les carottes avec le **SliceSy® de bamix®** et le **disque n° 3**. Découper le poireau en fines rondelles. Moudre grossièrement 2 cuillères à café de poivre noir avec le **processeur bamix®**. Verser tous les ingrédients préparés dans un grand saladier. Incorporer les flocons d'avoine, la moutarde et le tamari, assaisonner avec du sel et du poivre moulu. Garnir le moule en forme de caisson (25 cm de long) avec du papier sulfurisé et verser la masse dedans de manière régulière. Dans le four préchauffé, sur l'étage du milieu, cuire 50 à 60 minutes jusqu'à ce que le rôti soit bien brun et presque ferme au toucher. Le sortir du four et le laisser reposer au moins 10 minutes. Peler la betterave rouge et les pommes de terre, coupez-les en gros morceaux et faites-les bouillir dans une casserole. Éplucher l'oignon et le hacher fin avec le **processeur bamix®**. Faire chauffer l'huile dans une casserole et faire sauter les oignons dedans. Pressez les pommes de terre et la betterave rouge avec les oignons, puis ajoutez la crème d'avoine chaude. Mettre en purée la masse avec le **couteau étoile bamix®**, puis assaisonner avec du sel, du poivre, de la noix muscade et le zeste de citron. Déposer le rôti de noix sur une planche, découper en tranches et présenter avec de la purée de pommes de terre à la betterave rouge.

## Propriétés nutritionnelles par

<b>100 g</b>	
Énergie.....	153 kcal
Hydrates de carbone.....	7,5 g
Graisse.....	9,9 g
Protéines.....	6,1 g



Friends & Family Time

# Black-bean burger (Burger aux haricots noirs)

Difficile / 60 minutes / 4 personnes

## Accessoires



### Pour les galettes

400 g de haricots noirs en boîte (poids égoutté)  
3 cuillères à soupe de flocons d'avoine  
200 g de champignons shiitake  
2 oignons rouges de taille moyenne  
1 poivron rouge  
2 cuillères à café d'huile d'olive  
1 cuillère à café de poudre de paprika forte  
1 gousse d'ail  
1 oignon de printemps  
1 cuillère à soupe de concentré de tomates  
1 cuillère à café de pâte miso foncée  
2 cuillères à café de sel  
60 g de chapelure  
1 cuillère à soupe d'huile de colza pour la cuisson

### Et aussi

4 tranches de fromage végétal  
4 feuilles de laitue  
1 grosse tomate  
1 oignon rouge  
2 cornichons  
4 petits pains à burger  
4 cuillères à café de mayonnaise végétale

Préchauffer le four à 200 °C. Verser les haricots dans une passoire, rincer et laisser égoutter. Hacher grossièrement les champignons et les oignons à l'aide du **SliceSy® de bamix®** et du **couperet**. Faire rissoler dans une poêle avec un peu d'huile et laisser refroidir. Éplucher les gousses d'ail, laver le poivron et retirer les graines. Hacher grossièrement le paprika, l'ail et la masse d'oignons et de champignons à l'aide du **SliceSy® de bamix®** et du **couperet** et verser ensemble avec les haricots dans un saladier. Ajouter l'huile d'olive et le poivron beurre froid et bien mélanger le tout avec le **couteau étoile bamix®**.

Disposer le mélange sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et cuire au four pendant 15 minutes. Laver les oignons de printemps, découper en rondelles et verser avec le concentré de tomates et le sel dans un saladier. Ajouter trois quarts des légumes cuits au four et battre en purée fine avec le **couteau étoile bamix®**. Ajouter le reste des légumes ainsi que la chapelure et bien mélanger le tout. Former 4 galettes à partir de la masse.

Faire chauffer de l'huile de colza dans une poêle à feu moyen et rôtir les galettes des deux côtés 4 à 5 minutes jusqu'à ce qu'elles deviennent croustillantes. Après les avoir retournées une première fois, déposer sur chaque galette 1 tranche de fromage végétal et couvrir la poêle pour que le fromage fonde.

Pour la garniture, laver les feuilles de salade et la tomate et éplucher les oignons. Découper en tranches la tomate, les cornichons et les oignons. Entailler les petits pains à burger et les toaster dans le grille-pain. Recouvrir toutes les moitiés de petit pain de mayonnaise végétale et garnir chaque burger dans l'ordre avec de la salade, de la tomate, des boulettes, des cornichons et des oignons. Pour finir, poser la moitié de petit pain supérieure.

## Propriétés nutritionnelles par 100 g

Énergie..... 162 kcal  
Hydrates de carbone..... 26,3 g  
Graisse..... 2,7 g  
Protéines..... 7,9 g



# Polenta de noisettes avec du chou noir rôti

Moyennement facile / 35 minutes / 4 personnes

## Accessoires



### Pour la polenta

- 4 cuillères à soupe de noisettes
- 800 ml de boisson aux noisettes non sucrée
- 2 feuilles de laurier
- 2 cuillères à café de sel
- 2 cuillères à café de grains de poivre noir
- 1 pointe de couteau de noix muscade râpée
- 200 g de polenta (semoule de maïs)
- 4 cuillères à soupe de margarine végétalienne ou de beurre d'amandes
- 300 ml d'eau

### Pour la garniture

- 4 cuillères à soupe de noisettes
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive pour arroser

### Pour les légumes

- 800 g de chou noir
- 2 oignons rouges
- 2 gousses d'ail
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à café de sel
- 2 cuillères à café de grains de poivre noir
- 2 – 4 giclées de jus de citron

Hacher fin les noisettes avec le **processeur bamix®**. Moudre fin 4 cuillères à café de poivre avec le **processeur bamix®** et le **disque poudre**.

Faire griller brièvement les noix moulues sans graisse dans une casserole jusqu'à ce qu'elles commencent à brunir. Verser la boisson aux noisettes et l'eau, ajouter la polenta et mélanger avec le **disque mélangeur bamix®**. Ajouter le laurier, un peu de sel, 2 cuillères à café de poivre moulu et de la noix muscade et faire bouillir. Laisser cuire 2 minutes en remuant. Retirer la casserole du four, incorporer la margarine et laisser gonfler la polenta à couvert pendant 5 à 10 minutes.

Faire brunir les noisettes entières dans une poêle sans graisse à feu doux à moyen. Ensuite laisser refroidir, râper les petites peaux et broyer grossièrement les noisettes avec le **processeur bamix®**.

Nettoyer le chou noir en enlevant les épaisses nervures des feuilles, puis le rincer. Laisser égoutter, et découper ensuite les grandes feuilles en trois ou quatre morceaux, et ne pas couper les petites feuilles. Éplucher les oignons et les découper en fines tranches. Éplucher les gousses d'ail et les hacher fin avec le **processeur bamix®**. Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle, y faire cuire le chou noir et les oignons énergiquement pendant 5 minutes, jusqu'à ce que tous deux soient légèrement brunis et cuits. Ajouter l'ail et le faire cuire un moment avec le reste. Assaisonner avec du sel, le reste de poivre et le jus de citron.

Faire chauffer la polenta en remuant énergiquement, et, si nécessaire, ajouter quelques cuillères d'eau pour la rendre bien crémeuse. Retirer le laurier.

Disposer les légumes avec la polenta sur deux assiettes, badigeonner avec un peu d'huile et saupoudrer avec les noisettes hachées.

## Propriétés nutritionnelles par

100 g

Énergie.....	106 kcal
Hydrates de carbone.....	9,5 g
Graisse.....	6,4 g
Protéines.....	1,7 g



## Friends & Family Time

# Dal Tadka

Facile / 60 minutes / 4 personnes

### Accessoires



400 g de lentilles rouges  
1,5 l d'eau  
1 cuillère à café de sel

### Pour la pâte aux épices Tadka

3 cuillères à soupe d'huile de noix de coco  
4 échalotes  
3 gousses d'ail  
1 cuillère à soupe d'amandes  
30 ml de jus de citron vert  
1 cuillère à soupe de concentré de tomates  
8 g de racine de curcuma  
1 cuillère à café de cumin  
1 cuillère à café de graines de moutarde  
8 g de gingembre  
1 cuillère à café de coriandre  
½ piment rouge  
1 cuillère à café de sucre de fleur de coco  
1 cuillère à café de sel  
4 – 6 cuillères à café d'eau

### Pour servir

10 feuilles de coriandre  
2 cuillères à soupe d'amandes  
1 oignon rouge  
4 morceaux de naan (pain plat indien ; au choix)

Verser les lentilles avec l'eau dans une grande casserole. Faire bouillir et enlever l'écume de la surface avec une cuillère. Cuire les lentilles pendant 30 à 35 minutes. Quand les lentilles s'amollissent et deviennent crémeuses, retirer la casserole du feu.

### Pour la pâte aux épices Tadka

Mettre du sel, la racine de curcuma, le cumin, les grains de moutarde, le gingembre, la coriandre et le piment dans le **processeur bamix®** et mouder pour faire un mélange d'épices. Hacher grossièrement les échalotes et l'ail à l'aide du **SliceSy® de bamix®** et du **couperet**. Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile de noix de coco dans une petite casserole. Ajouter les échalotes, l'ail et les amandes et les faire griller à feu doux jusqu'à ce que les oignons deviennent dorés et vitreux. Ajouter l'huile de noix de coco restante, le jus de citron vert, le concentré de tomates ainsi que le mélange d'épices préparé auparavant et faire cuire 3 minutes en remuant. Mettre de côté un peu de tadka pour couronner le tout. Verser le reste du mélange avec de l'eau dans le **gobelet bamix® 0,6 l** et battre en purée crémeuse avec le **couteau étoile bamix®**.

### Pour servir

Découper l'oignon rouge en tranches. Hacher fin les feuilles de coriandre et les amandes avec le **processeur bamix®**. Avant de servir, faire frémir à nouveau le dal et ajouter la pâte d'épices. Distribuer le dal dans des coupes et servir avec le tadka restant, la coriandre hachée, les amandes et les rondelles d'oignon.

### Propriétés nutritionnelles par

100 g

Énergie.....78 kcal

Hydrates de carbone..... 11,5 g

Graisse.....0,8 g

Protéines.....5,0 g



# Goulasch de fruit du jacquier

Difficile / 60 minutes / 4 personnes

## Accessoires :



560 g de fruit du jacquier en boîte  
 2 grands oignons blancs  
 1 carotte  
 2 gousses d'ail  
 1 CS d'huile d'olive  
 1 CS de sirop d'agave  
 2 CS de concentré de tomates  
 300 ml de vin rouge  
 1 CC de poudre de paprika noble et douce  
 1 CC de poudre de paprika forte  
 1 CC de romarin séché  
 500 ml de bouillon de légumes  
 1 CS de féculé  
 1 CC de sel  
 1 pincée de piment  
 1 pointe de couteau de curcuma  
 1 CC de thym râpé  
 1 CC de grains de poivre noir  
 5 CS d'eau

### Pour les pommes de terre sautées

600 g de pommes de terre à cuisson ferme  
 2 CC de sel  
 1 bouquet de persil frais  
 1 CS de margarine végétale  
 1 CC de grains de poivre noir

### Pour le chou rouge aux myrtilles

1 petit oignon rouge  
 ½ pomme  
 1CC d'huile de colza  
 ½ tête de chou rouge  
 200 g de myrtilles  
 1 CC de sel  
 2 giclées de vinaigre de vin rouge  
 100 ml de jus de pomme naturellement trouble  
 1 pincée de poivre

Enlever le liquide, rincer, égoutter le fruit du jacquier et le placer dans un torchon de cuisine et faire sortir le plus possible d'eau. Hacher finement l'oignon, l'ail et la carotte à l'aide du **SliceSy® de bamix®** et du **couperet**. Faire chauffer de l'huile dans la poêle à feu moyen. Réchauffer dedans la masse hachée jusqu'à ce que les oignons commencent à brunir. Ajouter le sirop d'agave et laisser caraméliser pendant 1 minute. Ajouter le fruit du jacquier et cuire pendant 5 minutes, jusqu'à ce qu'il prenne de la couleur. Ajouter le concentré de tomates et 2 cuillères à soupe d'eau et faire griller 2 minutes en remuant. Déglacer avec le vin rouge et laisser réduire de moitié. Ajouter la poudre de paprika, le romarin et le bouillon de légumes et laisser frémir le goulasch à feu moyen pendant 30 minutes en remuant de temps en temps. 5 minutes avant la fin, ajouter l'amidon avec 3 cuillères à soupe d'eau froide et mélanger le tout. Laisser frémir la sauce jusqu'à ce qu'elle s'épaississe. Mouliner 2 cuillères à café de poivre avec le **processeur bamix®** et le **disque poudre**. Assaisonner avec le sel, le piment, le curcuma et 1 cuillère à café de poivre moulu. Cuire les pommes de terre pendant 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient molles. Hacher fin le persil avec le **processeur bamix®**. Mettre de côté un peu de persil pour la garniture. Faire fondre la margarine dans la poêle à feu moyen et cuire dedans les pommes de terre des deux côtés pour les faire dorer. Ajouter le persil et agiter le tout dans la poêle. Assaisonner avec le poivre restant. Hacher fin les oignons avec le **processeur bamix®**. Râper fin la pomme avec le **SliceSy® de bamix®** et le **disque n°1**. Râper le chou rouge avec le **SliceSy® de bamix®** et le **disque n°3**. Faire chauffer l'huile de colza dans la casserole à feu moyen. Réchauffer dedans les oignons et la pomme jusqu'à ce que les morceaux d'oignon deviennent vitreux. Ajouter le chou rouge et faire chauffer. Déglacer avec le vinaigre et le jus de pomme, laisser frémir un peu et peu de temps avant la fin, ajouter les myrtilles. Assaisonner avec du sel et du poivre.

### Propriétés nutritionnelles par 100 g :

Énergie: 104 kcal / Hydrates de carbone: 14,6 g / Graisse: 2,2 g / Protéines: 3,2 g



# Boulettes de haricots avec sauce barbecue à l'espresso

Moyennement facile / 60 minutes / 4 personnes

## Accessoires



### Pour la sauce barbecue

- 200 ml de jus d'ananas
- 1 cuillère à café de sel
- 100 ml d'espresso
- 2 cuillères à soupe de sirop d'agave
- 1 cuillère à soupe de harissa (pâte épicée forte)
- 250 ml de ketchup

### Pour les boulettes

- 440 g de haricots rouges (poids égoutté)
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 cuillères à soupe de flocons d'avoine fins
- 2 cuillères à soupe de moutarde semi-forte
- ½ cuillère à café de sel
- ½ cuillère à café de poivre

### Pour les pommes de terre sautées au four

- 1 kg de pommes de terre à cuisson plutôt ferme
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 2 cuillères à café de poudre de paprika
- 1 pointe de couteau de poivre de Cayenne
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café de poivre

### Pour la sauce barbecue

Cuire le jus d'ananas avec 1 cuillère à café de sel à feu doux pendant environ 10 minutes. Incorporer l'espresso et le sirop d'agaves avec le **disque mélangeur bamix®** et laisser mijoter le tout environ 15 minutes jusqu'à ce que le liquide prenne une consistance sirupeuse. Incorporer la harissa et le ketchup de tomates.

### Pour les boulettes

Rincer les haricots rouges. Broyer fin l'oignon et l'ail avec le **processeur bamix®**. Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle et faire sauter les oignons et l'ail dedans jusqu'à ce qu'ils deviennent jaune clair.

Verser le contenu de la poêle avec les haricots, les flocons d'avoine et la moutarde dans la **cruche bamix® 1,0 l**. Batta le tout en purée grossière avec le **couteau étoile bamix®**, il doit rester encore des morceaux. Assaisonner avec du sel et du poivre.

Former 8 à 10 boulettes avec la masse de haricots (environ 10 cm Ø). Faire chauffer le reste de l'huile dans une poêle anti-adhésive et rôtir les boulettes des deux côtés 3 à 5 minutes chacune à feu moyen.

### Pour les pommes de terre sautées au four

Préchauffer le four à 220 °C. Découper les pommes de terre avec la peau en tranches d'environ 0,5 cm d'épaisseur. Mélanger les tranches de pommes de terre avec de l'huile, de la poudre de paprika et du poivre de Cayenne. Assaisonner avec du sel et du poivre. Cuire les pommes de terre pendant environ 15 minutes dans le four. Les retourner et faire dorer pendant 10 minutes.

