

NEU



Gesund essen mit dem WMF KULT X Spiralschneider



Nicole Just

Mit 6 exklusiven Rezepten von
„La Veganista“ Nicole Just

BRING DICH
UND DEIN
GEMÜSE
IN FORM.



Schnell. Einfach.
Mit Genuss.

Das Rezeptheft

Bring Dich und *Dein Gemüse in Form.* Schnell. Einfach. *Mit Genuss.*

Schön, dass Sie sich für den WMF KULT X Spiralschneider entschieden haben. Um Ihnen den Einstieg in die Welt des Spiralisierens möglichst einfach zu machen, haben wir Ihnen – zusammen mit „La Veganista“ Nicole Just – unsere Lieblingsrezepte zusammengestellt.

Viel Spaß beim Spiralisieren & Genießen!

INHALT

WMF KULT X Spiralschneider	4
Nudeln aus Gemüse	5

REZEPTE

Pasta

Sommerliche Zucchini-Nudeln mit Cashew-Linsen-Soße und Basilikum	6
Zucchini-Spaghetti mit Spinat-Mangold-Nuss-Soße	8
Tagliatelle aus Zucchini mit Koriander-Hähnchen	9
Gedämpfte Thai-Nudeln mit Koriander und Chili	10



Salate

Bunter Gemüselinguine-Salat mit cremigem Cashewdressing	12
Feiner Rote-Bete-Salat mit Birne und Ziegenkäse	14



Snacks

Leichte Sommerrollen mit Erdnuss-Dip	15
Kartoffelbrötchen mit knackigem Gemüse und Erbsen-Dill-Stampf	16
Karotten-Kohlrabi-Pizza mit Ricotta und Sonnenblumenkernen	18



Süßes

Beerige Süßkartoffel-Waffeln	19
Birnenspaghetti mit Haferflocken und Joghurt	20
Mini-Pancakes mit Apfelspiralen und Kirsch-Rotwein-Kompott	22



WMF KULT X Spiralschneider

Gemüsepasta blitzschnell auf Knopfdruck.

Mit nur einem Knopfdruck spiralisiert der WMF KULT X Spiralschneider in Sekundenschnelle trendige Nudeln aus Obst oder Gemüse und bringt Gemüsebeilagen in die richtige Form. Die Bandbreite reicht von Zucchini über Karotte, Broccoli-Stiel, (Süß-)Kartoffel, Salatgurke (fest), Rettich, Rote Bete bis hin zu Apfel oder Birne. Ob Spaghetti (3 mm), Linguine (5 mm) oder Tagliatelle (9 mm) – mit den drei Schneideinsätzen lassen sich unzählige gesunde und vegetarische Variationen erstellen.

Nicole Just – empfiehlt den WMF KULT X Spiralschneider

„La Veganista“ Nicole Just ist eine der bekanntesten Köchinnen und Beraterinnen rund um das gesunde, rein pflanzliche Kochen und Genießen. Sie hat den WMF KULT X Spiralschneider getestet und ist absolut begeistert.

Nicole Just ist überzeugte Veganerin und weit hin bekannt und beliebt durch ihren Blog „vegan-sein.de“ und als Autorin diverser Bücher zum Thema. Gemeinsam mit WMF hat Nicole Just für den WMF KULT X Spiralschneider leckere neue – natürlich vegane – Rezepte für Gemüse- und Obstspiraln entwickelt. Die Rezeptvielfalt bietet Inspirationen zum Ausprobieren und reicht von Pasta über bunte Salate, Snacks bis hin zu köstlichen Desserts.

Viel Spaß beim Spiralisieren!



Nudeln aus Gemüse.

Die leckere und gesunde Alternative.

Der WMF KULT X Spiralschneider eignet sich perfekt für die kohlenhydratarme und gesunde Ernährung. Als gelungene Alternative zu normaler Teigpasta werden harte Gemüse- und Obstsorten mit dem ersten elektrischen Spiralschneider seiner Art blitzschnell in bunte und dekorative Gemüsespiralen geschnitten.

