



MOUNTAIN
YOGA FESTIVAL
ST. ANTON



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



Rezepte

Mountain Yoga

Samstag 7. September 2024

GAMPEN
RESTAURANT

Limetten-Kokos-Tarte AEFH

Zutaten für den Tarte Boden:

115g Haferflocken
75g gemahlene Mandeln
60ml Kokosöl geschmolzen
3 EL Ahornsirup
1 Prise Salz

Zubereitung Tarte Boden:

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Eine 20cm Tarte Form einfetten. Haferflocken, Mandeln in einer Küchenmaschine fein mahlen. Das Kokosöl, den Ahornsirup und eine Prise Salz zu dem Haferflockengemisch geben, alles gut verkneten und zu einer Kugel formen. (Sollte der Teig noch zu bröselig sein, etwas mehr Öl und Ahornsirup hinzugeben) Den Teig dann mit den Fingern in die gefettete Tarte Form drücken, dabei einen Rand hochziehen. Den Boden nun für 20 Minuten backen bis er goldbraun ist.

Zutaten für die Limetten-Kokos-Füllung:

1 Dose Kokosmilch (400ml)
80ml frischer Limettensaft
2 EL Speisestärke
½ TL Agar Agar
80g Ahornsirup
1 TL Vanilleextrakt
Curcuma

Zubereitung Füllung:

Kokosmilch in einem Topf erhitzen. In einer kleinen Tasse Limettensaft und die Speisestärke verrühren. Diese Mischung dann zusammen mit dem Agar, Agar, Ahornsirup, Vanilleextrakt und der heißen Kokosmilch verrühren und unter ständigem Rühren aufkochen lassen bis die Masse eindickt. Den Topf vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Die Füllung dann in die gebackene und ausgekühlte Tarte gießen und für mindestens 3 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen. Die Tarte kann nach Belieben mit Limetten- oder Zitronen garniert werden.

Vegane Kohlrouladen FLO

Zutaten für 4 Personen

10 große Wirsingblätter
200g Reis
150g gekochte Linsen
3 EL Rapsöl
3 Frühlingszwiebel in feine Ringe geschnitten
4 gehackte Knoblauchzehen
2 kleine Karotten in Würfel geschnitten
1 rote Paprika in Würfel geschnitten
3 EL Sojasauce
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Linsen in einem Topf laut Packungsanleitung weichkochen, dann in einem feinmaschigen Sieb gut abtropfen lassen und die überschüssige Flüssigkeit ausdrücken. Den Reis wie üblich kochen und auskühlen lassen. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und die Kohlblätter 2-3 Minuten blanchieren bis sie weich genug sind, dass man sie rollen kann. Dann mit Eiswasser abschrecken, abtropfen und trocken tupfen. Nun 1 EL des Öls in der Pfanne erhitzen und Frühlingszwiebel, Knoblauch, Paprika, Karotten und Rübenwürfel ca. 5 Minuten dünsten bis sie gar und gebräunt sind. Den gekochten Reis, die Linsen und das Gemüse zusammen in eine Schüssel geben, mit der Sojasauce, Salz und Pfeffer marinieren, dann alles gut umrühren. Ein vorgekochtes Kohlblatt auf ein Holzbrett legen und etwa 4-5 EL der Reismischung darauf geben und aufrollen. Anschließend können die Rouladen entweder mit Zahnstocher oder einer Schnur zusammengebunden werden um sicherzustellen, dass sie sich nicht öffnen. Wenn alle Kohlblätter gerollt sind, die Rouladen mit der Faltseite nach unten zeigend in eine leicht geölte Form geben, nochmals mit Öl beträufeln und zugedeckt (mit Alufolie) ca. 25-30 Minuten bei 180°C Ober-/Unterhitze backen. Dann die Folie entfernen und weitere 15 Minuten backen bis die Oberseite anfängt goldbraun zu werden.

Energie- Getränk

Ingwer

Limetten

Orangen

Gurken

Wasser/ Tee

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

Hausgemachter Eistee

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

2-3 Bio Zitronen

Zucker nach Belieben

Eiswürfel

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

Wer es saurer mag, verwendet etwas mehr.

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

Grüne Erbsensuppe mit Kren



Zutaten für 4 Portionen

- 1 Knoblauchzehe gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 1 Stange Lauch geputzt, in Ringe geschnitten
- 450g Erbsen (TK)
- 750ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- Gehackte Minze
- 250ml Sojamilch
- Kren nach belieben

Zubereitung

Den Knoblauch und den Lauch in einem Topf mit Olivenöl anbraten.