## Propriétés nutritionnelles par

100 g

Énergie.....	104 kcal
Hydrates de carbone.....	15,8 g
Graisse.....	2,8 g
Protéines.....	2,6 g



# Glossar

## A

Agaranta (gélifiant végétal) **262**  
Ail **201, 215, 219, 222, 223, 228, 234, 238, 240, 246, 252, 272, 274, 276, 280, 282, 284, 286, 288, 290, 292**  
Ail des ours frais **238**  
Amandes **201, 222, 228, 232, 250, 258, 286, 288**  
Aneth **272**  
Aubergines **214, 223, 272**  
Avocat **226**  
Avoine végane **252**

## B

Bananes **258**  
Basilic **250, 280**  
Beurre d'amandes **232, 286**  
Bicarbonate de soude **240**  
Bière **220, 280**  
Boisson à l'avoine **258**  
Boisson au riz **258**  
Boisson au soja **230**  
Boisson aux amandes **250, 258**  
Boisson aux noisettes non sucrée **286**  
Boisson aux noix **262**  
Bouillon de légumes **238, 246, 252, 272, 274, 276, 290**

## C

Cannelle **250, 258, 266**  
Cardamome **250**  
Carotte **201, 219, 222, 240, 248, 254, 270, 282, 290**  
Cerneaux de noix **254**  
Champignons **203, 214, 215, 219, 222, 252, 282, 284**  
Chapelure **201, 284**  
Chili **220, 226, 234, 240, 276, 280**  
Chocolat blanc **246**  
Chocolat noir **264**  
Chou noir **223, 286**  
Chou rouge **219, 290**  
Choux de Bruxelles **219, 223, 282**  
Citron **226, 228, 230, 233, 240, 241, 246, 248, 250, 252, 254, 266, 272, 274, 276, 282, 286, 288**

Compote de pommes **260, 264**  
Concentré de tomates **215, 272, 284, 288, 290**  
Concombres **230**  
Copeaux de pomme **238, 270**  
Coriandre **226, 280, 288**  
Cornichons **284**  
Courge **212, 219, 222, 223, 240, 248, 270, 276**  
Courge de Hokkaido **240, 270**  
Crème d'avoine **238, 282**  
Crème de soja **252, 270, 276**  
Crème végétale **274**

Cumin **234, 240, 272, 288**  
Curcuma **250, 288, 290**

## D

Dattes molles **266**

## E

Eau **216, 226, 228, 230, 232, 233, 238, 240, 241, 242, 248, 250, 252, 254, 260, 262, 264, 266, 270, 272, 276, 280, 282, 286, 288, 290**  
Échalotes **219, 246, 288**  
Espresso **223, 292**  
Estragon **252**

## F

Farine **246, 254, 258, 260, 264, 266, 274, 280**  
Farine de blé **260, 280**  
Farine d'épeautre **254, 274**  
Farine de pois chiches **246**  
Fécule **290**  
Feuille de laurier **252, 274, 286**  
Feuilles de moutarde **241**  
Fève de tonca **250, 258**  
Flocons d'avoine **220, 282, 284, 292**  
Flocons de chili **234, 276**  
Flocons de levure **215, 230, 238**  
Fraises **230**  
Fromage végan **284**  
Fruit du jacquier **220, 223, 280, 290**  
Fruits variés **262**

## G

Gingembre **248, 250, 270, 288**

Gingembre moulu **248**  
Gousse de vanille **250, 266**  
Gousses d'ail **240, 246, 252, 272, 274, 276, 282, 284, 286, 288, 290, 292**  
Graines de chanvre **207, 246**  
Graines de chia **266, 282**  
Graines de lin **211, 282**  
Graines de moutarde **288**  
Graines de tournesol **238, 266**  
Grains de poivre noir **276, 280, 282, 286, 290**

## H

Haricots noirs **284**  
Haricots rouges **216, 292**  
Harissa **272, 292**  
Huile **200, 207, 212, 215, 226, 228, 230, 232, 233, 234, 238, 240, 241, 246, 248, 250, 252, 258, 264, 266, 270, 272, 274, 276, 280, 282, 284, 286, 288, 290, 292**  
Huile de colza **207, 212, 233, 280, 284, 290**  
Huile de noix de coco **246, 250, 258, 266, 288**  
Huile de truffes **252**

Huile d'olive **212, 226, 228, 230, 238, 240, 241, 246, 252, 272, 274, 276, 282, 284, 286, 290, 292**

## J

Jus d'ananas **292**  
Jus d'argousier **270**  
Jus de betteraves rouges **264**  
Jus de carottes **248, 270**  
Jus de citron **226, 228, 230, 233, 240, 246, 250, 252, 254, 266, 272, 274, 276, 286, 288**  
Jus de citron vert **250, 288**  
Jus de pomme naturellement trouble **290**

## K

Ketchup **292**

## L

Lait de noix de coco **246, 248, 252, 262**

Lait de noix végétal **264**  
Lait de soja **233, 258, 260, 280**  
Lait de soja non sucré **233**  
Laitue **284**  
Lait végétal **204, 264, 276**  
Lentilles brunes de montagne **282**

Lentilles rouges **288**  
Levure alimentaire **246**  
Levure fraîche **254**

## M

Mangues **222, 248, 250**  
Margarine végétale **260, 290**  
Margarine végétalienne **238, 286**  
Mayonnaise végane **284**  
Mélange d'épices cajun **276**  
Menthe **250, 272**  
Miel **217, 246**  
Moutarde en grains **282**  
Moutarde semi-forte **233, 292**  
Myrtilles **223, 250, 266, 290**

## N

Naan **288**  
Noisettes **211, 215, 223, 262, 274, 286**  
Noix **201, 203, 204, 206, 207, 208, 210, 211, 212, 215, 220, 222, 223, 228, 230, 246, 248, 250, 252, 254, 258, 262, 264, 266, 280, 282, 286, 288**  
Noix de cajou **211, 223, 230, 250, 266**  
Noix muscade **280, 282, 286**

## O

Oignon **201, 219, 220, 226, 238, 248, 252, 270, 272, 276, 282, 284, 286, 288, 290, 292**  
Oignon rouge **226, 248, 270, 284, 286, 288, 290**  
Oignons blancs **248, 270, 290**  
Orange **230, 262**  
Origan **228, 234, 280**

## P

Pain **222, 254, 276**  
Pâte miso foncée **284**  
Persil **219, 238, 252, 280, 282, 290**

Petits pains à burger **284**  
Pignons **246**  
Piment **274, 288, 290**  
Piment d'Espelette **274**  
Pimentón de la Vera **272**  
Piment rouge **288**  
Poireau **201, 282**  
Pois **204, 207, 216, 217, 219, 222, 240, 241, 246, 272**  
Pois chiches **204, 207, 216, 219, 240, 246, 272**

Poivre **220, 226, 230, 238, 240, 241, 242, 246, 248, 252, 270, 272, 274, 276, 280, 282, 286, 290, 292**  
Poivre de Cayenne **241, 248, 270, 274, 292**  
Poivre noir **226, 252, 272, 276, 280, 282, 286, 290**

Poivre noir entier **252**  
Poivron rouge **284**  
Polenta **232, 286**  
Pomme **260, 290**  
Pommes de terre **200, 211, 219, 222, 238, 242, 290, 292**  
Poudre à lever **258, 260**  
Poudre de cacao **264**  
Poudre de chili **240, 280**  
Poudre de curry **240, 241**  
Poudre de paprika **220, 234, 240, 272, 280, 284, 290, 292**  
Poudre de paprika forte **284, 290**

Poudre de paprika noble et douce **234, 280, 290**  
Prosecco **246, 295**  
Purée de noix de cajou **250**

## R

Raisins secs **260**  
Ras el hanout **240**  
Romarin **274, 280, 290**  
Roquette **208, 241**

## S

Sauce à la mangue **248**  
Sauce de soja **215, 220, 234**  
Sauce piquante péruvienne **280**  
Sauge séchée **276**

Sel **215, 220, 226, 228, 230, 232, 233, 238, 240, 241, 242, 246, 248, 252, 254, 258, 260, 270, 272, 274, 276, 280, 282, 284, 286, 288, 290, 292**  
Sel aux herbes **248, 270**  
Sel de mer **252, 276, 280**  
Sésame **207, 212, 222, 240, 242, 280**

Sirop d'agave **226, 230, 250, 260, 270, 290, 292**  
Sirop d'érable **217, 234, 262, 266, 270, 272**  
Sucre **201, 215, 217, 248, 250, 258, 260, 262, 264, 288**  
Sucre brun **260**  
Sucre de fleur de coco **250, 288**

Sucre vanillé **248, 258, 260, 262**  
Sumach **280**

## T

Tabasco **226**  
Tahin (pâte au sésame) **240, 242**  
Tamari **215, 220, 282**  
Têtes d'ail **274**  
Thym **230, 234, 246, 252, 280, 282, 290**  
Tofu **204, 214, 217, 220, 232, 234**  
Tomate **201, 215, 226, 272, 282, 284, 288, 290, 292**  
Tomates séchées **215, 282**  
Topinambour **219, 246**

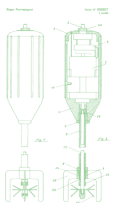
## V

Vinaigre balsamique blanc **230**  
Vinaigre de malt **248**  
Vinaigre de pomme **260**  
Vinaigre de vin blanc **233**  
Vinaigre de vin rouge **290**  
Vin blanc végan **252**  
Vin rouge **220, 290**

## Z

Zeste de citron **241, 248, 266, 282**

# Interessante da sapere su Bamix®



## Brilliantly simple. Simply brilliant. E questo dal 1954.

Roger Perrinjaquet getta le basi per un innovativo elettrodomestico da cucina: il primo robot da cucina portatile. Lo chiama **bamix**®, una combinazione di "battere" e "mixer" – battere e mixare.

Come onore speciale, i designer Acton Bjørn e il conte Sigvard Bernadotte conferiscono al **bamix**® la sua sofisticata forma ergonomica. Ancora oggi, il **bamix**® si impone con questo inconfondibile design iconico, che gli è valsa l'iscrizione nell' "Annuario dei classici del design del 20° secolo".



## 100 % made in Switzerland

**bamix**® è unico in fatto di durata e prestazioni. Grazie all'elevata percentuale di accurato lavoro manuale, dura un'intera vita e in cucina resiste con assoluta maestria anche ai compiti più difficili.

Tutti i componenti provengono da fornitori svizzeri e sono realizzati con materiali di alta qualità, 100 % Made in Switzerland, sostenibili, riparabili e quindi economizzatori di risorse.

Fino ad oggi, l'unico stabilimento di produzione **bamix**® è a Mettlen, in Svizzera.

## La promessa bamix®

Garanzia a vita per il motore **bamix**® – poiché **bamix**® è al 100 % un prodotto svizzero di qualità superiore.

- **bamix**® è originale e unico.
- **bamix**® è l'unico marchio che offre qualità e resistenza all'usura per 25 anni di utilizzo.
- **bamix**® vive fin dall'origine l'idea di sostenibilità.

Questi fatti sono la base per cui **bamix**® è l'unico marchio in grado di offrire una garanzia a vita per il motore.



## Sempre aggiornati con l'App bamix®

La nostra app **bamix**® ti offre numerosi vantaggi. Oltre al pieno accesso al nostro database di ricette **bamix**®, hai anche una funzione lista della spesa e puoi acquistare i nostri popolari prodotti **bamix**® online in qualsiasi momento.





### Lama multinso (sminuzza)

Sminuzza, trita, omogeneizza verdure cotte e crude, frutta, bacche, alimenti per neonati, carne cotta, frutta surgelata per sorbetti, marmellata e addirittura cubetti di ghiaccio. Prepara passati di minestre e salse. Lavora l'impasto per torte e omelette. È quindi adatta per tutti i lavori più pesanti.



### Fiusta (per montare)

Sbatte e monta albumi e panna. Serve per amalgamare minestre e salse. È perciò adatto a tutte le ricette con composti molto cremosi e densi.



### Fiullino (emulsiona)

Sbatte e mescola shake, bevande, purea, purè di patate, condimenti per insalata, maionese, frappè. È perciò adatto a tutte le ricette con composti molto cremosi e densi.



### Lama da carne (taglia)

Taglia, trita, macina la carne o il pesce (crudi e cotti) oltre agli ortaggi molto fibrosi. Lavora solo carne senza ossa e con pochi tendini. Una buona parte dei tendini viene eliminata perché si avvolgono sullo stelo della lama dal quale devono essere di tanto in tanto rimossi durante il processo di lavorazione. Tagliare la carne, il pesce o gli ortaggi in cubetti di ca. 1 cm e metterli nel recipiente. Lavorare non più di 500 g per volta.

**⚠ Pericolo di lesioni da spigoli/lame affilate ed elementi rotanti.**



### Bicco 1,0 l

1,0 l, graduato, infrangibile, coperchio opzionale (specifico per il paese). Non utilizzabile nel microonde.



### Bicchiera 0,6 l

Con coperchio, 0,6 l graduato, infrangibile. Non utilizzabile nel microonde.



### Bicchiera 0,4 l

Con coperchio, contenuto 0,4 l, infrangibile, ideale per piccole quantità. Non utilizzabile nel microonde. In caso di utilizzo di altri contenitori, non utilizzare contenitori con il fondo convesso verso l'interno. Infatti in caso di un contenitore con fondo convesso questo può entrare in contatto con gli elementi di lavoro.

**⚠ Non riscaldare mai Bricco, Bicchiera 0,6 l, Bicchiera 0,4 l nel microonde. I liquidi contenenti grassi ed oli, se riscaldati, possono lasciare tracce sul lato interno del contenitore.**



### Processor (braciote)

Processor (braciote) Trita noci, mandorle, erbe aromatiche, cereali, cioccolato, formaggio, zucchero (per preparare zucchero a velo), spezie, pane (per pangrattato), caffè, aglio, rafano, uova/mimosa. Consiglio: il cioccolato da tritare deve essere duro. Evitare di riempire il Processor con quantità eccessive (pericolo di bloccaggio). Utilizzare il Processor sempre alla velocità II. Per ottenere un risultato ottimale, tenere il Processor in mano e scuoterlo mentre funziona. Per il lavaggio è possibile separare la base del Processor dal recipiente. Premere contemporaneamente verso l'esterno i due fermi sul fondo. Una volta lavato, riposizionare il recipiente sulla base del Processor con una semplice pressione.

**⚠ Il Processor deve essere messo in funzione solo con coperchio chiuso. Non lavare il Processor in lavastoviglie.**



### Disco per polverizzare (polverizzato)

Disco per polverizzare bamix® è un accessorio del Processor bamix®. Con esso si possono ridurre in polvere solo alimenti secchi. Macinare gli ingredienti di maggiori dimensioni utilizzando inizialmente solo il Processor del bamix® (senza disco polverizzatore). Introdurre prima l'ingrediente da tritare nel recipiente del Processor, quindi applicare il disco per polverizzare. (Disco in basso, cilindro in alto) ed accendere il bamix® alla velocità 2. Per ottenere un risultato migliore, afferrare il Processor con una mano tenendolo leggermente obliquo o addirittura scuotendolo leggermente. Utilizzare solo ingredienti da tritare perfettamente secchi. Consigliamo un funzionamento continuo dell'apparecchio per ca. 30 secondi. Fare seguire una fase di raffreddamento di 1 minuto circa. Utilizzare il disco per polverizzare solo in un range di temperatura compreso tra -20 °C e 70 °C. Proteggere il disco per polverizzare da forti urti, poiché è fragile. L'uso rende opaco il disco per polverizzare del bamix®. Tuttavia questo non compromette la sua funzione. Prima di aprire il coperchio del Processor attendere che la polvere si sia depositata.



### Slice'ly® (griglie e tagli)

Per tritare le verdure (cipolle, erbe aromatiche, peperoni ecc.), frutta (mele), carne (anche per le tartare, il paté e simili), noci. Per tagliare e grattugiare ortaggi (porro, pomodori, tagliati a metà o in quarti, cetrioli, rafano, carote ecc.), frutta, formaggio ecc. Pericolo di lesioni da / lame affilate ed elementi rotanti.

**⚠ Pericolo di lesioni da spigoli/lame affilate ed elementi rotanti.**



Grattugia n° 1, fine



Grattugia, n° 2, media



Grattugia, n° 3, grossa (patate fritte)



Lama per fette, n° 4, fine



Lama per fette, n° 5, grossa



Lama per tritare

# Mangiare e vivere vegano

Dall'invenzione del **bamix**<sup>®</sup>, più di 66 anni fa, noi di **bamix**<sup>®</sup> siamo interessati a operare in modo sostenibile e sano, produrre in modo consapevole, utilizzare le risorse in modo sostenibile e adattarci alle rispettive esigenze dei consumatori.

Per noi vegano non è solo uno slogan di marketing – anzi noi teniamo conto di una fascia di consumatori in crescita, che ha a cuore l'ambiente e si preoccupa anche della propria alimentazione e del conseguente benessere personale.

Trovate di seguito alcune riflessioni sull'alimentazione vegana e vegetariana e alcune ricette molto interessanti, che con il **bamix**<sup>®</sup> riescono perfettamente.

## La domanda principale è: "cosa significa veramente vegano?"

Chi segue una dieta vegana non vuole trovare nel proprio piatto nulla che provenga dal "regno animale".

Ci sono persone che vogliono proteggere il clima, altri hanno compassione degli animali, e per un altro gruppo si tratta di varietà culinaria. La salute è anche un movente, per puntare su un'alimentazione esclusivamente vegetale. C'è una serie di ragioni per occuparsi di nutrizione vegana o vegetariana e di un'accurata preparazione.

## Sembra facile, ma esattamente cosa mi resta ancora da mangiare?

Ortaggi e frutta, cereali, legumi, frutta secca a guscio e funghi. Questo è moltissimo e basta per un'alimentazione varia e molto gustosa.

Tuttavia per molti, "vegano" ha un significato di privazione. Ma si tratta più di una sensazione che di una mancanza vera e propria. Chi è abituato ad avere nel piatto un pezzo di carne con contorni, trova che in un pasto vegano manca qualcosa.

In tal caso è importante rompere con le abitudini, provare cose nuove, riassortire il piatto ed essere creativi e fantasiosi.

## Protezione degli animali – per amore degli animali.

Dietro uno stile di vita vegano, la tutela degli animali è uno dei motivi più citati. Vegetariani e vegani vogliono evitare di uccidere e mangiare animali. Per i vegani sono in primo piano gli aspetti etici. La rinuncia a cibi di origine animale riduce significativamente l'impronta ecologica. Ma chi acquista e cucina secondo le stagioni e spesso usa cibo biologico sicuramente fa molto bene all'ambiente e al clima!



*„La salute non è tutto –  
ma senza salute tutto è  
niente“.*

.....  
Il numero già ora preoccupante di germi resistenti agli antibiotici continua a crescere. Uno dei motivi è l'uso di antibiotici nell'allevamento degli animali.