3 gute Gründe, Pasta durch knackiges Gemüse zu ersetzen:

- ✓ **Mehr Ballaststoffe**
Die im Gemüse enthaltenen Ballaststoffe senken den Cholesterinspiegel im Blut und verringern damit das Risiko für Herzerkrankungen. Außerdem sorgen sie für ein ordentliches Sättigungsgefühl – und das bei verringerter Kalorienzufuhr. Figur in Form bringen leichtgemacht.
- ✓ **Mehr Nährstoffe**
Kein Geheimnis: Gemüse enthält jede Menge Nährstoffe. Dank der Vitamine A und C, Kalium und Folsäure wird das Immunsystem gestärkt, die Muskelfunktionen unterstützt und die Zellregeneration im Körper gefördert. Einfach gesund leben.
- ✓ **Mehr Energie**
Eine gemüse- und obstreiche Ernährung führt dazu, dass man sich fitter, leistungsfähiger und einfach wohler in seiner Haut fühlt. Nebenbei wirkt man präventiv Krankheiten entgegen. Energie & Wohlbefinden pur.



Sommerliche Zucchini- Nudeln mit Cashew-Linsen-Soße und Basilikum



Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Für die Cashew-Linsen-Soße

- 60 g Belugalinsen (ersatzweise Puy-Linsen)
- Saft einer kleinen Zitrone
- 1/2 TL + 2 Msp. Salz
- 120 g Cashewnusskerne
- 2 TL Leinsamen
- 1/2 TL Kala Namak (ersatzweise Salz)
- 2 Msp. geriebene Muskatnuss
- 2 TL Ahornsirup (ersatzweise Agavendicksaft)
- 200 ml kochendes Wasser

Für die Zucchini- Nudeln

- 2 grüne Zucchini (insges. ca. 500 g)
- 2 gelbe Zucchini (insges. ca. 500 g)
- 3/4 TL Salz

Außerdem

- 6 Zweige Basilikum
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1/2 TL Chiliflocken (oder Pul Biber)
- 1 EL helle Sesamseed

Stabmixer zum Pürieren

1 Die Linsen mit kaltem Wasser abspülen, in der dreifachen Menge Wasser (180 ml) aufkochen und in 25 Min. bei mittlerer Hitze garkochen. Die Linsen anschließend durch ein feines Sieb abgießen und abtropfen lassen. Mit der Hälfte des Zitronensafts und 2 Msp. Salz mischen und zur Seite stellen.

2 Cashewnüsse, Leinsamen, 1/2 TL Salz, Kala Namak, Muskatnuss und Ahornsirup mit 200 ml lauwarmem Wasser und dem übrigen Zitronensaft in ein hohes Mixgefäß füllen und zum Quellen zur Seite stellen.

3 Zucchini, Frühlingszwiebeln und Basilikum waschen und abtropfen lassen. Den Stielansatz der Zucchini knapp abschneiden und mit dem Schneideinsatz Nr. 3 zu Spaghetti spiralisieren. Das Salz über die Zucchini-
Nudeln streuen und mit den Händen vorsichtig unterheben. Bis zur weiteren Verwendung ziehen lassen.

4 Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe, das Basilikum in feine Streifen schneiden. Beides zur Seite stellen.

5 200 ml kochendes Wasser in das Mixgefäß füllen und alles mit dem Stabmixer zu einer feinen Soße pürieren. Anschließend die Frühlingszwiebeln unterheben.

6 Die Zucchini-
Nudeln zu Nestern formen und in vier tiefe Teller setzen. Die Soße auf den Nestern und ringsherum verteilen. Die Linsen und das Basilikum dazugeben, mit Chiliflocken und den Sesamkörnern garnieren und servieren.



