

## ***Hausgemachter Eistee***

4-8 TL schwarzer Tee (oder ca. 4 Teebeutel)

2-3 Bio Zitronen

Zucker nach Belieben

Eiswürfel

Den losen Schwarzen Tee oder die Teebeutel in eine Kanne geben und mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen. Je nach gewünschter Intensität 3-5 Minuten ziehen lassen. Tee durch ein Sieb in eine hitzebeständige Karaffe abgießen und Zucker einrühren.

Ausreichend Eiswürfel hinzugeben und abkühlen lassen.

Den Tee anschließend 2 Stunden kaltstellen. 1 Zitrone auspressen.

Wer es saurer mag, verwendet etwas mehr.

1 Zitrone in Scheiben schneiden und zusammen

mit dem Zitronensaft zu dem kalten Tee geben.



## ***Rezepte***

### ***Mountain Yoga***

Freitag 2. September 2022

**Gampen**  
ARLBERGER PANORAMA RESTAURANT

## ***Basische Erdäpfelsuppe***

### ***(4 Personen)***

1l Gemüsesuppe (basisch)  
12 Stk. Kartoffeln  
2 Stk. Zwiebel  
3 Zweige Majoran

Kartoffeln waschen, schälen und in Scheiben schneiden.

Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.

Die Suppe in einem Topf aufkochen; die Kartoffeln und Zwiebel darin weichkochen. Mit Majoran garnieren.

## ***Gurken-Kaltschale***

### ***(2 Personen)***

400g Gurken (20g davon in Stücke schneiden)  
200g Sojajoghurt  
10g rote Zwiebel (schälen und grob zerkleinern)  
2 EL Zitronensaft  
1 EL Olivenöl  
1g Knoblauch  
1 EL Dill  
Salz, Pfeffer

Für die Gurken-Kaltschale alle Zutaten- außer Gurkenwürfel, Olivenöl, Dill; Salz und Pfeffer in einem Mixer ca. 1 Min fein mixen. Währenddessen 1 EL Olivenöl langsam dazu träufeln. Dann den geschnittenen Dill unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kühl stellen. Sobald die Suppe ausreichend gekühlt ist, aus dem Kühlschrank nehmen und mit etwas Dill und den Gurkenstücken garnieren und genießen.

## ***Veganer Linseneintopf***

2 EL Pflanzenöl  
1 Zwiebel gewürfelt  
½ Stange Lauch gewürfelt  
200g Karotten gewürfelt  
250g trockene Linsen (braune oder Grüne)  
300g Kartoffeln gewürfelt  
1 Stk. Knollensellerie gewürfelt  
1l vegane Gemüsebrühe  
1 EL Senf  
1 Lorbeerblatt  
1 Prise Muskat  
1 TL Salz  
½ TL Pfeffer  
2 EL Weißweinessig oder Apfelessig  
gehackte Petersilie  
**OPTIONAL** 200g Tofu

Das Öl in einem Suppentopf erhitzen, Zwiebeln, Lauch, Karotten (und Tofu) hinzugeben und 3-5 Minuten anbraten. Währenddessen die Linsen in ein feinmaschiges Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Dann die Kartoffeln, Knollensellerie und die Linsen mit in den Topf geben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Senf, Lorbeerblatt und Muskat hinzugeben und alles aufkochen. Die Suppe zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen bis die Linsen gar sind (siehe Packungsanleitung) Mit Weißweinessig, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss mit Petersilie garnieren.

## ***Gemüselasagne mit Tomatensauce***

3 Stk Knoblauchzehen  
2 EL Olivenöl  
20 Stk Lasagne Blätter  
2 EL Öl zum bestreichen  
2 Stk Mozzarella  
150g Parmesan

### ***Für die Füllung***

350g Brokkoli Röschen  
1 Stk Chilischote  
320g Zucchini  
500g Ricotta  
3 Stk Zwiebel  
2 Stk Mozzarella  
Salz, Pfeffer

### ***Tomatensauce (ca. 600ml)***

3 Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
4 Stiele Basilikum  
2 EL Olivenöl  
175ml Weißwein oder Gemüsebrühe  
850g schälte Tomaten  
Salz, Pfeffer, Prise Rohrzucker

Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken und in Olivenöl glasig andünsten. Basilikum zugeben mit Wein oder Brühe aufgießen. Etwas Einkochen, die Tomaten dazugeben und ca. 25- 30 min köcheln lassen. Die Sauce abschmecken und zur Gemüselasagne servieren.