Alla fine gli antibiotici passano dall'animale negli alimenti. E non si tratta principalmente di intolleranze alimentari e allergie. Una dieta vegana è significativamente più povera di colesterolo e può quindi ridurre significativamente il rischio di malattie cardiovascolari. Invece di acidi grassi saturi animali, si consumano molti più acidi grassi insaturi e fibre notevolmente benefici per la salute. Per i vegani è molto minore anche il rischio di ammalarsi di diabete, poiché hanno molte meno probabilità di andare in sovrappeso. Una dieta puramente vegetale può abbassare i livelli di lipidi troppo alti nel sangue e questo ha in genere effetti molto positivi sulla salute e sulla vitalità di una persona.

Peraltro numerose testimonianze raccontano della meravigliosa vitalità e leggerezza, derivanti da uno stile di vita e da un'alimentazione vegani. Il corpo è pieno di energia e forza. I vegani si sentono notevolmente più sani, psicologicamente più attivi e più in forma.

Una dieta vegana equilibrata e sana è in grado di fornire al corpo umano tutte le sostanze nutritive e vitali necessarie all'organismo.

Attraverso una selezione mirata di alimenti vegani e una ponderata programmazione dei pasti, è possibile organizzare facilmente un'alimentazione vegana, che in generale non comporta un deficit di sostanze nutritive.

### *Dove trovo tutti questi ingredienti?*

.....  
La cucina vegana non dipende da complicati prodotti sostituiti difficili da procurare o da spezie esotiche. Ma se qualche volta si vuole andare oltre frutta e verdura, pasta, riso e frutta secca a guscio, si trova un'ampia offerta nei negozi o nei supermercati di prodotti biologici. Ma anche nei normali supermercati e discount si trovano ormai solitamente tofu, salsicce seitan e bevande vegetali.

### *Cucinare non richiede forse un bel po' di tempo?*

.....  
Ci sono molti piatti "quick and easy" che mostrano come è possibile passare alla cucina vegana ogni giorno e con i normali comportamenti di acquisto.

Ad esempio, la cottura delle lenticchie non richiede molto più tempo della pasta. Fagioli e ceci si possono cuocere velocemente e con cura nella pentola a pressione. E per coloro che sono stressati e che decidono all'ultimo momento, ci sono tutti i tipi di lenticchie e fagioli in vasetti o barattoli.



# Mangiare sano - solo vegetale

Certamente è possibile alimentarsi in modo sano, senza alcun prodotto di origine animale. I relativi consigli sono sostanzialmente gli stessi, come per tutte le persone, indipendentemente dalle loro preferenze alimentari. Il più importante: mangia nel modo più vario possibile, attingi a tutta la ricchezza di alimenti di origine vegetale, dalla verdura e frutta ai cereali e legumi, fino alla frutta secca a guscio e agli oli vegetali.

Non c'è perciò da preoccuparsi del sostentamento con tutti i nutrienti importanti. Al fine di prevenire sintomi di carenze, è fondamentale prestare attenzione in dettaglio ai seguenti fattori:

## Proteine

Le proteine sono sostanze estremamente importanti per il nostro corpo; niente funziona senza di esse. Anche gli ingredienti vegetali, in particolare tutti i tipi di legumi, cereali e la frutta secca a guscio, forniscono le proteine importanti. Dovrebbero essere inclusi in abbondanza nella dieta. Non è la quantità che conta, ma la qualità e la composizione. A tal fine i migliori sono la soia e il lupino, altrettanto i semi di canapa. Molto interessante è anche la combinazione delle fonti proteiche: mais con fagioli o lenticchie con riso.

**Consiglio: mangiate quanto più vario e gustoso possibile!**

## Ferro

Abbiamo bisogno di ferro, tra l'altro, per l'emoglobina nel sangue, che trasporta l'ossigeno nelle cellule. Chi è vegano, deve prestare attenzione a mettere frequentemente alimenti ricchi di ferro nel proprio menù. È un bene che ci siano numerose buone fonti vegetali di ferro!

Tuttavia l'organismo assorbe il ferro da fonti vegetali meno bene rispetto al ferro della carne e del pesce.

Cacao, semi, come semi di zucca, semi di lino e di sesamo, cereali come quinoa, amaranto e miglio, e inoltre lenticchie e ceci. Meglio ancora se combinati con prodotti contenenti vitamina C, come paprica, crauti o agrumi, perché così il ferro viene assorbito meglio.

## Vitamina D

La vitamina D non si trova in quantità sufficienti negli alimenti di origine vegetale. In effetti il corpo può produrre autonomamente la vitamina D. Ma per farlo ha bisogno della luce del sole. Molte persone hanno, indipendentemente dalla dieta, una carenza di vitamina D. Questa sostanza è indispensabile al corpo umano, ad es. per mantenere in equilibrio il metabolismo del calcio e per controllare molti altri importanti processi corporei. La soluzione è nel sole, e questo ogni giorno, quando il tempo è bello. Questo stimola la produzione autonoma del corpo. E se questo non bastasse, è anche possibile assumere vitamina D in compresse.

## Grassi sani

In fatto di salute, se si tratta di acidi grassi, i vegani sono in vantaggio rispetto ai mangiatori di carne, poiché innanzitutto le piante forniscono gli acidi grassi insaturi, più benefici per la salute. È importante avere un rapporto equilibrato di acidi grassi omega-3 e omega-6. Poiché di solito di questi ultimi ne consumiamo troppi, si dovrebbero usare regolarmente olio di semi di lino (senza scaldarlo!) oppure olio di colza, che hanno un'alta percentuale di acidi grassi omega-3.

**Consiglio: e inoltre ogni tanto una manciata di noci!**



## Calcio

Abbiamo tutti sentito dire che il calcio è la sostanza necessaria per i denti e le ossa, e anche la raccomandazione di consumare regolarmente prodotti lattiero-caseari. Quello che la gente sa un po' meno è che tutti i cavoli, dal cavolo verde ai broccoli alla verza, inoltre i fagioli, la rucola, le erbe aromatiche e la frutta secca a guscio forniscono l'agognato calcio e in una forma che il corpo può utilizzare. Per assorbirlo bene, dobbiamo avere una buona scorta di vitamina D – perciò tutti fuori al sole!

Mangia nel modo più vario possibile, attingi a tutta la ricchezza di alimenti di origine vegetale, dalla verdura e frutta ai cereali e legumi, fino alla frutta secca a guscio e agli oli vegetali.

## Vitamina B12

C'è tuttavia un nutriente critico in uno stile di vita vegano: noi esseri umani in realtà riceviamo la vitamina B12 solo dagli alimenti di origine animale. È un peccato, perché abbiamo urgente bisogno di questa sostanza per processi importanti nel corpo come la divisione cellulare, la formazione del sangue e il funzionamento del nostro sistema nervoso. Chi si accinge a passare ad uno stile di vita vegano, non nota immediatamente una carenza, perché le riserve complete di vitamina B12 durano da uno a due anni. Ma a medio termine è necessario in ogni caso fare ricorso a preparati vitaminici appropriati. Meglio parlarne con il medico.



# *I pilastri di una dieta vegana*

---

I pilastri per una dieta vegana ricca ed equilibrata sono legumi, cereali, verdura, frutta, frutta secca a guscio e semi: questi sono le colonne della cucina vegana. Questi gruppi di alimenti ci forniscono le principali sostanze nutritive e molti altri ingredienti che promuovono la salute, cioè le vitamine, i minerali, le fibre alimentari e il gruppo di sostanze vegetali secondarie.



## *Legumi*

---

Piselli, fagioli, lenticchie e lupini sono le fonti più importanti di proteine vegetali. Soprattutto quando i legumi sono combinati con i cereali, il corpo ne ricava proteine di altissima qualità. I semi di soia e i prodotti a base di soia contengono preziose proteine.

## *Cereali*

---

Cereali come grano, farro, avena, segale, orzo, miglio e riso sono i tipi più comuni. Chi deve fare a meno del grano, a causa di una malattia o di una intolleranza, può passare ad altri tipi di cereali. I cosiddetti pseudocereali come la quinoa, il grano saraceno e l'amaranto sono privi di glutine e anche molto ricchi di proteine, soprattutto la quinoa. I cereali e prodotti simili si abbinano al meglio con legumi, patate o noci e semi, questo aumenta la valenza biologica della proteina.

## *Verdura*

---

L'ideale sarebbe mangiare circa 450 g di verdura al giorno. I vegani devono consumare preferibilmente ancora più verdura. Le verdure sono ricche di sostanze nutritive e hanno un'influenza positiva sulla salute. È importante consumare molta verdura verde, ma anche verdura rossa e gialla. Non solo perché il piatto diventa così molto bello, ma soprattutto perché ci procura tutte le vitamine, i minerali e le sostanze vegetali secondarie.

## *Frutta secca a guscio e semi*

---

I chicchi, ricchi di grassi e proteine, sono stati a lungo considerati alimenti ingrassanti e per questo sconsigliati. Oggi sappiamo che nocciole, anacardi e noci hanno tutti effetti benefici sulla salute del cuore. Contengono grassi di alta qualità e forniscono efficaci sostanze vegetali secondarie; i semi di lino sono anche molto ricchi di fibre e sono ormai uno dei supercibi di origine locale. Noci e semi non solo sono essenziali in molte ricette per il loro sapore di noce, ma assicurano anche un magnifico morso e la croccantezza di cui una portata ha bisogno per renderci felici a tutto tondo. Gli oli a base di frutta a guscio e di semi ci forniscono grassi sani e sono disponibili con un'ampia scelta. Consiglio: olio extra



vergine d'oliva aromatico oppure olio di colza per cucinare e friggere.  
 Gli oli, ad esempio di nocciola, di semi di zucca o l'olio di sesamo, sono adatti per piatti freddi, per insalate e salse, o semplicemente per condire piatti caldi.

### *Frutta*

Mangiare frutta è il modo più semplice per addolcire la giornata. Si consiglia di consumarne circa 250 g al giorno. Sono perfetti i frutti ricchi di vitamine, che tra l'altro possono essere abbinati bene anche a cibi saporiti, si tratti di chicchi di melograno con ortaggi a radice arrostiti, fette di mela gratinate o albicocche grigliate con un'insalata estiva.





### BBQ completamente vegano

Il barbecue va benissimo anche senza carne. Innanzitutto il mondo aromatico delle grigliate di verdure non annoia mai, infatti i più indicati sono peperoni, patate dolci, zucchine e melanzane. Tagliati a fettine non troppo sottili e marinati con spezie, sulla brace sviluppano un profumo deliziosamente intenso. Se amate i colori, tagliate tutto a cubetti e preparate colorati spiedini di verdure.

I funghi sono come fatti per essere grigliati: i grandi funghi ostrica possono essere messi direttamente sulla griglia, gli champignon preferibilmente allo spiedo o in un vassoio da griglia e i grandi funghi portobello, che dalla griglia passano molto bene direttamente in mezzo ad un panino, combinati, con salsa vegana per barbecue e un po' di insalata, in un burger vegano. La scelta di salsicciotti a base di tofu o seitan è ormai vastissima. Ma il tofu può essere anche grigliato da solo. Il gusto glielo dà una marinata di spezie.

Il tofu affumicato è il più adatto, poiché è molto saporito anche senza un trattamento preliminare. Peraltro il tofu, il seitan ed i salsicciotti vegani non devono essere necessariamente cotti sulla griglia, ma essere solo riscaldati per prendere naturalmente un sapore di griglia.

### Voglia di Asia vegana?

La salsa di pesce vietnamita o thailandese è composta da acciughe fermentate. Ma nel negozio di alimenti biologici, il condimento preferito degli abitanti dell'Asia del sud-est è disponibile anche in versione vegana: la "no fish-sauce" trae il suo aroma dal tamari e dalle alghe. La salsa sriracha piccante è composta principalmente da peperoncino rosso, aceto, aglio, zucchero e sale. Ma attenzione: le salse di condimento pronte del negozio di prodotti asiatici, ad es. per gli involtini primavera o il dim sum contengono quasi sempre salsa di pesce e/o pasta di gamberi.

### Miso - Giappone live

La salsa di soia rende i piatti più gustosi grazie al glutammato naturale. È ricavato dai semi di soia fermentati; a volte con l'aggiunta di riso o di orzo.

In Giappone il miso non è solo un condimento, ma anche un alimento base e la base della minestra di miso, che i giapponesi bevono a colazione. È preferibile acquistarlo nel negozio di alimenti biologici, miso prodotto in modo tradizionale, stagionato naturalmente, che non contiene coloranti, aromi o conservanti.

### Umami - il quinto gusto

Non solo la carne e il formaggio, anche gli alimenti vegani contengono glutammato naturale, cioè un certo amminoacido che fornisce un gusto pieno e saporito. In aggiunta a dolce, acido, salato e amaro, i giapponesi chiamano questo quinto gusto "umami". Questo gusto è spesso descritto come saporito, pieno, carnoso o intenso, tutto ciò che amiamo in un pasto sostanzioso. Funghi secchi, frutta a guscio (soprattutto noci), pomodori secchi, concentrato di pomodoro, olive nere, alghe e fiocchi di lievito forniscono umami in abbondanza. I pomodori maturati al sole contengono una grande porzione di questo amplificatore naturale del gusto. Se essiccati e conservati sott'olio o cotti e addensati in concentrato di pomodoro, il loro potenziale umami aumenta ancora di più: puro profumo di sole! Non c'è piatto che non possa essere raffinato con essi. Una salsa di pomodoro diventa ancora più gustosa se per cucinare, oltre ai pomodori freschi, si utilizzano pomodori secchi e concentrato di pomodoro.

### La cucina vegana non è poi così difficile o limitativa.

Nelle olive raccolte completamente mature si nasconde un concentrato di umami. Esse lusingano il palato con un buon gusto e una consistenza morbida. I funghi porcini freschi in autunno deliziano i palati dei buongustai con il loro aroma pieno e il loro gusto pieno. Essiccati essi intensificano queste qualità e sono adatti come spezia. I fiocchi di lievito, con il loro delicato sapore e il discreto aroma di formaggio, donano un tocco di umami a creme spalmabili, salse e minestre. Allo stesso tempo provvedono anche a legare e forniscono vitamine B1, B2, B6, nonché oligoelementi, minerali e proteine.

# Potere proteico vegetale

Fagioli, lenticchie o ceci: fra tutti gli alimenti a base vegetale, specialmente i chicchi essiccati hanno il più alto contenuto proteico e sono così preziosi non solo per questo motivo. Grazie alle loro fibre alimentari, saziano molto bene e forniscono allo stesso tempo in abbondanza le importanti vitamine B1, B6 e acido folico, oltre a minerali come potassio, ferro e magnesio.

I legumi secchi si conservano per sempre. Prima di usare il profumato curry o arricchire un sostanzioso minestrone, fatta eccezione per le lenticchie, devono essere messi a bagno in acqua fresca per una notte e poi cotti per ore. Chi non ha molto tempo, sceglie i legumi in vasetto o in scatola: versare i fagioli o i ceci in un colino, scolarli, sgocciolarli e poi solo riscaldarli nel piatto preferito.



## I legumi saziano

I cibi che saziano, ricchi di sostanze nutritive, hanno un'alta priorità nelle cucine di tutto il mondo, dalla mediterranea alla messicana. E nella dieta vegana, questi sono i legumi e i prodotti a base di legumi, ad es. il tofu di soia; maggiori informazioni a proposito sotto "ingredienti di base importanti".

## Sciroppo d'acero

Chi ha ancora bisogno di miele o zucchero bianco quando vi sono alternative così raffinate? Lo sciroppo viscoso, da marrone chiaro a scuro ha una nota dolce-aspra, simile al caramello; quanto più è scuro tanto più marcato è il gusto. A differenza dello zucchero bianco, lo sciroppo d'acero fornisce, oltre ad un sapore caratteristico, anche minerali ed è naturale.

## Sciroppo di mela e pera

A tal fine il succo di frutta viene cotto e addensato a una massa viscosa simile a uno sciroppo. Nel processo alcuni minerali e oligoelementi si conservano. Il succo di mela o pera altamente concentrato addolcisce muesli e frullati con una nota fruttata. Lo sciroppo di mela ha un aroma di mela intenso, agrodolce ed è più saporito del più delicato sciroppo di pera.

## Le lenticchie sono il vero caso nella cucina moderna

Tra le stelle proteiche le principali sono le lenticchie marrone e verdi che, a seconda della varietà e dell'età, sono cotte in 15-30 minuti. Le lenticchie francesi di Puy, che nella cottura rimangono al dente, hanno un sapore fine e aromatico di nocciola. Le lenticchie nere beluga rimangono sode e somigliano all'omonimo caviale. Le lenticchie gialle e rosse sono sbucciate e quindi pronte molto rapidamente, perfette per i "dals" indiani e cremose minestre!

## Ceci

L'ingrediente importante per tajine, hummus e falafel gioca tradizionalmente un ruolo rilevante nella cucina orientale e assicura il buon umore nel piatto con il suo corposo gusto di noci, l'alto contenuto proteico, vitamine e minerali, anche nel nostro paese.

## Piselli - a basso contenuto calorico ma ricchi di energia

Sono a basso contenuto calorico e ricchissimi di nutrienti sani; una volta essiccati hanno il più alto contenuto proteico fra tutti i legumi. All'inizio dell'estate, appena sbucciati dal baccello hanno il massimo del sapore. Un altro vantaggio: i piselli verdi sono più digeribili rispetto ad altri legumi.

## *Cibo vegano - gustoso e abbondante*

Cosa rende un pasto vegano gustoso e sostanzioso? Esistono molte ricette vegane. Ma qual è la differenza tra un piatto vegano qualsiasi e un piatto vegano davvero sostanzioso? La sensazione di "sostanza" nel gusto può essere ottenuta in diversi modi. Di solito è l'interazione di più aspetti, che inizia con la scelta degli ingredienti e finisce con il metodo di cottura.