Experten-Tipp von „La Veganista“:

Kala Namak ist ein indisches Schwefelsalz. In hoher Dosierung schmeckt es wie gekochtes Ei. Ich verwende es sehr sparsam, das rundet die Pastasoße perfekt ab. Sie finden Kala Namak (ggf. unter der Bezeichnung „Schwarzsalz“ oder „Schwefelsalz“) im gut sortierten Supermarkt, beim Gewürzhändler oder im Internet.



Schneideinsatz 3
für Spaghetti

Exklusives Rezept von „La Veganista“
Nicole Just



Zucchinispaghetti mit Spinat-Mangold-Nuss-Soße

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 30 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten

Für die Zucchini spaghetti
6 Zucchini

Für die Spinat-Mangold-Nuss-Soße

500 g frischer Blattspinat
600 g Mangold
300 g Cocktailtomaten
150 g Walnüsse
3 Schalotten
8 EL Mandelmus
140 ml Wasser
2 EL Maiskeimöl

1 Schalotten fein würfeln, den frischen Spinat, Mangold und die Cocktailtomaten waschen und trocknen. Mangold vom Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden.

2 Schalotten in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen, den Spinat mit dem Mangold hinzugeben und für 3-5 Minuten garen.

3 Mandelmus mit Wasser verrühren und dem Gemüse hinzufügen und solange erhitzen, bis die gewünschte Konsistenz entsteht. Anschließend die Cocktailtomaten begeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Zucchini waschen und mit dem Schneideinsatz Nr. 3 zu Spaghetti verarbeiten. In einer zweiten Pfanne die rohen Zucchini nudeln in etwas Öl kurz anbraten und anschließend zusammen mit der Soße anrichten.

5 Vor dem Servieren Walnüsse zerkleinern und auf dem Gericht verteilen.

Tagliatelle aus Zucchini mit Koriander-Hühnchen

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 30 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten

Für die Zucchini nudeln

2 Zucchini
4 Hähnchenbrustfilets (ca. 600 g)
1 Knoblauchzehe
½ TL Chiliflocken
2 EL Maiskeimöl
50 g Pinienkerne
10 schwarze Oliven (ohne Stein)
1 Tomate
Salz, Pfeffer
Koriander zum Garnieren

Für das Koriander-Pesto

30 g Pinienkerne
1 Knoblauchzehe
40 g Ingwer
1 Bund Koriander
1 Bund Petersilie
1 Frühlingszwiebel
100 ml Rapsöl (kaltgepresst)
2 EL Limettensaft
Salz, Pfeffer

1 Für das Pesto 30 g Pinienkerne kurz anrösten. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Koriander und Petersilie waschen und hacken. Frühlingszwiebel waschen und in Streifen schneiden. Alles zusammen mit Limettensaft und Öl in ein hohes Mixgefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Zucchini waschen und mit dem Schneideinsatz Nr. 1 zu Tagliatelle verarbeiten. Knoblauch schälen, fein hacken und zusammen mit den Chiliflocken in etwas Öl andünsten. Die Zucchini spaghetti dazugeben und 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.

3 Hühnchen in Streifen schneiden, salzen und mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten. Das Koriander-Pesto unterheben.

4 50 g Pinienkerne kurz anrösten. Tomate und Oliven in kleine Stücke schneiden.

5 Zucchini nudeln nestförmig auf vier Tellern anrichten, Koriander-Hühnchen dazugeben und mit Pinienkernen bestreuen. Oliven- und Tomatenstücke auf dem Gericht verteilen. Mit Koriander garnieren.