Die Erbsen dazugeben und mit der Gemüsebrühe aufgießen.

Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und kochen lassen, bis das Gemüse weichgekocht ist.

Den Kren nach Belieben dazugeben, dann die Suppe mit einem Pürrierstab pürrieren, nochmals abschmecken und mit Sojamilch verfeinern.

Mit Minze garnieren und genießen.

Gemüse-Gerstelsuppe



Zutaten für 4 Portionen

- 150g Rollgerste
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL Olivenöl
- 1 Karotte
- 1 gelbe Rübe
- 100g Sellerie
- 1,5l Gemüsebrühe
- ½ TL Majoran
- 3 EL Petersilie
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und klein hacken.

Die Karotte, gelbe Rübe und den Sellerie waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin anrösten.

Die Rollgerste dazugeben und mit der Gemüsebrühe aufgießen.

Das Lorbeerblatt sowie den Majoran dazugeben, mit Salz würzen und alles kurz aufkochen lassen. Bei kleiner Hitze eine gute halbe Stunde weichkochen und zwischendurch umrühren. Bei Bedarf etwas Wasser dazugeben.

Wenn die Rollgerste weichgekocht ist, die Gemüsewürfel dazugeben und bissfest kochen. Die Suppe nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit frischer Petersilie garnieren.

Vegane Bananenschnitte ACFGEH

Zutaten Boden:

2 reife Bananen (für den Teig)
120 ml Ahornsirup
4 EL Öl
4 EL Pflanzen Milch
1 EL Essig
70g zarte Haferflocken
180g Mehl
4 EL Walnüsse
1 ½ TL Backpulver
½ TL Zimt
1 Prise Salz
25g Schokodrops

Den Backofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Springform mit etwas Öl bepinseln und beiseitestellen. Die Bananen in einer großen Schüssel zerdrücken und mit Pflanzenmilch, Öl, Ahornsirup und Essig verrühren. Die Walnüsse zerstoßen und mit Haferflocken, Mehl, Backpulver, Zimt und Salz unter die Bananenmasse mischen. Dann die Schokodrops unterrühren und den Teig in der Springform glattstreichen. Im Backrohr bei 180°C ca. 40 Minuten backen. Den Kuchen auskühlen lassen und in der Zwischenzeit die Vanillecreme vorbereiten.

Zutaten Vanillecreme:

200g Pflanzenmilch
½ Pck. Vanillepuddingpulver
2 EL Zucker
½ TL Vanillezucker
100g weiche vegane Margarine

Zutaten Schokoladenglasur:

200g Zartbitterkuvertüre
50g Öl (Sonnenblumen, Raps)

Marmelade nach Wahl
4 Bananen zum abdecken

Zubereitung Vanillecreme:

Aus pflanzlicher Milch, Puddingpulver, Zucker und Vanillezucker einen Pudding kochen und zugedeckt auf Raumtemperatur abkühlen lassen. Dann die weiche Margarine cremig aufschlagen und nach und nach unter den Pudding rühren.

Zubereitung und Fertigstellung:

Den Kuchen mit Marmelade bestreichen und mit halbierten Bananen belegen. Dann die Vanillecreme auf die Bananenschicht glattstreichen und den Kuchen für ca. 30 Minuten kaltstellen. Für die Glasur die Schokolade bei mittlerer Temperatur schmelzen und das Öl einrühren. Sobald die Glasur handwarm ist, über den Kuchen gießen, schön verteilen und den Kuchen dann wieder kaltstellen.

Mandel- Maracuja Mousse Torte

Vegetarisch und Glutenfrei CEFH

Zutaten für den Mandelbiskuit:

- 280g gemahlene Mandeln
- 120g Eigelb (6 Stk.)
- 200g Zucker
- Mark einer ½ Vanilleschote
- Abrieb einer Bio Zitrone
- 180g Eiweiß (6 Stk.)
- Etwas Salz
- Marillenmarmelade

Zubereitung:

Eigelb, 50g Zucker, Vanillemark und Zitronenabrieb in einer Schüssel mit dem Handrührgerät cremig aufschlagen. Das Eiweiß und den restlichen Zucker und eine Prise Salz in einer anderen Schüssel mit dem Handrührgerät zu steifem Schnee schlagen. Die Eigelbmasse zum Eischnee geben und kurz unterheben. Dann die Mandeln dazugeben und vorsichtig umrühren. Die Masse in eine beölte Springform füllen und glattstreichen. Den Biskuit im Ofen bei 170°C ca. 18-25 Minuten backen.