### *Legumi, verdure sostanziose e funghi*

I legumi sono incredibilmente sani, ma non solo, essi sono già per natura sostanziosi. Basti pensare alla minestra di piselli, all'insalata di lenticchie, ai fagiolini o all'hummus di ceci. Le verdure sostanziose comprendono tutte le verdure di stagione quando là fuori arriva il freddo. In prima fila ci sono tutte le radici commestibili: barbabietole, prezzemolo da radice, scorzonere, sedano, topinambur, pastinache, navoni e carote. A queste si aggiungono anche le patate dal sapore terroso e le patate dolci. Ovviamente non deve mancare nemmeno la zucca. Tutti questi ortaggi si raccolgono in autunno, si conservano bene durante l'inverno e si possono acquistare fino all'inizio della primavera. Porro e cipolla: senza di esse il lavoro in cucina sarebbe molto più noioso. Chi potrebbe cucinare senza porri, cipolle, scalogni e aglio?

Ci sono innumerevoli varietà di cavoli, sono tutti sostanziosi, alcuni più di altri. Il cavolo rapa, ad esempio, è una variante delicata, anche i broccoli, il cavolfiore o il romanesco non sono tra le verdure più intensamente sostanziose (fondamentale per queste è la scelta della preparazione, ne parleremo più avanti). Molto più corposi sono i cavoletti di Bruxelles, la verza, il cavolo bianco e il cavolo rosso. Anche i funghi, coltivati o di bosco, fanno parte del ricco corposo ABC delle verdure. Essi forniscono anche molte proteine e sono perciò un ottimo arricchimento della cucina vegana. I funghi secchi sono molto più sostanziosi; essi forniscono una porzione extra di umami, in particolare i porcini secchi e i funghi shiitake.



### Scelta di altri ingredienti

.....  
Iniziamo con le spezie: pepe, paprika in polvere, paprika affumicata in polvere o peperoncino chipotle affumicato. Anche un pizzico di sale affumicato assicura un gusto saporito. Tutto ciò che viene affumicato ha un aroma forte e saporito. Il tofu affumicato è ora disponibile in molte varianti.

Sono inoltre disponibili diverse salse, condimenti e liquidi: senape o tamarì (salsa di soia senza glutine), paste di miso da chiare a scure, aceto balsamico scuro, non ultima la birra vegana o il vino rosso vegano. Tutti i condimenti liquidi sono adatti non solo per condire, ma anche per marinare. Quindi i condimenti forti si aggiungono fin dall'inizio ad ingredienti meno intensi, ad esempio tofu non condito, tempeh o seitan.

### Friggere, brasare, gratinare ...

.....  
Il buon sapore di un piatto dipende anche dalla scelta del metodo di cottura. Durante l'arrosto, la brasatura, la grigliatura, la cottura al forno, la gratinatura, la caramellizzazione o la frittura si generano molte sostanze di tostatura che garantiscono il gusto pieno. Pertanto il cavolfiore va cotto in forno, dove si indora e copre con una crosta appetitosa. Gli anelli di cipolla vanno fritti, il radicchio si frigge in padella e uno sformato di verdure si gratina fino ad un marrone dorato.

### Pienamente soddisfatti e felici nella vita.

.....  
Cos'altro fa parte di un pasto che ci rende davvero felici e soddisfatti? Che un piatto abbia in abbondanza sia consistenze che sapori. Come una minestra cremosa e delicata, coronata con verde croccante o chips di pane tostato.

Le bacche dolci e fruttate vanno coperte con una crosta croccante a base di fiocchi d'avena, noci e cocco. Un sostanzioso hamburger di jackfruit va combinato con cipolle caramellate al vino rosso (vino rosso vegano), un peperoncino rosso denso e piccante si accompagna a patate dolci al forno e cioccolato. Fantasia e coraggio!





- Guacamole .....324
- Feta di mandorle .....326
- Ricotta di anacardi.....328
- Tofu di mais .....330
- Maionese ..... 331
- Tofu tritato fatto in casa.....332



- Purè di patate e aglio orsino.....336
- Hummus di zucca al curry .....338
- Hummus di carote.....338
- Crema di piselli al curry .....339
- Purè di patate al sesamo ..... 340



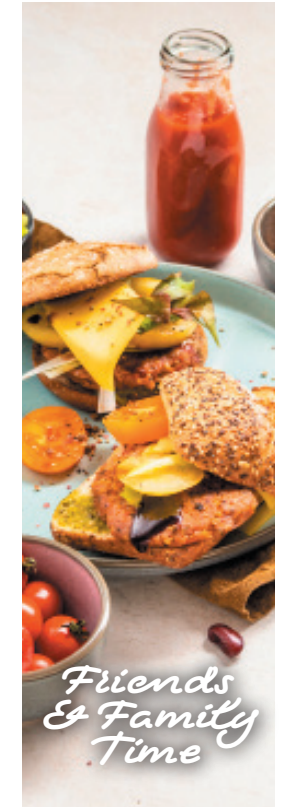
- Minestra di topinambur.....344
- Minestra di mango e carote .....346
- Latte di mango dorato.....348
- Cremosa minestra di funghi..... 350
- Pane alle noci e carote .....352



- Pancake vegani con banana .....356
- Kaiserschmarrn.....358
- Panna cotta vegana alla nocciola..... 360
- Brownies al cioccolato .....362
- e barbabietola .....362
- Torta di anacardi ai mirtilli..... 364



- Minestra di zucca .....368
- e olivello spinoso .....368
- Minestra di melanzane affumicata .....370
- Minestra di aglio arrosto con nocciole.....372
- Minestra di zucca cajun ..... 374



- Spuntini fritti di jackfruit..... 378
- Arrosto di frutta secca con purè di patate alla barbabietola rossa ..... 380
- Hamburger di fagioli neri .....382
- Polenta alle nocciole con cavolo nero fritto.....384
- Dal Tadka.....386
- Gulasch di jackfruit ....388
- Polpette di fagioli con salsa BBQ espresso ..... 390

# *Essential Basics*



## Essential Basics

# Guacamole

Facile / 15 minuti / 4 persone

### Accessori



- 1 avocado maturo
- ½ pomodoro
- ½ cipolla rossa
- 2 cucchiaini di succo di limone
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- ½ cucchiaino di sciroppo d'agave
- 1 pizzico di sale
- 1 pizzico pepe nero
- 1 pizzico di Tabasco o 1 punta di peperoncino fresco tritato
- 1 rametto di coriandolo (a piacere)

Rimuovere il nocciolo dall'avocado, con un cucchiaino staccare la polpa dalla buccia, metterla nella **brocca bamix® da 1,0 l** e frullarla grossolanamente con la **lama multiuso bamix®**.

Lavare il pomodoro e pelare la cipolla. Tritarli finemente entrambi con lo **SliceSy® bamix®** e la **lama per tritare**, aggiungerli all'avocado con il succo di limone, l'olio d'oliva e lo sciroppo d'agave nella **brocca bamix® da 1,0 l** e mescolare bene. Condire con sale, pepe e Tabasco e disporre in una ciotola.

Lavare il coriandolo, asciugarlo scuotendo, tritarlo finemente con lo **SliceSy® bamix®** e la **lama per tritare** e aggiungerlo al guacamole.

Il guacamole può essere usato, ad es. esempio, come salsa per hamburger, ma è buono anche da solo su un mezzo panino tostato. Consumare il guacamole preferibilmente subito.

### Consiglio

Come riconoscere un avocado maturo: l'avocado è maturo se la buccia cede premendo delicatamente e se è verde sotto l'attacco del picciolo.

Snocciolare correttamente un avocado: con un coltello affilato tagliare longitudinalmente al centro tutt'intorno l'avocado. Per aprirlo, ruotare le due metà in senso opposto. Prendere in mano la metà con il nocciolo e con un coltello affilato per perforare al centro la buccia sul retro. Con una leggera pressione, il nocciolo dovrebbe staccarsi dalla polpa.

### Valori nutrizionali per 100 g

Energia.....	199 kcal
Carboidrati.....	4,7 g
Grassi.....	18,2 g
Proteine.....	1,7 g



## Essential Basics

# Feta di mandorle

Facile / 30 minuti / 4 persone

### Accessori



300 g mandorle non pelate  
400 ml acqua per ammollo  
240 ml acqua  
3 cucchiaini di succo di limone  
1 ½ cucchiaini di sale  
3-4 cucchiaini di olio d'oliva  
1 spicchio d'aglio  
1 cucchiaino di origano secco

### Inoltre

Panno passante (garza o borsa per latte di noci)

Versare acqua bollente salata sulle mandorle e lasciare in ammollo per 10 minuti. Versarle ora in un colino e spremendo staccare le mandorle dalla pelle. Tritare finemente le mandorle con il **Processor bamix®**. Metterle poi con 240 ml di acqua fredda, succo di limone, sale e olio nella **brocca bamix® da 1,0 l**. Sbucciare e aggiungere l'aglio. Frullare il tutto con la **lama multiuso bamix®** fino ad ottenere un composto omogeneo.

Sospendere un colino in una ciotola adatta e foderarlo con un panno passante. Spargere l'origano al centro del panno e versarvi sopra la massa di mandorle.

Unire gli angoli del panno sulla massa, strizzare poi il tutto torcendo e spremere così il liquido. Appoggiare un piatto sul pacchetto e appesantirlo, ad es. B. con un barattolo di conserva. Lasciarlo riposare a temperatura ambiente per circa 8 ore.

Preriscaldare il forno a 165 °C. Ungere una teglia con olio. Capovolgere sulla teglia il composto di mandorle con il lato tondo rivolto verso l'alto e rimuovere il panno. Spennellare la forma con 1 o 2 cucchiaini di olio d'oliva e un po' di sale. Cuocere sulla guida centrale del forno per circa 40 minuti fino a leggera doratura. Sfnare e lasciare raffreddare. Si utilizza come feta naturale in insalate o in sfornati. La durata di conservazione in frigorifero è di ca. 4-5 giorni.

### Valori nutrizionali per 100 g

Energia..... 368 kcal  
Carboidrati .....3,1 g  
Grassi ..... 33,9 g  
Proteine ..... 10,0 g



# Ricotta di anacardi

Facile / 25 minuti / 4 persone

## Accessori



### Per la ricotta di anacardi

180 g anacardi  
200 ml acqua per ammollo  
5 cucchiaini di acqua  
500 ml bevanda di soia  
50 ml succo di limone  
1 cucchiaino di sale e pepe  
2 cucchiaini di fiocchi di lievito

### Per l'insalata di fragole

500 g fragole  
200 g cetriolo  
3 rametti di timo  
1 arancia  
4 cucchiaini di sciroppo di agave  
5 cucchiaini di aceto balsamico bianco  
2 cucchiaini di olio d'oliva  
1 pizzico sale  
1 pizzico di pepe

### Inoltre

Panno passante (garza o borsa per latte di noci)

### Per la ricotta di anacardi

Mettere gli anacardi nella **brocca bamix® da 1,0 l** e versarvi sopra l'acqua fredda. Ora coprire e lasciare per almeno 8 ore in ammollo.

Portare a ebollizione la bevanda di soia, mescolando di tanto in tanto. Con il **frullino bamix®**, mescolare gradualmente il succo di limone nella bevanda di soia finché questa non si coagula. Lasciare raffreddare il composto per circa 15 minuti finché non diventa più solido. Sospendere ora un colino in una ciotola adatta e foderarlo panno passante. Versare la bevanda di soia cagliata, strizzarla leggermente con le mani e lasciarla sgocciolare per circa 5 minuti.

Scolare gli anacardi e lavarli in acqua fredda. Mettere poi gli anacardi con 4 o 5 cucchiaini di acqua fredda, sale e fiocchi di lievito nella **brocca bamix® da 1,0 l** e frullarli finemente con il **bamix®** e la **lama multiuso**. Mettere il composto di noci e soia in una ciotola e mescolare con la **lama multiuso bamix®**. Formare a piacere il composto di ricotta.

### Per l'insalata di fragole con palline di ricotta di anacardi

Tagliare le fragole a fettine sottili. Tritare finemente il cetriolo con lo **SliceSy® bamix®** e il **disco n° 4**. Staccare le foglie di timo. Dall'arancia grattugiare 1 cucchiaino di scorza e spremere 2 cucchiaini di succo. Scaldare a fuoco basso il succo d'arancia con lo sciroppo d'agave, l'aceto balsamico bianco e l'olio d'oliva in un pentolino mescolando con il **frullino bamix®**. Aggiungere la scorza d'arancia e il timo. Condire il tutto con sale e pepe.

Disporre le fette di cetriolo e di fragola. Da circa 280 g di ricotta di anacardi formare 16 palline grandi come una noce e distribuirle sull'insalata. Spargervi sopra il condimento.

### Valori nutrizionali per 100 g

Energia..... 119 kcal  
Carboidrati..... 7,6 g  
Grassi ..... 8,5 g  
Proteine ..... 2,6 g



## Essential Basics

# Tofu di mais

Facile / 10 minuti / 4 persone

### Accessori



- 1 cucchiaino di sale
- 150 g polenta
- 400 ml acqua
- 2 cucchiaini di burro di mandorle
- 3 cucchiaini di olio per ungere

Per il tofu di mais, fare bollire 400 ml di acqua con il sale. Incorporare la polenta con il **frullino bamix®**, abbassare la fiamma e cuocere per circa 10 minuti fino ad ottenere una pasta densa. A tal fine mescolare sempre energicamente il composto con un cucchiaino di legno per evitare che si formino grumi e che la pappa si bruci. Incorporare poi il burro di mandorle e togliere dal fuoco.

Spennellare con olio uno stampo per sformati piccolo o un contenitore per congelatore (circa 20 x 20 cm). Versarvi la polenta e spianare. Lasciarla raffreddare, quindi coprire e mettere in frigorifero per almeno 60 minuti.

### Valori nutrizionali per 100 g

Energia.....	144 kcal
Carboidrati.....	18,7 g
Grassi.....	6,4 g
Proteine.....	2,2 g



## Essential Basics

# Maionese

Facile / 15 minuti / 4 persone

### Accessori



- 125 ml latte di soia non zuccherato
- 2 cucchiaini di senape semipiccante
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 1 cucchiaino di aceto di vino bianco
- 250 ml olio di colza
- 1 pizzico sale

Versare il latte di soia, la senape, il succo di limone e l'aceto di vino bianco nella **brocca bamix® da 0,6 l**. Immergere il **bamix®** con il **frullino** e sollevarlo lentamente alla velocità 2. Versare lentamente l'olio di colza e lavorare la maionese con il **bamix®** e il **frullino** finché non assume una consistenza cremosa. Insaporire con il sale.

Conservata in contenitore chiuso in frigorifero, la maionese si conserva per 1 o 2 settimane.

**Importante!** Sia il latte di soia che l'olio di colza devono essere a temperatura ambiente.

### Valori nutrizionali per 100 g

Energia.....	575 kcal
Carboidrati.....	1,1 g
Grassi.....	63,0 g
Proteine.....	0,8 g

### Consiglio

Per un leggero sapore di uovo nella maionese, mettere 1/2 cucchiaino di sale di kala namak. Scioglierlo prima in un poco di acqua tiepida e mescolarlo nella maionese.



# Tofu tritato fatto in casa

Media / 40 minuti / 4 persone

## Accessori



- 350 g di tofu
- 3 rametti di origano (in alternativa 1 cucchiaino di origano secco)
- 2 rametti di timo (in alternativa ½ cucchiaino di timo secco)
- ½ cucchiaino di cumino macinato
- 1 cucchiaino di paprika dolce in polvere
- 1 punta di coltello focchi di peperoncino rosso
- 25 ml olio per friggere
- 50 ml salsa di soia
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaino di sciroppo d'acero

Avvolgere il tofu in 4 strati di carta da cucina e strizzare il liquido in eccesso. Il tofu deve essere quanto più asciutto possibile. Mettere poi il tofu in una ciotola capiente e tritarlo con la **lama multiuso bamix®**.

Lavare le erbe e asciugarle tamponando, staccare le foglie e tritarle finemente con **Processor bamix®**. Aggiungere al tofu le spezie e le erbe tritate e mescolare bene. Scaldare l'olio in una padella e in esso rosolare bene completamente il composto di tofu per circa 5 minuti, mescolando di tanto in tanto.

Aggiungere infine la salsa di soia e lo sciroppo d'acero e, mescolando, lasciare evaporare il liquido in eccesso. Togliere la padella dal fuoco.

Versare il composto in un sacchetto da freezer appiattirlo un poco e congelarlo. Prima dell'uso lasciarlo scongelare preferibilmente per circa 8 ore oppure durante la notte in frigorifero. Il tofu tritato si conserva nel freezer per 9-12 mesi.

## Consiglio

Il tofu macinato fatto in casa è già condito e può essere utilizzato direttamente per tutti i piatti preferiti, in sostituzione della carne macinata: sughi per pasta e lasagne, ripieno per ravioli, sformati o come ripieno con verdure fresche per tortillas e piadine.

## Valori nutrizionali per 100 g

Energia.....	105 kcal
Carboidrati.....	4,7 g
Grassi.....	7,1 g
Proteine.....	5,3 g





*Poco tempo?  
Nessun  
problema!*

Poco tempo? Nessun problema!

# Purè di patate e aglio orsino

Facile / 50 minuti / 4 persone

## Accessori



### Per il pesto di aglio orsino

100 g aglio orsino fresco  
25 g prezzemolo fresco  
50 g semi di girasole  
70 ml olio d'oliva  
25 g fiocchi di lievito  
½ cucchiaino di sale  
1 pizzico di pepe

### Per il purè di patate

700 g patate cerose  
2 cipolle  
75 g chips di mele  
3 cucchiaini di margarina vegana  
200 ml brodo vegetale  
200 ml crema di avena  
2 cucchiaini di pesto di aglio orsino vegano  
1 cucchiaino di sale  
½ cucchiaino di pepe

### Per il pesto di aglio orsino

Lavare e asciugare l'aglio orsino e il prezzemolo. Tostare i semi di girasole in una padella senza grassi. Mettere tutti gli ingredienti nella **brocca bamix®** da 0,6 l e frullare con la **lama multiuso bamix®**.