## ***Cremesuppe vom Arlberger Bergheu ( 2 Personen)***

1 Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
250g mehliges Kartoffeln  
1 EL Butter  
1 EL Öl  
600ml Gemüsesuppe  
1 Hand voll Bergwiesenheu  
50g Sauerrahm  
Salz, Pfeffer

Zwiebel, Knoblauch und Kartoffeln schälen. Zwiebel fein, Knoblauch und Kartoffeln klein schneiden. In einem kleinen Topf, Butter und Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin weich dünsten, dann unter rühren goldgelb braten. Kartoffeln zugeben, salzen und unter rühren kurz braten, mit der Suppe aufgießen. Heu in eine große Gewürzkugel geben, verschließen und in die Suppe geben. Suppe zugedeckt leicht kochen, bis die Kartoffeln weich sind. Gewürzkugel aus der Suppe nehmen und mit Rahm fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### ***Bergkräuter- Gemüsegröstl***

Kartoffeln  
Gemüse- Karotten, Sellerie, Kohlrabi, Lauch, Karfiol  
Gewürze- Koriander, Liebstöckel  
Gartenkräuter  
Salz und Pfeffer

Die Kartoffeln vorkochen und das Gemüse klein schneiden. Alle Zutaten zusammen gut anrösten und mit Kräutern und Gewürze abschmecken.

## ***Avocado- Aufstrich***

2 Tomaten  
2 reife Avocados  
Saft einer Zitrone  
1 Knoblauchzehe  
120g Topfen  
Salz, weißer Pfeffer

Die Tomaten würfeln.

Die Avocados längs aufschneiden, die Kerne herauslösen und das Fruchtfleisch in eine Schüssel geben. Den Zitronensaft zugeben und mit Hilfe einer Gabel verrühren. Den Knoblauch häuten und hinzu pressen. Den Topfen und das Ei dazugeben, alles gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nach Belieben mit Petersilie garnieren.

## ***Kartoffelbrot***

500g Mehl  
150g gekochte und geraspelte Kartoffeln  
13g Salz  
7g Germ  
500ml Wasser

Alle Zutaten zusammen mit Wasser zu einem glatten Teig mischen.

Den Teig gehen lassen- durchkneten- 2. Mal gehen lassen. Den Brotlaib formen und auf einem Backblech ins Backrohr mit Wasserschüssel bei 220 Grad ca. 30 Minuten backen. Danach trocken ca. 15 Minuten bei 190 Grad fertig backen. Auf dem Gitterrost ausdampfen lassen.

## ***Veganer Karottenkuchen***

200g Karotten fein geraspelt  
120g Mehl  
180g gemahlene Mandeln  
170g brauner Zucker  
1 ½ TL Backpulver  
1 TL Natron  
1 TL Zimt  
140g Sonnenblumenöl (oder Rapsöl, Kokosöl)  
120g Hafermilch (oder Sojamilch, Mandelmilch)  
1 TL Apfelessig

Backofen auf 175°C auf Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine eckige Form ca. 20\*25cm oder eine kleine Springform einfetten und mit Mehl bestäuben. Mehl, Mandeln, Zucker, Backpulver, Natron und Zimt in einer Schüssel mischen. Die feuchten Zutaten in einer weiteren Schüssel verquirlen. Trockene zu feuchten Zutaten geben und zusammen mit den Karottenraspeln gründlich aber nicht zu lange verrühren. Teig in die Form geben, glattstreichen und 35-40 Minuten backen. Eventuell gegen Ende der Backzeit abdecken, falls der Kuchen zu dunkel wird. Karottenkuchen abkühlen lassen.

## ***Energie- Getränk***

Ingwer  
Limetten  
Orangen  
Wasser

Ingwer  
Gurken  
Wasser/ Tee