Zutaten für das Maracuja Mousse:

- 10g Agar Agar
- 420g Maracuja Püree
- Mark von 1 Vanilleschote
- 120g Zucker
- 900g Schlagobers

Zubereitung:

Für das Maracujamousse das Fruchtpüree in einem Topf mit dem Zucker, Vanillemark und Agar Agar aufkochen. Das heiße Püree abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Sahne cremig aufschlagen und sobald das Fruchtpüree ausgekühlt ist die Sahne unterheben.

Fertigstellung

Den ausgekühlten Tortenboden einmal in der Mitte durchschneiden und den unteren Boden mit Marillenmarmelade bestreichen. ¾ des Fruchtmousses schön auf dem Boden verteilen. Den zweiten Boden draufgeben und dort das restliche Fruchtmousse darauf verteilen. Am besten über Nacht kühl stellen.

Moosbeeren Cup Cakes AEFH

Zutaten für 12 Stück

240g Weizenmehl
2TL Backpulver
1 Prise Salz
100g Zucker
160ml Pflanzenmilch
120g pflanzlicher Joghurt
80ml Rapsöl
2 TL Vanille Extract
Saft einer Zitrone
150g Heidelbeeren

Zubereitung Muffin:

Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine 12er Muffin-Backform mit Papierförmchen auskleiden. Dann die Pflanzenmilch, Joghurt, Rapsöl, Vanille Extract und Zitronensaft in einen Messbecher füllen. Mehl und Backpulver in eine Schüssel sieben, Salz und Zucker hinzugeben und mit dem Pflanzenmilch-Joghurt Gemisch zu einem homogenen Teig verrühren. Den Teig in die Förmchen füllen und die Heidelbeeren darauf verteilen und etwas in den Teig drücken. Das Blech auf Mittlerer Schiene ca. 20-25 Minuten backen.

Zutaten für das Frosting:

200g Pflanzenmilch
½ Pkg. Vanillepuddingpulver
2 EL Zucker
½ TL Vanillezucker 100g weiche Margarine

Zubereitung Frosting und Fertigstellung:

Aus der Pflanzenmilch, Puddingpulver, Zucker und Vanillezucker einen Pudding kochen und zugedeckt auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Die Zimmerwarme Margarine cremig aufschlagen und nach und nach in den Pudding einrühren. Die fertige Creme in einen Spritzbeutel füllen und auf die ausgekühlten Muffins aufspritzen. Nach belieben mit Heidelbeeren garnieren.

Linsen-Pilz Ragout mit Nudeln EFH

Zutaten für 4 Personen

1-2 EL Olivenöl
1 Zwiebel fein gehackt
1 große Karotte, fein gehackt
1 Stange Sellerie fein gehackt
250g Pilze
2 EL Sojasauce oder Balsamico Essig
3 Knoblauchzehen
100g trockene Linsen
120ml Rotwein (oder 120ml Gemüsebrühe)
400g Kürbiswürfel
240ml Gemüsebrühe
2 EL Tomatenmark
1 Lorbeerblatt
2TL Thymian
1 TL Paprikapulver, salz
35g gehackte Walnüsse
350g gekochte Nudeln

Zubereitung

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die geschnittene Zwiebel, Karotten und Sellerie hinzufügen und alles 3-5 Minuten dünsten. Die gehackten Pilze hinzufügen und etwa 5 Minuten lang weiter braten, bis die Pilze die meiste Flüssigkeit abgegeben haben. Die Sojasauce, Knoblauch und Linsen dazugeben und eine weitere Minute lang anschwitzen. Nun mit dem Wein ablöschen und eine Minute lang einkochen lassen bis der größte Teil verdunstet ist. Dann die Kürbiswürfel, Gemüsebrühe, Tomatenmark Lorbeerblatt, Thymian, Paprikapulver und Salz hinzugeben. Alles gut umrühren, kurz aufkochen lassen und weitere 30-35 Minuten abgedeckt köcheln lassen bis die Linsen gar sind (Sollte die Sauce zu dick werden, einfach etwas mehr Gemüsebrühe oder Wasser hinzufügen). Zwischendurch abschmecken und bei Bedarf nachwürzen. Zum Schluss das Lorbeerblatt entfernen und die gehackten Nüsse unterrühren. Nudeln al dente kochen, mit dem Linsen- Pilzragout anrichten und mit Kräutern nach belieben garnieren.