### Per il purè di patate

Lavare le patate e cuocerle appena coperte dall'acqua in una pentola chiusa a fuoco medio-basso per 25-30 minuti. Sbucciare le cipolle e tritarle finemente con il **Processor bamix®**. Tritare grossolanamente le chips di mele con il **Processor bamix®**. Scolare le patate in un colino e lasciarle un poco evaporare, sbucciarle e tagliarle a pezzetti.

Scaldare 1 cucchiaino di margarina in una pentola capiente e rosolare in essa le cipolle per circa 4 minuti, finché non sono leggermente dorate. Aggiungere le chips di mele e friggerle insieme brevemente. Aggiungere poi il brodo vegetale e la crema d'avena e portare ad ebollizione.

Aggiungere le patate, il pesto, il sale, il pepe e il resto della margarina e frullare le patate a discrezione grossolanamente o finemente con il **frullino bamix®**.

## Valori nutrizionali per 100 g

Energia..... 169 kcal  
Carboidrati..... 11,9 g  
Grassi ..... 11,8 g  
Proteine ..... 2,7 g



Poco tempo? Nessun problema!

## Hummus di zucca al curry

Facile / 25 minuti / 4 persone

### Accessori



200 g ceci secchi  
150 ml acqua  
1,5 l acqua per bollire  
1 cucchiaino di bicarbonato di sodio  
1 ½ cucchiaini di sale  
3 cucchiaini di curry in polvere  
1 punta di coltello peperoncino rosso in polvere  
2 spicchi d'aglio  
100 g tahina (pasta di sesamo)  
3 cucchiaini di succo di limone  
1 cucchiaino di cumino macinato (a piacere)  
300 g zucca hokkaido  
1 cucchiaio di olio d'oliva  
½ cucchiaino di sale  
½ cucchiaino di pepe

Mettere a bagno i ceci per almeno 12 ore. Cuocerli poi con bicarbonato di sodio, 1 cucchiaino di sale, curry, peperoncino rosso e 1,5 l di acqua per 45-75 minuti finché non sono molto morbidi. Mettere i ceci nella **brocca bamix® da 1,0 l**. Aggiungere 150 ml di acqua fredda, tahina, succo di limone, aglio, cumino e un po' di sale e frullare con la **lama multiuso bamix®** fino ad ottenere una crema. Preriscaldare il forno a 200 °C. Tagliare grossolanamente a pezzi 300 g di zucca hokkaido e mescolarli con 1 cucchiaio di olio d'oliva e un po' di sale e pepe. Cuocere nel forno preriscaldato a calore superiore/inferiore per circa 20 minuti. Mettere la zucca nella **brocca bamix® da 0,6 l** e frullare con la **lama multiuso bamix®**. Mescolarla ora con il composto di ceci. Eventualmente aggiungere 2 o 3 cucchiaini d'acqua. Condire inoltre con circa 2 cucchiaini di curry in polvere.

Valori nutrizionali per 100 g: Energia: 149 kcal / Carboidrati: 10,7 g / Grassi: 9,1 g / Proteine: 5,3 g

## Hummus di carote

Facile / 20 minuti / 4 persone

### Accessori



300 g carote  
1 cucchiaino di sale  
200 g ceci (in scatola)  
1 spicchio d'aglio  
4 cucchiaini di olio d'oliva  
4 cucchiaini di succo di limone  
2 cucchiaini di tahina (pasta di sesamo)  
½ cucchiaino di cumino macinato  
1 punta di coltello di spezie ras el hanout  
1 cucchiaino di paprica in polvere

Pelare le carote e tagliarle a fettine grossolane con lo **SliceSy® bamix®** e il **disco n° 5** e stufarle per circa 7 minuti. Sciacquare i ceci con acqua fredda. Con il **Processor bamix®** tritare grossolanamente l'aglio.

Scolare le carote e metterle nella **brocca bamix® da 0,6 l**. Aggiungere i ceci, l'aglio, l'olio e il succo di limone e ridurre il tutto in purea con la **lama multiuso bamix®**.

Mescolare con la tahina e condire con sale, cumino e ras el hanout. Cospargere con paprika e servire. La crema si conserva per 2 o 3 giorni in frigorifero, in un vasetto di vetro con tappo a vite.

338 Valori nutrizionali per 100 g: Energia: 102 kcal / Carboidrati: 12,0 g / Grassi: 3,5 g / Proteine: 3,3 g



## Crema di piselli al curry

Facile / 15 minuti / 4 persone

### Accessori



250 g piselli surgelati  
½ limone  
4 cucchiaini di olio d'oliva  
1 cucchiaino di curry in polvere (ad es. madras)  
1 manciata di rucola o di foglie senape  
1 ½ cucchiaini di sale  
½ cucchiaino di pepe di Cayenna

Portare ad ebollizione l'acqua con 1 cucchiaino di sale. Mettere i piselli surgelati nell'acqua che bolle e cuocerli per circa 1 minuto, scolarli, passarli sotto l'acqua fredda e sgocciolarli.

Grattugiare finemente la buccia del limone e spremere il succo. Versare il succo e la scorza di limone insieme ai piselli, all'olio d'oliva e al curry in polvere nella **brocca bamix® da 0,6 l** e frullare a purè con la **lama multiuso bamix®**.

Lavare le foglie di rucola, eliminare i gambi grossolani, tritarle con il **Processor bamix®** e incorporarle nella crema di piselli al curry. Condire la crema con sale e pepe di Cayenna e lasciarla insaporire per almeno 1 ora prima di servire.

### Valori nutrizionali per 100 g

Energia.....191 kcal  
Carboidrati.....7,8 g  
Grassi.....14,9 g  
Proteine.....4,5 g

Poco tempo? Nessun problema!

## Purè di patate al sesamo

Facile / 45 minuti / 4 persone

### Accessori



1 kg di patate farinose  
1 cucchiaino di sale  
75 g tahina (pasta di sesamo)  
2 cucchiaini di sesamo

Sbucciare le patate, lavarle, tagliarle grossolanamente a pezzi e portarle a ebollizione in una pentola appena coperte con acqua salata. Coprire e cuocere per 20-30 minuti finché non diventano morbide.

Scolare le patate e raccogliere l'acqua di cottura. Sgocciolare bene le patate e metterle in una ciotola.

Con il **frullino bamix®** mescolare in una ciotola la pasta tahina con circa 175 ml di acqua di cottura, aggiungere il composto alle patate e frullare il tutto con il **frullino bamix®** fino ad ottenere una purea cremosa. Insaporire con sale.

Tostare brevemente i semi di sesamo in una padella senza grassi finché non profumano. Poi rimuoverli e spargerli sulla purea. Servirle caldo.

### Valori nutrizionali per 100 g

Energia..... 123 kcal  
Carboidrati..... 16,1 g  
Grassi ..... 4,3 g  
Proteine ..... 3,8 g





*Fai da te  
facile!*

Fai da te facile!

# Minestra di topinambur

Media / 50 minuti / 4 persone

## Accessori



### Per la minestra

- 1 cucchiaio d'olio di cocco
- 2 scalogni
- 2 spicchi d'aglio
- 1 ½ cucchiaini di foglie di timo fresche
- 450 g topinambur
- 400 ml brodo vegetale
- 400 ml latte di cocco
- 200 ml prosecco
- 1 cucchiaino di miele
- 3 cucchiaini di farina di ceci (a volontà)
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di pepe
- 100 g cioccolato bianco

### Per le chips di topinambur

- 1 topinambur
- 1 cucchiaino di sale

### Per il Rohmesan (parmigiano vegano)

- 2 cucchiaini di semi di canapa (a volontà)
- 2 cucchiaini di lievito alimentare
- 100 g pinoli
- 1 spruzzo di succo di limone
- ½ cucchiaino di sale

### Per le chips di topinambur

Tagliare il topinambur a fettine sottilissime. Pre-riscaldare il forno a 150°C e foderare una teglia con carta da forno. Distribuire su di essa le fettine di topinambur e cospargerle di sale. Cuocere per circa 15 minuti, fino a doratura.

### Per il Rohmesan (parmigiano vegano)

Mettere gli ingredienti nel **Processor bamix®** e sminuzzarli finemente. Coprirli e metterli da parte fino al momento di servire.

### Per la minestra

Macinare finemente 1 cucchiaino di pepe con il **Processor bamix®** e il **disco per polverizzare**. Sbucciare il topinambur e tagliarlo a cubetti. Tritare finemente lo scalogno e gli spicchi d'aglio con il **Processor bamix®**. Sciogliere l'olio di cocco. Aggiungere lo scalogno, l'aglio e la maggior parte delle foglie di timo e friggerli per 1 o 2 minuti. Friggere i cubetti di topinambur per 1 minuto mescolando.

Versare nella pentola il brodo, il latte di cocco e il prosecco. Mescolare il miele, 1 cucchiaino di sale e un po' di pepe. Cuocere la zuppa a fuoco medio per 15-18 minuti. Frullare la minestra con la **lama multiuso bamix®** fino a renderla cremosa. Con un colino spolverare la farina di ceci sulla minestra e mescolare accuratamente con la **lama multiuso bamix®**. Incorporare il succo di limone e l'olio d'oliva, quindi condire con sale e pepe. Per dare una nota speciale, incorporare infine il cioccolato bianco e farlo sciogliere.

Riempire i piatti e spargervi sopra il Rohmesan e le restanti foglie di timo. Disporre separate le chips di topinambur in modo che non si ammorbidiscano

## Valori nutrizionali per 100 g

Energia.....	225 kcal
Carboidrati.....	15,0 g
Grassi.....	13,8 g
Proteine.....	5,3 g



Fai da te facile!

## Minestra di mango e carote

Facile / 15 minuti / 4 persone

### Accessori



600 g carote  
2 cucchiaini d'olio  
80 g cipolle bianche  
80 g cipolle rosse  
1 cucchiaino di sale aromatizzato alle erbe  
200 ml acqua  
400 ml latte di cocco (in lattina)  
300 ml succo di carota  
400 ml salsa di mango  
16 g zucchero vanigliato  
10 g scorza di limone grattugiata  
2 cucchiaini di zenzero macinato  
1 cucchiaino di pepe di Cayenna  
2 cucchiaini di aceto di malto  
1 cucchiaino di sale

Sbucciare le cipolle. Tritarle finemente insieme alle carote con lo **SliceSy® bamix®** e la **lama per tritare**. Scaldare l'olio in una pentola e in questa soffriggere le carote e le cipolle. Insaporire 100 ml di acqua con i 150 ml di succo di carota con il sale alle erbe aromatiche e aggiungere ai primi, portare ad ebollizione e far sobbollire a fuoco medio-basso per 5 minuti.

Aggiungere il latte di cocco e la salsa di mango, portare di nuovo a ebollizione e cuocere a fuoco lento per altri 5 minuti. Frullare finemente la minestra con la **lama multiuso bamix®**.

Mescolare lo zucchero vanigliato, la scorza di limone grattugiata, lo zenzero macinato e il pepe di Cayenna. Mescolare nella minestra 1 cucchiaino di questa miscela di spezie e l'aceto di malto. Aggiustare il sapore con sale e un po' di miscela di spezie.

Servire la minestra in piatti fondi o in ciotole. Conservare il resto della miscela di spezie in un vasetto di vetro con tappo a vite e utilizzarlo altrove, ad es. per una minestra di zucca.

### Valori nutrizionali per 100 g

Energia..... 89 kcal  
Carboidrati.....7,8 g  
Grassi .....5,6 g  
Proteine ..... 1,1 g



Fai da te facile!

# Latte di mango dorato

Facile / 30 minuti / 4 persone

## Accessori



### Per la crema di anacardi

4 rametti di menta  
4 rametti di basilico  
4 cucchiaini di crema di anacardi  
2 cucchiaini di succo di limetta  
10 cucchiaini di acqua

### Per il latte di mango

2 manghi maturi  
2 pezzi di curcuma (circa 50 g)  
2 pezzi di zenzero (lungi ciascuno circa 5 cm)  
2 cucchiaini di zucchero di fiori di cocco  
2 pizzichi di fava tonka grattugiata  
2 baccelli di vaniglia (polpa)  
2 pizzichi di cannella  
4 cucchiaini d'olio di cocco  
4 cucchiaini di sciroppo di agave  
600 ml bevanda alla mandorla  
½ cucchiaino di cardamomo macinato  
2 cucchiaini di anacardi  
100 g mirtilli  
Foglie di menta (a piacere)

### Per la crema di anacardi

Lavare la menta e il basilico e scuotere per asciugarli, staccare le foglie e tritarle grossolanamente con il **Processor bamix®**. Frullare le foglie di erbe aromatiche, la crema di anacardi, 2 cucchiaini di succo di lime e 10 cucchiaini di acqua fredda nella **brocca bamix® da 0,6 l** con la **lama multiuso bamix®** fino a ottenere una crema.

### Per il latte di mango

Tagliare a cubetti un quarto della polpa di mango e mettere da parte. Tagliare grossolanamente a pezzi il resto del mango.

Sbucciare la curcuma e lo zenzero e tritarli finemente con il **Processor bamix®**. Mettere i pezzi grossi di mango, la curcuma, lo zenzero, lo zucchero di fiori di cocco, la fava tonka, vaniglia, cannella, l'olio di cocco, lo sciroppo d'agave, la bevanda alle mandorle e il cardamomo nella **brocca bamix® da 1,0 l** e mescolare con la **lama multiuso bamix®** fino a ottenere un composto omogeneo. Scaldare il latte di mango in un pentolino e farlo sobbollire per circa 5 minuti. Tritare gli anacardi con il **Processor bamix®**.

Distribuire il latte di mango nelle ciotole e aggiungere in ciascuna una cucchiata di crema di anacardi, gli anacardi, i mirtilli ed i restanti cubetti di mango. Guarnire a piacere con menta.

### Consiglio

La minestra di mango fruttata può essere gustata ghiacciata nei giorni più caldi. A tal fine, con la **lama multiuso bamix®**, mescolare gli ingredienti con 8-10 cubetti di ghiaccio fino a ottenere un composto omogeneo. Oppure mettete la minestra in frigorifero per almeno 1 ora prima di servirla.

### Valori nutrizionali per 100 g

Energia.....105 kcal  
Carboidrati..... 15,0 g  
Grassi .....3,9 g  
Proteine .....1,6 g

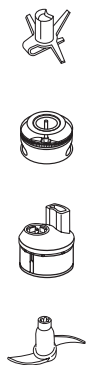


Fai da te facile!

# Cremosa minestrina di funghi

Facile / 60 minuti / 4 persone

## Accessori



### Per la minestrina

- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 2 cipolle
- 4 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaio di dragoncello essiccato
- 1 cucchiaio di timo essiccato
- 1 cucchiaino di sale marino
- 2 cucchiaini di pepe nero, intero
- 1 kg di funghi misti (champignon bianchi, funghi di faggio bianchi, cardoncelli)
- 240 ml vino bianco vegano
- 1 l brodo vegetale
- 1 foglia di alloro
- 240 ml crema di soia o crema di avena vegana o latte di cocco, e di più per servire
- 2 cucchiaini di succo di limone

### Per servire

- 2-3 rametti di dragoncello
- 2-3 rametti di prezzemolo
- 2-3 rametti di timo
- 1 cucchiaio di olio d'oliva per friggere
- 1 cucchiaio d'olio al tartufo

### Per la minestrina

Macinare finemente 2 cucchiaini di pepe con il **Processor bamix®** e il **disco per polverizzare**. Sbucciare le cipolle e l'aglio e tritarli finemente con lo **SliceSy® bamix®** e la **lama per tritare**. Mettere una pentola capiente sul fornello a fuoco basso e versare in essa l'olio. Quando l'olio è ben caldo, aggiungere le cipolle, l'aglio, le erbe aromatiche essiccate e le spezie. Rosolare il tutto per 4-5 minuti, mescolando frequentemente. Le cipolle devono assumere un bel colore dorato. Aggiungere ora nella pentola circa il 90 per cento dei funghi. Il resto servirà in seguito per guarnire.

Accendere ora il fornello a fuoco forte e rosolare i funghi per 10 minuti, mescolando regolarmente. Dopo avere rosolato i funghi, sfumare con il vino il contenuto della pentola, farlo sobbollire per qualche minuto e poi aggiungere il brodo vegetale e la foglia di alloro.

Portare la minestrina ad ebollizione, quindi incorporare la panna vegana e il succo di limone. Lasciare bollire la minestrina a fuoco lento per 20 minuti, mescolando di tanto in tanto.

Prima di servire, frullare la minestrina con la **lama multiuso bamix®** fino a renderla omogenea. Insaporire e, se necessario, aggiustare il sapore.

### Per servire

Lavare il dragoncello, il prezzemolo e il timo e scuotere per asciugarli. Staccare le foglie e tritarle finemente con il **Processor bamix®**. Friggere in poco olio per qualche minuto i funghi messi da parte finché non sono dorati. Guarnire ogni porzione di minestrina con qualche fungo, cospargerla con erbe fresche tritate e completare con un filo di olio al tartufo.

## Valori nutrizionali per 100 g

Energia.....	56 kcal
Carboidrati.....	3,5 g
Grassi .....	2,1 g
Proteine .....	2,6 g



Fai da te facile!

# Pane alle noci e carote

Media / 35 minuti / 4 persone

## Accessori



### Per la pappa di farina

35 g farina di farro integrale  
150 ml acqua  
12 g sale

### Per il pane alle noci e carote

570 g farina di farro integrale  
21 g lievito fresco  
2 cucchiaini di sale  
215 ml acqua tiepida  
20 ml succo di limone  
100 g carote  
100 g gherigli di noce

### Inoltre

Carta da forno  
Farina di farro integrale da lavorare  
Ciotola da forno con 100 ml di acqua  
Stampo da forno (26 cm Ø)

### Per la pappa di farina

Mescolare la farina e il sale nell'acqua evitando di formare grumi e cuocere come un budino mescolando continuamente. Lasciare raffreddare.

### Per il pane alle noci e carote

Preparare lo **SliceSy® bamix®** con la **lama per tritare**. Mettere la farina, il lievito e il sale nello **SliceSy® bamix®** e mescolare. Aggiungere la pappa di farina, versare 215 ml di acqua tiepida e mescolare il tutto grossolanamente. Coprire l'impasto e farlo maturare per 24 ore a temperatura ambiente, ogni 8 ore impastarlo di nuovo e farlo lievitare ancora.

Poco prima di infornare, grattugiare finemente le carote con lo **SliceSy® bamix®** e il **disco n° 1**. Tritare i gherigli di noce con il con il **Processor bamix®**. Incorporare entrambi nell'impasto, e cospargere questo con farina di farro integrale.

Tagliare un pezzo di carta da forno di circa 30 x 30 cm. Con le mani infarinate, mettere l'impasto sulla carta e formare un panetto tondo. Coprire e lasciarlo lievitare per altri 30 minuti.

Circa 15 minuti prima dell'inizio della cottura, mettere la ciotola da forno con 100 ml di acqua sul fondo del forno. Inserire la griglia del forno in basso nel forno e mettervi sopra la pirofila, nella quale verrà cotto il panetto. Preriscaldare il forno a 250 °C.

Con un coltello incidere a croce il panetto e metterlo, con la carta da forno, nella pirofila ben calda. Cuocere poi nel forno per 45-50 minuti a 230 °C. Il panetto è cotto quando battendo sulla parte inferiore risuona vuoto.

## Valori nutrizionali per 100 g

Energia.....227 kcal  
Carboidrati.....31,9 g  
Grassi .....6,4 g  
Proteine .....7,8 g



*Concediti,  
qualcosa!*



Concediti qualcosa!

## Pancake vegani con Banana

Facile / 30 minuti / 4 persone

### Accessori



210 g farina  
5 g lievito in polvere  
1 cucchiaino di cannella  
1 cucchiaino di zucchero  
vanigliato  
50 g zucchero di canna  
1 pizzico di sale  
2 banane molto mature  
250 ml latte di soia, bevanda  
all'avena, bevanda al riso o  
bevanda alle mandorle  
3-6 cucchiaini d'olio di cocco  
per friggere

Sbucciare le banane. Per la pastella, mettere il lievito in polvere con il latte di soia nello **SliceSy® bamix®** con la **lama per tritare**. Aggiungere gli altri ingredienti dell'impasto e le banane e lavorarli con il **bamix®** alla velocità 2, per formare una pastella liscia. Lasciare riposare la pastella finita per circa 10 minuti.

Scaldare un po' di grasso di cocco in una padella. Cuocere in questa i pancake uno dopo l'altro a fuoco medio. Cuocerli a doratura su ciascun lato per circa 3 o 4 minuti.

### Consiglio

La pastella può essere vivacizzata con pezzetti di biscotto al cioccolato o frutti di bosco secchi. Anche un poco di fava tonka grattugiata può dare al tutto un sapore speciale.

### Valori nutrizionali per 100 g

Energia..... 178 kcal  
Carboidrati.....35,6 g  
Grassi .....1,8 g  
Proteine .....3,9 g



Concediti qualcosa!

## Kaiserschmarren

Media / 20 minuti / 4 persone

### Accessori



### Per la pastella

32 g lievito in polvere  
160 ml acqua minerale  
2 cucchiaini di aceto di mele  
600 ml latte di soia  
400 g farina di frumento  
2 pizzichi di sale  
60 g zucchero di canna  
16 g zucchero vanigliato

### Inoltre

2 mele  
4 cucchiaini di margarina vegana  
60 g uvetta  
2 cucchiaini di sciroppo di agave  
400 g purè di mele  
4 cucchiaini di zucchero per lo zucchero a velo

Per la pastella, mettere il lievito in polvere con l'acqua minerale e l'aceto nello **SliceSy® bamix®** con la **lama per tritare**. Aggiungere gli altri ingredienti lavorarli con il **bamix®** alla velocità 2, per formare un composto liscio.

Lavare le mele, tagliarle in quattro, rimuovere il torsolo e poi tagliarle a dadini. Riscaldare la margarina a temperatura media in una padella antiaderente. Versare la pastella nella padella e cuocerla a doratura su un lato per 5-7 minuti. Dopo circa 2 minuti, spargere sulla pasta i cubetti di mela e l'uvetta. Ogni tanto sollevare l'impasto con una spatola e prestare attenzione che l'impasto non bruci.

Dividere poi il pancake in quattro triangoli, girarli e cuocerli anche sull'altro lato fino a doratura. Usando due spatole, spezzettare ora i triangoli. Aggiungere lo sciroppo d'agave e farlo caramellare per 1 minuto rivoltando.

Con il **Processor bamix®** e il **disco per polverizzare** lavorare 4 cucchiaini di zucchero in zucchero a velo. Prima di servire spolverare il Kaiserschmarren con zucchero a velo.

Versare la salsa di mele in una ciotola per salse e metterla al centro di un piatto grande. Intorno a questa distribuire il Kaiserschmarren e spolverarlo con lo zucchero a velo.

### Valori nutrizionali per 100 g

Energia.....144 kcal  
Carboidrati.....27,3 g  
Grassi.....2,4 g  
Proteine.....2,7 g



Concediti qualcosa!

## Panna cotta vegana alla nocciola

Facile / 25 minuti / 4 persone

### Accessori



240 ml latte di cocco  
110 ml bevanda di noci  
10 g zucchero vanigliato  
1 cucchiaino di zucchero  
6 g Agaranta (gelificante vegetale)  
125 ml succo d'arancia  
3 cucchiaini di sciroppo d'acero  
1 manciata di frutti di bosco diversi per guarnire  
50 g nocciole  
25 ml acqua  
25 g zucchero



Scaldare il latte di cocco e la bevanda di noci in un pentolino. Aggiungere lo zucchero vanigliato, lo zucchero e l'Agaranta, mescolare bene con il **frullino bamix®** e fare sobbollire per 2 o 3 minuti.

Sciacquare degli stampini con acqua molto fredda e distribuire il liquido ben caldo negli stampini. Farli raffreddare completamente all'aria e dopo in frigorifero per almeno 6 ore (meglio per tutta la notte).

Prima riscaldare 25 g di zucchero e l'acqua. Quando lo zucchero si è sciolto e il tutto ha preso un leggero colore marrone, aggiungere le noci. Mescolare continuamente per evitare che brucino. Quando le noci sono completamente ricoperte di zucchero, toglierle dalla padella e adagiarle su una carta da forno, in modo che si raffreddino e si asciughino. Con il **Processor bamix®** tritarle ora grossolanamente.

Insaporire i frutti di bosco con un po' di succo d'arancia e sciroppo d'acero e versarli sulla panna cotta rovesciata. Servire con le noci tritate.

### Valori nutrizionali per 100 g

Energia..... 205 kcal  
Carboidrati.....16,9 g  
Grassi .....13,5 g  
Proteine .....3,3 g



Concediti qualcosa!

# Brownies al cioccolato e barbabietola

Facile / 60 minuti / 4 persone

## Accessori



200 g farina  
250 g zucchero  
50 g cacao in polvere  
250 g cioccolato fondente  
100 g purè di mele  
50 ml olio  
100 ml latte vegetale di noci  
50 ml succo di barbabietola  
100 g noci  
50 ml acqua

Riscaldare prima 50 g di zucchero e l'acqua. Quando lo zucchero si è sciolto e il tutto ha preso un leggero colore marrone, aggiungere le noci. Mescolare continuamente per evitare che brucino. Quando le noci sono completamente ricoperte di zucchero, toglierle dalla padella e adagiarle su una carta da forno, in modo che si raffreddino e si asciughino. Tritarle ora grossolanamente con il **Processor bamix®**.

Preriscaldare il forno ventilato a 185 °C.

Mettere il purè di mele, il succo di barbabietola, l'olio e il latte vegetale nella **brocca bamix® da 1,0 l** e mescolare con la **lama multiuso bamix®**. Sciogliere a bagnomaria il cioccolato fondente e unirlo al composto insieme allo zucchero. Mescolare di nuovo il tutto con la **lama multiuso bamix®**. Aggiungere la farina e mescolare con la **lama multiuso bamix®** fino ad ottenere un impasto. Incorporare ora anche il cacao in polvere. Dopo incorporare le noci tritate.

Foderare una teglia con carta da forno e versare l'impasto nella teglia. Cuocere i brownies nel forno preriscaldato per 25-30 minuti. Poi sfornarli e lasciarli raffreddare nello stampo. Solo dopo estrarre dallo stampo insieme alla carta da forno e tagliare.

## Valori nutrizionali per 100 g

Energia.....372 kcal  
Carboidrati.....47,6 g  
Grassi .....16,6 g  
Proteine .....5,8 g



Concediti qualcosa!

# Torta di anacardi ai mirtilli

Media / 25 minuti / 4 persone

## Accessori



### Per il fondo

50 g semi di girasole  
80 g datteri morbidi  
3 cucchiaini di semi di chia  
1 cucchiaino di cannella macinata  
½ baccello di vaniglia (polpa)

### Per la farcia

150 g anacardi  
1 limone  
60 g di olio di cocco  
3 cucchiaini di sciroppo d'acero  
200 g mirtilli (freschi o congelati)  
100 g mirtilli freschi per guarnire

### Inoltre

Stampo a cerniera piccolo (ca. 15 cm Ø)  
Carta da forno

Mettere gli anacardi a bagno in acqua per almeno 6 ore. Per il fondo, macinare i semi di girasole nel **Processor bamix®** fino ad ottenere una farina. Tritare i datteri con lo **SliceSy® bamix®** e la **lama per tritare**, fino a formare una massa viscosa. Aggiungere la farina di semi di girasole, i semi di chia, la cannella e la polpa di vaniglia e impastare il tutto in una sorta di impasto con lo **SliceSy® bamix®**.

Foderare lo stampo a cerniera con carta da forno. Stendere ora l'impasto sul fondo e premerlo leggermente. Metterlo poi in frigorifero.

Per la farcia lavare il limone con acqua calda e asciugarlo. Grattugiare circa metà della buccia con una grattugia. Spremere mezzo limone.

Sciacquare gli anacardi ammollati in acqua fredda. Lavorare ora con lo **SliceSy® bamix®** e la **lama per tritare** 4-5 cucchiaini d'acqua, 1 cucchiaino di succo di limone, olio di cocco, sciroppo d'acero, frutti di bosco e scorza di limone grattugiata a volontà, fino ad ottenere una massa cremosa.

Spargere uniformemente la crema di anacardi sulla base della torta e lisciarla. Fare rassodare la torta nel freezer per almeno 2 ore. Estrarla poi dal freezer almeno 20 minuti prima di servirla in modo che possa andare a temperatura ambiente. Guarnirla con mirtilli freschi.

## Valori nutrizionali per 100 g

Energia..... 309 kcal  
Carboidrati..... 22,4 g  
Grassi..... 21,1 g  
Proteine..... 5,7 g



*Fit  
& Fresh*

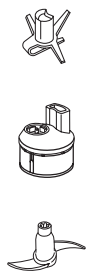


Fit & Fresh

## Minestra di zucca e olivello spinoso

Facile / 25 minuti / 4 persone

### Accessori



1,2 kg zucca hokkaido  
2 pezzi di zenzero (ciascuno lungo circa 2 cm)  
80 g cipolle bianche  
80 g cipolle rosse  
2 cucchiaini d'olio  
1 cucchiaino di sale aromatizzato alle erbe  
150 ml di succo di olivello spinoso  
60 ml succo di carota  
400 ml panna di soia  
4 cucchiaini di sciroppo d'acero (in alternativa sciroppo d'agave)  
Pepe di Cayenna (a piacere)  
800 ml acqua

### Per servire

6-8 chips di mele  
4 cucchiaini di semi di zucca

Lavare, pulire e spezzettare la zucca hokkaido. Sbucciare lo zenzero e tritarlo finemente con lo **SliceSy® bamix®** e la **lama per tritare**. Tritare finemente anche le cipolle con lo **SliceSy® bamix®** e la **lama per tritare**. Rosolare lo zenzero e le cipolle nell'olio in una pentola. Aggiungere la zucca e rosolare insieme brevemente.

Aggiungere l'acqua alla zucca, condire con il sale alle erbe, portare il tutto ad ebollizione e cuocere coperto a fuoco medio-basso per 10 minuti.

Aggiungere l'olivello spinoso e il succo di carota, la crema di soia e lo sciroppo d'acero. Frullare tutto con la **lama multiuso bamix®**. Condire a piacere con sale alle erbe aromatiche e, se desiderato, con pepe di Cayenna. Servire la minestra in piatti fondi o in ciotole.

### Consiglio per servire

Per la croccantezza, tostare i semi di zucca in una padella senza grassi. Frantumare grossolanamente alcune chips di mela. Spargere entrambi sulla zuppa.

### Valori nutrizionali per 100 g

Energia.....52 kcal  
Carboidrati.....8,1 g  
Grassi.....1,2 g  
Proteine.....2,0 g

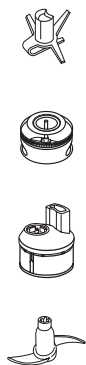


Fit & Fresh

# Minestra di melanzane affumicata

Media / 60 minuti / 4 persone

## Accessori



800 g melanzane  
250 g pomodori  
3 cucchiaini di olio d'oliva  
1 cucchiaino di cumino macinato  
½ cucchiaino di sale  
½ cucchiaino pepe nero del macinato  
1 cipolla  
2 spicchi d'aglio  
3 cucchiaini colmi di conserva di pomodoro  
2 cucchiaini di harissa  
2 cucchiaini di sciroppo d'acero  
2 cucchiaini di succo di limone  
800-900 ml brodo vegetale  
½ cucchiaino di Pimentón de la Vera (paprika affumicata in polvere)

## Per servire

125 g ceci secchi  
1 cucchiaino di cumino  
1 cucchiaino di olio d'oliva  
1 pizzico di sale  
1 pizzico di pepe  
4 gambi di aneto  
4 rametti di menta

Il giorno prima mettere i ceci a bagno in acqua. Risciacquarli il giorno seguente. Preriscaldare il forno a 200 °C con calore superiore/inferiore. Foderare due teglie con carta da forno.

Tagliare le melanzane a metà per il lungo, incidere la polpa a croce, spennellare la polpa con olio d'oliva, sale e un po' di aglio fresco e adagiarle sulla teglia con le superfici incise rivolte in basso. Tagliare a metà i pomodori e aggiungerli alle melanzane. Cuocerli in forno preriscaldato per 35 minuti finché le melanzane non diventano morbide, girandole intanto una volta.

Mescolare i ceci con 1 cucchiaino di olio d'oliva, 1 cucchiaino di cumino, un po' di sale e pepe e spargerli sulla seconda teglia. Tostarli insieme nel forno per 20 minuti finché non diventano croccanti. Nel frattempo, tritare finemente la cipolla e gli spicchi d'aglio con lo **SliceSy® bamix®** e la **lama per tritare**. Scaldare 1 cucchiaino di olio d'oliva in una pentola e in questa soffriggere le cipolle e l'aglio. Mescolare il concentrato di pomodoro e 1 cucchiaino di cumino e cuocere brevemente. Aggiungere l'harissa, lo sciroppo d'acero, il succo di limone, il brodo e portare ad ebollizione. Sobbollire a fuoco lento per 10 minuti.

Con un cucchiaino staccare la polpa delle melanzane, aggiungerla con i pomodori alla minestra e frullare finemente con la **lama multiuso bamix®**. Insaporire con sale, pepe e Pimentón de la Vera.

Lavare le erbe aromatiche, tritare finemente le foglie e i gambi teneri con il **Processor bamix®**. Scaldare la minestra e distribuirla in quattro piatti. Aggiungere i ceci tostati, condire con qualche goccia di olio d'oliva e cospargere con le erbe aromatiche fresche.

## Valori nutrizionali per 100 g

Energia.....109 kcal  
Carboidrati.....12,4 g  
Grassi .....4,6 g  
Proteine .....3,8 g



Fit & Fresh

# Minestra di aglio arrosto con nocciole

Facile / 20 minuti / 4 persone

## Accessori



4 cucchiaini di olio d'oliva e poco più per condire  
4 teste d'aglio fresco  
4 cucchiaini di nocciole  
4 cucchiaini di farina di farro  
Circa 1 litro brodo vegetale  
200 ml panna vegetale  
2 foglie di alloro  
2 rametti di rosmarino  
2 pizzichi di sale  
1 punta di coltello di peperoncino d'Espelette o di pepe di Cayenna  
4-6 spruzzi di succo di limone

Preriscaldare il forno a 180 °C.

Spennellare con olio d'oliva uno stampo per sformati piccolo. Tagliare a metà trasversalmente le teste d'aglio e disporle nello stampo con le superfici tagliate rivolte in basso. Coprire e cuocere nel forno preriscaldato per circa 35 minuti; gli spicchi dovranno poi diventare caramellati e marrone chiaro, altrimenti cuocere ancora per qualche minuto. Sforare e spremere gli spicchi d'aglio dalle teste dimezzate o estrarli con una forchetta.

Contemporaneamente mettere le nocciole in un'altra teglia, metterle in forno e tostarle per circa 10 minuti fino a quando non sono ben dorate. Sforare, lasciarle raffreddare un po', poi staccare le pellicine strofinandole con un canovaccio da cucina. Tritare grossolanamente le noci con il **Processor bamix®**.

Scaldare il resto dell'olio d'oliva in una pentola, aggiungere la farina e rosolarla brevemente. Versare il brodo e la panna vegetale, aggiungere l'alloro e il rosmarino e portare a ebollizione. Mescolare l'aglio e cuocere per 10 minuti a fuoco medio. Rimuovere le foglie di alloro e il rosmarino.

Frullare finemente la minestra con la **lama multiuso bamix®** e insaporire con sale, un po' di peperoncino d'Espelette e succo di limone. Riscaldare di nuovo brevemente, mettere nei piatti, condire con un filo d'olio d'oliva e cospargere con le nocciole e un po' di peperoncino d'Espelette.

## Valori nutrizionali per 100 g

Energia..... 274 kcal  
Carboidrati..... 22,0 g  
Grassi ..... 17,6 g  
Proteine ..... 6,0 g

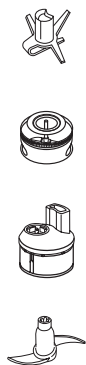


Fit & Fresh

# Minestra di zucca cajun

Facile / 80 minuti / 4 persone

## Accessori



1 zucca di media grandezza  
2 carote  
3 cucchiaini di miscela di spezie Cajun  
1 cucchiaino di salvia essiccata  
2 cucchiaini di olio d'oliva  
2 cipolle  
3 spicchi d'aglio  
480 ml latte vegetale  
Circa 720 ml brodo vegetale molto caldo (anche di più, se la zucca è grande)  
50 ml succo di limone (facoltativo)  
2 cucchiaini di sale marino  
1 ½ cucchiaini di pepe nero in grani

## Per servire

1 manciata di semi di zucca  
Un po' di crema vegana, ad es. crema di soia o crema di avena  
Fiocchi di peperoncino essiccato  
Pane tostato

Preriscaldare il forno a 180 °C. Sbucciare la zucca e rimuovere i semi, pelare le carote e tagliarle entrambe a cubetti. Macinare grossolanamente i grani di pepe con il **Processor bamix®**.

Mettere i cubetti di zucca e carote con la miscela di spezie Cajun, salvia, sale, pepe e 1 cucchiaino di olio d'oliva in uno stampo per sformati. Mescolare bene il tutto con le mani in modo che la zucca e le carote sono ben ricoperte completamente con l'olio e le spezie. Cuocere la zucca e le carote in forno per circa 30-45 minuti, o finché non siano morbide. Nel frattempo tritare grossolanamente le cipolle e l'aglio con lo **SliceSy® bamix®** e la **lama per tritare**.

Quando la zucca e le carote sono cotte, mettere una pentola capiente sul fornello a fuoco medio e versarvi 1 cucchiaino di olio d'oliva. Aggiungere le cipolle e l'aglio tritati e rosolarli con un pizzico di sale per 4 minuti.

Mettere la zucca e le carote cotte nella pentola, aggiungere poi il brodo vegetale e il latte vegetale. Lasciare sobbollire la minestra per 10 minuti e frullarla infine con la **lama multiuso bamix®** fino a renderla omogenea. Se la zuppa è troppo densa, aggiungere altro brodo vegetale.

Insaporire la minestra. Aggiungere, se è ancora necessario sapore, un po' di succo di limone. Servire con qualche seme di zucca, una cucchiata di crema vegana, un pizzico di fiocchi di peperoncino rosso e un po' di pane tostato.

Questa minestra può essere conservata fino a 4 giorni in frigorifero.

## Consiglio

Per una ricetta senza olio: cuocere secondo le istruzioni e sostituire l'olio d'oliva con l'acqua.

## Valori nutrizionali per 100 g

Energia.....62 kcal  
Carboidrati.....5,8 g  
Grassi .....3,0 g  
Proteine .....2,6 g



*Friends  
& Family  
Time*



# Spuntini fritti di jackfruit

Facile / 45 minuti / 4 persone

## Accessori



### Per gli spuntini di jackfruit

560 g jackfruit in scatola (peso sgocciolato)  
2 cucchiaini di paprika dolce in polvere  
1 spicchio d'aglio  
1 cucchiaino di sale marino  
1 pizzico di rosmarino secco  
1 cucchiaino di sommacco  
1 punta di coltello di noce moscata grattugiata  
1 cucchiaino di pepe nero in grani  
½ peperoncino rosso

### Per la pastella alla birra

150 g farina di frumento  
1 cucchiaino di rosmarino secco  
1 cucchiaino di origano secco  
½ cucchiaino di timo secco  
½ cucchiaino di basilico secco  
100 ml birra  
100 ml latte di soia  
1 cucchiaino di sesamo bianco

### Inoltre

Circa 10 cucchiai di olio di colza per friggere  
5 rametti di coriandolo fresco o prezzemolo per guarnire  
1 cucchiaino di salsa picante peruana per servire

### Per gli spuntini di jackfruit

Mettere il **disco per polverizzare** nel **Processor bamix®**, introdurre poi il peperoncino e il pepe nero e macinare finemente. Tritare finemente l'aglio con il **Processor bamix®**. Preriscaldare il forno a 200 °C con calore superiore/inferiore. Sciagquare accuratamente il jackfruit.

Tagliare le estremità appuntite del jackfruit e smaltirle. Mettere ora i pezzi di jackfruit insieme alla paprika in polvere, aglio, sale, pepe, peperoncino in polvere e le spezie rimanenti in una ciotola e mescolarli bene insieme. Distribuire i pezzi di jackfruit conditi su una teglia foderata con carta da forno e cuocere in forno per 15 minuti sulla guida centrale del forno.

### Per la pastella alla birra

Mettere tutti gli ingredienti nella **brocca bamix® da 1,0 l** e frullare con la **lama multiuso bamix®** fino ad ottenere una massa omogenea. Lasciare poi riposare l'impasto per 10 minuti. Passare ora i pezzi di jackfruit cotti al forno nella pastella.

Versare l'olio di colza fino all'altezza di circa 1 cm in una padella antiaderente. Friggere in questa i pezzi di jackfruit su ciascun lato per circa 30 secondi finché non sono dorati. Togliarli dalla padella e scolarli.

Per guarnire, lavare il coriandolo o il prezzemolo, asciugarli e tritarli finemente con il **Processor bamix®**.

Versare la salsa in una ciotola per salse. Cospargere gli spuntini di jackfruit con coriandolo tritato o prezzemolo tritato.

## Valori nutrizionali per 100 g

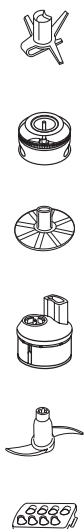
Energia.....	313 kcal
Carboidrati.....	24,4 g
Grassi.....	20,7 g
Proteine.....	4,3 g



# Arrosto di frutta secca con purè di patate alla barbabietola rossa

Media / 75 minuti / 4 persone

## Accessori



### Per l'arrosto di frutta secca

- 100 g lenticchie marroni di montagna
- 200 g frutta secca a guscio mista
- 50 g semi di lino
- 2 cucchiaini di semi di chia
- 5 pomodori secchi (non conservati sott'olio)
- 2 cipolle
- 2 spicchi d'aglio
- 1 mazzetto di prezzemolo a foglia liscia
- 4 rametti di timo
- 100 g carote
- 100 g porro
- 100 g champignon
- 1 cucchiaino di fiocchi d'avena
- 2 cucchiaini senape granulosa
- 3 cucchiaini di semi di tamari
- 1 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di pepe nero in grani
- 125 ml acqua

### Per il purè di patate alla barbabietola rossa

- 500 g di barbabietola rossa cotta
- 300 g di patate farinose cotte
- 1 cucchiaino di sale
- 1 cipolla
- 1 cucchiaini di olio d'oliva
- 125 g crema di avena
- 1 cucchiaino di pepe nero in grani
- 2 pizzichi di noce moscata appena grattugiata
- 1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata

Cuocere le lenticchie per circa 20 minuti. Tostare a doratura la frutta secca in una padella senza aggiunta di grassi. Tritare finemente i semi di lino nel **Processor bamix®** con il **disco per polverizzare**, mescolarli con semi di chia e 125 ml di acqua tiepida e lasciarli gonfiare. Tritare grossolanamente la frutta secca fredda e i pomodori secchi nello **SliceSy® bamix®** con la **lama per tritare**. Preriscaldare il forno a 200 °C con calore superiore/inferiore.

Tritare finemente le cipolle, l'aglio, gli champignon e le foglie di erbe aromatiche nello **SliceSy® bamix®** con la **lama per tritare**. Grattugiare grossolanamente le carote con lo **SliceSy® bamix®** e il **disco n. 3**. Tagliare il porro ad anelli fini. Macinare grossolanamente 2 cucchiaini di pepe nero con il **Processor bamix®**.

Mettere tutti gli ingredienti preparati in una ciotola capiente. Incorporare i fiocchi d'avena, la senape e il tamari, condire con sale e pepe macinato. Foderare la teglia (lunghezza 25 cm) con carta da forno e stendere in essa il composto uniformemente. Cuocere in forno preriscaldato sulla guida centrale per 50-60 minuti finché l'arrosto non è ben rosolato e quasi solido al tatto. Sfnare e lasciarlo riposare per almeno 10 minuti.

Sbucciare la barbabietola rossa e le patate, tagliarle a pezzi grossolani e farle bollire in una pentola. Sbucciare la cipolla e tritarla finemente con il **Processor bamix®**. Scaldare l'olio in una pentola e in questa soffriggere le cipolle. Pressate la patata e la barbabietola rossa insieme alle cipolle e poi aggiungete la crema di avena calda. Frullare il composto con la **lama multiuso bamix®**, quindi condire con sale, pepe, noce moscata e scorza di limone.

Sformare l'arrosto di frutta secca su un tagliere, tagliarlo a fette e servirlo con il purè di patate alla barbabietola rossa.

## Valori nutrizionali per 100 g

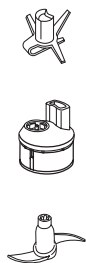
Energia.....	153 kcal
Carboidrati.....	7,5 g
Grassi.....	9,9 g
Proteine.....	6,1 g



# Hamburger di fagioli neri

Difficile / 60 minuti / 4 persone

## Accessori



### Per i patty

400 g di fagioli neri in scatola (peso sgocciolato)  
 3 cucchiaini di fiocchi d'avena  
 200 g funghi shiitake  
 2 cipolle rosse di media grandezza  
 1 peperone rosso  
 2 cucchiaini di olio d'oliva  
 1 cucchiaino di paprika piccante in polvere  
 1 spicchio d'aglio  
 1 cipollotto  
 1 cucchiaio di conserva di pomodoro  
 1 cucchiaino di pasta di miso scura  
 2 cucchiaini di sale  
 60 g pangrattato  
 1 cucchiaio di olio di colza per friggere

### Inoltre

4 fette di formaggio vegano  
 4 foglie di lattuga  
 1 pomodoro grande  
 1 cipolla rossa  
 2 cetrioli sottaceto  
 4 panini per hamburger  
 4 cucchiaini di maionese vegana

Preriscaldare il forno a 200 °C. Sciacquare i fagioli, scolarli e farli sgocciolare. Tritare grossolanamente i funghi e le cipolle con lo **SliceSy® bamix®** e la **lama per tritare**. Friggerli in una padella con un filo d'olio e lasciarli raffreddare.

Sbucciare lo spicchio d'aglio, lavare il peperone e rimuovere il torsolo. Tritare grossolanamente il peperone, l'aglio e la miscela funghi-cipolla con lo **SliceSy® bamix®** e la **lama per tritare** e metterla insieme con i fagioli in una ciotola. Aggiungere l'olio d'oliva e la paprika in polvere e mescolare bene il tutto con la **lama multiuso bamix®**.

Stendere il composto su una teglia foderata con carta da forno e cuocerlo in forno per 15 minuti. Lavare il cipollotto, tagliarlo ad anelli e metterlo in una ciotola con la conserva di pomodoro e il sale. Aggiungere tre quarti delle verdure cotte al forno e frullarle finemente con la **lama multiuso bamix®**. Aggiungere il resto delle verdure al forno e il pangrattato e mescolare bene il tutto. Dal composto formare 4 patty.

Scaldare l'olio di colza nella padella a fuoco medio e friggere i patty su entrambi i lati per 4-5 minuti fino a renderli croccanti. Dopo averli girati una prima volta, adagiare 1 fetta di formaggio vegano su ogni patty e coprire la padella per fare fondere il formaggio.

Per la farcia, lavare le foglie di lattuga e il pomodoro, sbucciare la cipolla. Affettare il pomodoro, il cetriolo sottaceto e la cipolla. Tagliare metà i panini per hamburger e tostarli a doratura nel tostapane. Spalmare la maionese vegana su tutti i burger con lattuga, pomodoro, patty, cetriolo sottaceto e cipolla. Coprire infine con la metà superiore del panino.

## Valori nutrizionali per 100 g

Energia..... 162 kcal  
 Carboidrati..... 26,3 g  
 Grassi ..... 2,7 g  
 Proteine ..... 7,9 g



Friends & Family Time

# Polenta alle nocciole con cavolo nero fritto

Media / 35 minuti / 4 persone

## Accessori



### Per la polenta

4 cucchiaini di nocciole sgusciate  
800 ml di bevanda alla nocciola non zuccherata  
2 foglie di alloro  
2 cucchiaini di sale  
2 cucchiaini di pepe nero in grani  
1 punta di coltello di noce moscata grattugiata  
200 g polenta (semola di mais)  
4 cucchiaini di margarina vegana o burro di mandorle  
300 ml acqua

### Per la guarnizione

4 cucchiaini di nocciole  
4 cucchiaini di olio d'oliva per condire

### Per le verdure

800 g di cavolo nero  
2 cipolle rosse  
2 spicchi d'aglio  
4 cucchiaini di olio d'oliva  
2 cucchiaini di sale  
2 cucchiaini di pepe nero in grani  
2-4 spruzzi di succo di limone

Tritare finemente le nocciole sgusciate con il **Processor bamix®**. Macinare finemente 4 cucchiaini di pepe con il **Processor bamix®** e il **disco per polverizzare**.

Tostare brevemente le noci tritate in una padella senza grassi finché non iniziano a dorarsi. Aggiungere la bevanda alla nocciola e l'acqua, incorporare la polenta con il **frullino bamix®**. Aggiungere l'alloro, un po' di sale, 2 cucchiaini di pepe macinato e la noce moscata e portare ad ebollizione. Cuocere mescolando per 2 minuti. Togliere la pentola dal fuoco, incorporare la margarina, coprire la polenta e lasciarla gonfiare per 5-10 minuti.

Tostare le nocciole intere in una padella senza grassi a fuoco medio-basso fino a doratura. Lasciarle poi raffreddare, rimuovere la pellicina strofinandole e tritarle con il **Processor bamix®**.

Pulire il cavolo nero, eliminando le costole spesse delle foglie, quindi lavararlo. Lasciarlo sgocciolare, poi tagliare le foglie grandi in tre o quattro pezzi, lasciare intere le foglie piccole. Sbucciare la cipolla e tagliarla a fette sottili. Sbucciare lo spicchio d'aglio e tritarlo finemente con il **Processor bamix®**. Scaldare l'olio d'oliva in una padella capiente, soffriggere energicamente il cavolo nero e le cipolle per circa 5 minuti, finché entrambi non sono leggermente dorati e cotti. Aggiungere l'aglio e friggerlo insieme brevemente. Condire con sale, il resto del pepe e succo di limone.

Scaldare la polenta mescolando energicamente e, se necessario, aggiungere qualche cucchiaino d'acqua in modo che risulti molto e cremosa. Togliere l'alloro.

Disporre le verdure e la polenta su due piatti, condire con l'olio d'oliva e cospargere con le nocciole tritate.

## Valori nutrizionali per 100 g

Energia.....106 kcal  
Carboidrati..... 9,5 g  
Grassi .....6,4 g  
Proteine .....1,7 g



## Friends & Family Time

# Dal Tadka

Facile / 60 minuti / 4 persone

### Accessori



400 g lenticchie rosse  
1,5 l acqua  
1 cucchiaino di sale

### Per la pasta di spezie tadka

3 cucchiai d'olio di cocco  
4 scalogni  
3 spicchi d'aglio  
1 cucchiaio di mandorle  
30 ml succo di lime  
1 cucchiaio di conserva di pomodoro  
8 g radice di curcuma  
1 cucchiaino di cumino  
1 cucchiaino di semi di senape  
8 g zenzero  
1 cucchiaino di coriandolo  
½ peperoncino rosso  
1 cucchiaino di zucchero di fiori di cocco  
1 cucchiaino di sale  
4-6 cucchiaini d'acqua

### Per servire

10 foglie di coriandolo  
2 cucchiai di mandorle  
1 cipolla rossa  
4 pezzi di naan (focaccia indiana; a piacere)

Mettere le lenticchie con l'acqua in una pentola capiente. Portare ad ebollizione e con un cucchiaio togliere la schiuma dalla superficie. Cuocere le lenticchie per circa 30-35 minuti. Quando le lenticchie si sono disfatte e diventano cremose, togliere la pentola dal fuoco.

### Per la pasta di spezie tadka

Mettere il sale, lo zucchero, la radice di curcuma, il cumino, i semi di senape, lo zenzero, il coriandolo e il peperoncino rosso nel **Processor bamix®** e macinare fino a ottenere una miscela di spezie. Tritare grossolanamente scalogni e cipolle con lo **SliceSy® bamix®** e la **lama per tritare**. Riscaldare 2 cucchiai di olio di cocco in una pentola. Rosolare in questa lo scalogno, l'aglio e le mandorle a fuoco basso finché le cipolle non sono dorate e traslucide. Aggiungere il restante olio di cocco, il succo di lime, la conserva di pomodoro e la miscela di spezie precedentemente preparata e friggere insieme mescolando per 3 minuti. Mettere da parte un po' di tadka per guarnire. Versare il resto della miscela con l'acqua nella **brocca bamix® da 0,6 l** e frullare con la **lama multiuso bamix®**.

### Per servire

Affettare la cipolla rossa. Tritare finemente le foglie di coriandolo e le mandorle con il **Processor bamix®**. Prima di servire, fare bollire di nuovo il dal a fuoco lento e incorporare la pasta di spezie. Distribuire il dal in ciotole e servire con il resto della tadka, il coriandolo tritato, le mandorle e gli anelli di cipolla.

### Valori nutrizionali per 100 g

Energia.....78 kcal  
Carboidrati..... 11,5 g  
Grassi .....0,8 g  
Proteine .....5,0 g



# Gulasch di jackfruit

Difficile / 60 minuti / 4 persone

## Accessori



### Per il gulasch

- 560 g jackfruit in scatola
- 2 cipolle bianche grandi
- 1 carota
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 1 cucchiaio di sciroppo di agave
- 2 cucchiaini di conserva di pomodoro
- 300 ml vino rosso
- 1 cucchiaino di paprika dolce in polvere
- 1 cucchiaino di paprika semipicante in polvere
- 1 cucchiaino di rosmarino secco
- 500 ml brodo vegetale
- 1 cucchiaio di amido di mais
- 1 cucchiaino di sale
- 1 pizzico di pimento
- 1 punta di coltello di curcuma
- 1 cucchiaino di foglie di timo
- 1 cucchiaino di pepe nero in grani
- 5 cucchiaini di acqua

### Per le patate saltate in padella

- 600 g patate cerose
- 2 cucchiaini di sale
- 1 mazzetto di prezzemolo fresco
- 1 cucchiaio di margarina vegana
- 1 cucchiaino di pepe nero in grani

### Per il cavolo rosso ai mirtilli

- 1 cipolla rossa piccola
- ½ mela
- 1 cucchiaino di olio di colza
- ½ testa di cavolo rosso
- 200 g mirtilli
- 1 cucchiaino di sale
- 2 spruzzi di aceto di vino rosso
- 100 ml succo di mela non filtrato
- 1 pizzico di pepe

Scolare il jackfruit, sciacquarlo, farlo sgocciolare, metterlo in un canovaccio e spremere quanta più acqua possibile.

Tritare finemente la cipolla, l'aglio e la carota con lo **SliceSy® bamix®** e la **lama per tritare**. Scaldare l'olio nella padella a fuoco medio. Rosolare in esso la massa tritata finché le cipolle non iniziano a indorarsi. Aggiungere lo sciroppo d'agave e lasciarlo caramellare per 1 minuto. Aggiungere il jackfruit e friggere per 5 minuti finché non prende colore. Aggiungere la conserva di pomodoro e 2 cucchiaini d'acqua e cuocere mescolando per 2 minuti. Sfumare con il vino rosso e far ridurre della metà. Aggiungere la paprika in polvere, il rosmarino e il brodo vegetale e fare sobbollire il gulasch a fuoco medio per 30 minuti, mescolando di tanto in tanto. 5 minuti prima della fine, mescolare e incorporare l'amido di mais con 3 cucchiaini di acqua fredda. Cuocere a fuoco molto lento finché la salsa non si addensa. Macinare finemente 2 cucchiaini di pepe con il **Processor bamix®** e il **disco per polverizzare**. Condire a piacere con sale, pimento, curcuma e 1 cucchiaino di pepe macinato.

Cuocere le patate per 20 minuti finché non sono morbide. Tritare finemente il prezzemolo con **Processor bamix®**. Mettere da parte un po' di prezzemolo per guarnire.

Sciogliere la margarina nella padella a fuoco medio e saltare in essa le patate fino a doratura su entrambi i lati. Aggiungere il prezzemolo saltare il tutto brevemente in padella. Condire con il resto del pepe. Tritare finemente la cipolla con il **Processor bamix®**. Grattugiare finemente la mela con lo **SliceSy® bamix®** e il **disco n° 1**. Grattugiare il cavolo rosso con lo **SliceSy® bamix®** e il **disco n° 3**.

Scaldare l'olio di colza in una pentola a fuoco medio. Soffriggere in esso la cipolla e la mela finché i pezzi di cipolla non diventano traslucidi. Aggiungere il cavolo rosso e scaldare. Sfumare con aceto e succo di mela, fare sobbollire un po' e, poco prima della fine, aggiungere i mirtilli. Insaporire con sale e pepe.

### Valori nutrizionali per 100 g:

Energia: 104 kcal / Carboidrati: 14,6 g / Grassi: 2,2 g / Proteine: 3,2 g



Friends & Family Time

# Polpette di fagioli con salsa BBQ espresso

Media / 60 minuti / 4 persone

## Accessori



### Per la salsa BBQ

200 ml succo di ananas  
1 cucchiaino di sale  
100 ml caffè espresso  
2 cucchiari di sciroppo di agave  
1 cucchiario di harissa (pasta di condimento piccante)  
250 ml di ketchup

### Per le polpette

440 g di fagioli rossi (peso sgocciolato)  
1 cipolla  
2 spicchi d'aglio  
2 cucchiari di olio d'oliva  
4 cucchiari di fiocchi d'avena  
2 cucchiari senape semipiccante  
½ cucchiaino di sale  
½ cucchiaino di pepe

### Per le patate al forno

1 kg patate prevalentemente cerose  
3 cucchiari d'olio  
2 cucchiaini di paprika in polvere  
1 punta di coltello di pepe di Cayenna  
1 cucchiaino di sale  
1 cucchiaino di pepe

### Per la salsa BBQ

Addensare il succo d'ananas con 1 cucchiaino di sale a fuoco medio per circa 10 minuti. Incorporare il caffè espresso e lo sciroppo d'agave con il **frullino bamix®** e continuare cuocere tutto a fuoco lento per circa 15 minuti finché il liquido non assume una consistenza simile a uno sciroppo. Aggiungere ora l'harissa e il ketchup.

### Per le polpette

Risciacquare i fagioli rossi. Tritare finemente la cipolla e l'aglio con il **Processor bamix®**. Scaldare 1 cucchiario di olio d'oliva in una padella e in questa soffriggere le cipolle con l'aglio finché non si indorano.

Mettere il contenuto della padella insieme ai fagioli, ai fiocchi d'avena e alla senape nella **brocca bamix® da 1,0 l**. Frullare grossolanamente il tutto con **lama multiuso bamix®**, in modo che siano ancora visibili pezzetti. Insaporire con sale e pepe.

Con il composto di fagioli formare da 8 a 10 polpette (Ø circa 10 cm). Scaldare il resto dell'olio in una padella antiaderente e friggere le polpette su entrambi i lati per 3-5 minuti a fuoco medio.

### Per le patate al forno

Preriscaldare il forno a 220 °C. Tagliare le patate con la buccia a fette spesse circa 0,5 cm. Mescolare le fette di patate con l'olio, la paprika in polvere e il pepe di Cayenna. Condirle con sale e pepe. Cuocere le patate nel forno per ca. 15 minuti. Girarle e cuocerle a doratura per 10 minuti.

## Valori nutrizionali per 100 g

Energia.....104 kcal  
Carboidrati.....15,8 g  
Grassi ..... 2,8 g  
Proteine .....2,6 g



## A

Aceto balsamico bianco **328**  
 Aceto di malto **346**  
 Aceto di mele **358**  
 Aceto di vino bianco **331**  
 Aceto di vino rosso **388**  
 Aqua **314, 326, 328, 330, 331, 336, 338, 339, 340, 346, 348, 352, 358, 360, 362, 364, 368, 370, 374, 380, 384, 386, 388**  
 Aqua minerale **358**  
 Agaranta **360**  
 Aglio orsino **320, 336**  
 Amido di mais **388**  
 Anacardi **309, 320, 321, 328, 348, 364**  
 Aneto **370**  
 Arancia **328, 360**  
 Avocado **324**

## B

Baccelli di vaniglia **348, 364**  
 Banane **356**  
 Basilico **348, 378**  
 Bevanda alla mandorla **348**  
 Bevanda alla nocciola non zuccherata **384**  
 Bevanda all'avena **356**  
 Bevanda alle mandorle **348, 356**  
 Bevanda al riso **356**  
 Bevanda di noci **360**  
 Bevanda di soia **328**  
 Bicarbonato di sodio **338**  
 Birra **318, 378**  
 Brodo vegetale **336, 344, 350, 370, 372, 374, 388**  
 Burro di mandorle **330, 384**

## C

Cacao in polvere **362**  
 Caffè espresso **390**  
 Cannella **348, 356, 364**  
 Cardamomo **348**  
 Carota **299, 317, 320, 338, 346, 352, 368, 380, 388**  
 Cavoletti di Bruxelles **317, 380**  
 Cavolo nero **321, 384**  
 Ceci **302, 305, 314, 317, 338,**

**344, 370**

Ceci secchi **338, 370**  
 Cetrioli sottaceto **382**  
 Cetriolo **328, 382**  
 Champignon **312, 350, 380**  
 Chips di mele **336, 368**  
 Cioccolato bianco **344**  
 Cioccolato fondente **362**  
 Cipolla **299, 317, 318, 324, 336, 346, 350, 368, 370, 374, 380, 382, 384, 386, 388, 390**  
 Cipolla rossa **324, 382, 386, 388**  
 Cipollotto **382**  
 Conserva di pomodoro **370, 382, 386, 388**  
 Coriandolo **324, 378, 386**  
 Crema di anacardi **348, 364**  
 Crema di avena **336, 350, 374, 380**  
 Crema di soia **350, 368, 374**  
 Cumino **332, 338, 370, 386**  
 Curcuma **348, 386, 388**  
 Curry in polvere **338, 339**

## D

Datteri morbidi **364**  
 Dragoncello **350**

## F

Fagioli neri **382**  
 Fagioli rossi **390**  
 Farina **344, 352, 356, 358, 362, 364, 372, 378**  
 Farina di ceci **344**  
 Farina di farro integrale **352**  
 Fava tonka **348, 356**  
 Fiocchi d'avena **318, 380, 382, 390**  
 Fiocchi di lievito **313, 328, 336**  
 Fiocchi di peperoncino rosso **332, 374**  
 Foglia di alloro **350, 372, 384**  
 Foglie senape **339**  
 Formaggio vegano **382**  
 Fragole **328**  
 Frutta secca a guscio mista **380**  
 Frutti di bosco **356, 360, 364**  
 Funghi **301, 312, 313, 317, 320, 350, 382**

## G

Gherigli di noce **352**

## H

Harissa **370, 390**

## J

Jackfruit **318, 321, 378, 388**

## K

Ketchup **390**

## L

Latte di cocco **344, 346, 350, 360**  
 Latte di soia **331, 356, 358, 378**  
 Latte di soia non zuccherato **331**  
 Latte vegetale **362, 374**  
 Latte vegetale di noci **362**  
 Lattuga **382**  
 Lenticchie marroni di montagna **380**

Lenticchie rosse **386**

Lievito alimentare **344**

Lievito fresco **352**

Lievito in polvere **356, 358**

Limone **324, 326, 328, 331, 338, 339, 344, 346, 350, 352, 364, 370, 372, 374, 380, 384**

## M

Maionese vegana **382**  
 Mandorle **299, 320, 326, 348, 356, 384, 386**  
 Manghi **348**  
 Margarina vegana **336, 358, 384, 388**  
 Mela **299, 310, 315, 336, 358, 362, 368, 388**  
 Melanzane **312, 321, 370**  
 Menta **348, 370**

Miele **315, 344**

Mirtilli **321, 348, 364, 388**

Miscela di spezie Cajun **374**

## N

Naan **386**  
 Nocciole **309, 321, 360, 372, 384**  
 Noce moscata **378, 380, 384**  
 Noci **299, 305, 309, 313, 315, 318, 320, 326, 328, 352, 360, 362, 372, 384**

## O

Olio **305, 309, 310, 313, 324, 326, 328, 330, 331, 332, 336, 338, 339, 344, 346, 348, 350, 356, 362, 364, 368, 370, 372, 374, 378, 380, 382, 384, 386, 388, 390**

Olio al tartufo **350**

Olio di cocco **344, 348, 356, 364, 386**

Olio di colza **305, 310, 331, 378, 382, 388**

Olio d'oliva **324, 326, 328, 336, 338, 339, 344, 350, 370, 372, 374, 380, 382, 384, 388, 390**

Olio extravergine d'oliva **344**

Origano **326, 332, 378**

## P

Pangrattato **299, 382**

Panini per hamburger **382**

Panna di soia **368**

Panna vegetale **372**

Paprica in polvere **338, 390**

Paprika dolce in polvere **332, 378, 388**

Paprika piccante in polvere **382**

Paprika semipiccante in polvere **388**

Pasta di miso scura **382**

Patate **298, 299, 309, 312, 317, 318, 320, 336, 340, 388, 390**

Pepe **318, 324, 328, 336, 338, 339, 344, 346, 350, 368, 370, 372, 374, 378, 380, 384, 388, 390**

Pepe di Cayenna **339, 346, 368, 372, 390**

Pepe di Cayenna **368**

Pepe nero **324, 350, 370, 374, 378, 380, 384, 388**

Peperoncino **313, 318, 324, 332, 338, 372, 374, 378, 386**

Peperoncino rosso in polvere **338**

Peperone rosso **382**

Pimento **388**

Pimentón de la Vera **370**

Pinoli **344**

Piselli **315, 317, 320, 339**

Polenta **330, 384**

Pomodori **299, 313, 324, 370, 380, 382, 386, 388**

Pomodori secchi **313, 380**

Porro **299, 380**

Prezzemolo **317, 336, 350, 378, 380, 388**

Prosecco **344**

Purè di mele **358, 362**

## R

Rametto di coriandolo **324**

Rosmarino **372, 378, 388**

Rucola **306, 339**

## S

Sale **313, 318, 324, 326, 328, 330, 331, 336, 338, 339, 340, 344, 346, 350, 352, 356, 358, 368, 370, 372, 374, 378, 380, 382, 384, 386, 388, 390**

Sale aromatizzato alle erbe **346, 368**

Sale marino **350, 374, 378**

Salsa di mango **346**

Salsa di soia **313, 318, 332**

Salsa piccante peruana **378**

Salvia **374**

Scalogni **317, 344, 386**

Sciroppo d'acero **315, 332, 360, 364, 368, 370**

Sciroppo d'agave **324, 328, 348, 358, 368, 388, 390**

Sciroppo di agave **328, 348, 358, 388, 390**

Scorza di limone grattugiata **346, 364, 380**

Semi di canapa **305, 344**

Semi di chia **364, 380**

Semi di girasole **336, 364**

Semi di lino **305, 309, 380**

Semi di senape **386**

Semi di tamari **380**

Semi di zucca **305, 310, 368, 374**

Senape granulosa **380**

Senape semipiccante **331, 390**

Sesamo **305, 310, 320, 338, 340, 378**

Sommacco **378**

Spezie ras el hanout **338**

Spicchi d'aglio **326, 332, 338, 344, 350, 370, 372, 374, 378, 380, 382, 384, 386, 388, 390**

Succo d'arancia **328, 360**

Succo di ananas **390**

Succo di barbabietola **362**

Succo di carota **346, 368**

Succo di lime **348, 386**

Succo di limetta **348**

Succo di limone **324, 326, 328, 331, 338, 344, 350, 352, 364, 370, 372, 374, 384**

Succo di olivello spinoso **368**

## T

Tabasco **324**

Tahina (pasta di sesamo) **338, 340**

Testa di cavolo rosso **388**

Teste d'aglio **372**

Timo **328, 332, 344, 350, 378, 380, 388**

Tofu **302, 312, 315, 318, 330, 332**

Topinambur **317, 320, 344**

## U

Uvetta **358**

## V

Vino bianco vegano **350**

Vino rosso **318, 388**

## Z

Zenzero **346, 348, 368, 386**

Zucca **305, 310, 317, 320, 321, 338, 346, 368, 374**

Zucca hokkaido **338, 368**

Zuccheri **299, 313, 315, 346, 348, 356, 358, 360, 362, 386**

Zuccheri di canna **356, 358**

Zuccheri di fiori di cocco **348, 386**

Zuccheri vanigliati **346, 356, 358, 360**



# *Bamix® accessories available at www.bamix.com*



## **Multi-Purpose Blade**

The bamix® multi-purpose blade for mashing vegetables and cooked meat in soups, sauces and baby food; for mincing fresh and frozen fruit and berries for desserts, jams, ice cream and sorbets. The multi-purpose blade even crushes ice cubes for refreshing drinks and cocktails.



## **Whisk**

The bamix® whisk is the ideal tool for pancake mixes and egg doughs, salad dressings, mayonnaise, mashed potatoes, cocktails and shakes.



## **Beater**

The bamix® beater produces deliciously frothy whipped cream, whipped egg whites, frappés, soufflés and other desserts; blends sauces and shakes, and even beats low-fat milk to a perfect mousse.



## **Meat Mincer**

The bamix® meat mincer cuts, minces and purées both raw and cooked meat as well as fish and long-fibre vegetables.



## **Processor**

For people who love herbs and spices, the bamix® processor is simply a must: nothing tastes better and more genuinely exotic than freshly ground cinnamon, nutmeg or chili.



## **PowderDisc**

The bamix® PowderDisc is an accessory for the bamix® processor – it is designed for pulverising dry foodstuffs.

**THE NEW  
BAMIX® APP**



*download now!*