Gedämpfte Thai-Nudeln mit Koriander und Chili



Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Für die Thai-Nudeln

- 2 mittlere Zucchini (à 350 g)
- 1 mittlere Karotte (ca. 200 g)
- 2 kleine Kohlrabi (à 250 g)
- 5 Frühlingszwiebeln

Für die Marinade

- 1 kleine Chilischote (rot, grün oder gelb)
- 1 daumengroßes Stück Ingwer (ca. 30 g)
- 2 kleine Knoblauchzehen
- 2 kleine Bio-Limetten (Schale und Saft)
- 5 EL Sojasoße
- 3 EL geröstetes Sesamöl
- 1 EL Ahornsirup
- 1 Bund Koriander

Außerdem

- 60 g (6 leicht geh. EL) Erdnusskerne (geröstet)

1 Die Stielansätze der Zucchini gerade abschneiden. Die Karotte und die Kohlrabi schälen. Zucchini, Karotte und Kohlrabi mit dem Schneideinsatz Nr. 1 zu Tagliatelle verarbeiten und anschließend für 15 Min. im Dampfgarer garen.

2 Die Frühlingszwiebeln einmal quer halbieren und die Hälften längs in sehr dünne Streifen schneiden.

3 Für die Marinade die Chilischote längs halbieren, die Kerne entfernen und die Chili in feine Würfel schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Die Limetten heiß abwaschen, trocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Limettensaft und -schale mit Sojasoße, Sesamöl, Ahornsirup, Chili, Ingwer und Knoblauch mischen.

4 Vom Koriander 2 EL der Blätter abzupfen und beiseitestellen, den restlichen Koriander fein hacken. Die Erdnüsse grob hacken. Die gedämpften Gemüsenudeln in eine Schüssel geben und die Marinade, die Frühlingszwiebeln sowie den gehackten Koriander unterheben. Die marinierten Nudeln auf vier Teller setzen, mit dem übrigen Koriander und den Erdnüssen garnieren und servieren.



Experten-Tipp von „La Veganista“:

Dieses Rezept können Sie je nach Lust und Laune ganz einfach in einen schnellen Salat verwandeln. Dazu das Gemüse mit dem Schneideinsatz Nr. 3 zu Spaghetti verarbeiten, roh marinieren, 5 Min. ziehen lassen, wie oben beschrieben dekorieren und servieren.



Bunter Gemüselinguine-Salat mit cremigem Cashewdressing



Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Für den Salat

- 2 mittlere, schmale Süßkartoffeln (insgesamt 500 g)
- 1 mittelgroße Pastinake (à 200 g)
- 3 große Ur-Karotten (violette Sorte, insgesamt ca. 550 g)
- 1 kleiner grüner oder gelber Zucchini (à 150 g)
- 2 TL Salz
- 1 EL Ahornsirup

Für das Dressing

- 2 kleine Knoblauchzehen
- 1 Bio-Limette
- 4 EL Cashewmus (Zimmertemperatur)
- 1 EL Leinsamenschrot
- 2 leicht geh. TL mittelscharfer Senf
- ½ TL Kala Namak (ersatzweise Salz)
- 2 TL Instantgemüsebrühe (hefefrei)

Außerdem

- 1 Bund Dill

Stabmixer zum Pürieren

1 Süßkartoffeln, Pastinaken und Karotten schälen. Vom Zucchini Blüten- und Stielansätze sparsam abschneiden.

2 Das Gemüse im WMF Kult X Spiralschneider mit dem Schneideinsatz Nr. 2 für Linguine spiralisieren. Hin und wieder den Druck auf den Stopfer reduzieren, damit die Gemüsenudeln nicht zu lang werden. Salz und Ahornsirup mit den Händen vorsichtig unter die Spiralen heben und beiseitestellen.

3 Für das Dressing den Knoblauch schälen und grob würfeln. Die Limette heiß abwaschen, trocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

4 Alle Dressingzutaten – außer den Limettenabrieb – mit 200 ml Wasser in ein hohes Mixgefäß füllen und mit dem Stabmixer zu einer glatten Soße pürieren.

5 Den Dill waschen, trockenschütteln, fein hacken und unter das Dressing heben. Den Limettenabrieb dazugeben, mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

6 Das Dressing über die Gemüsenudeln gießen und vorsichtig unterheben. Sofort servieren.



Experten-Tipp von „La Veganista“:

Die violette Karotte lässt sich im Bioladen oder gut sortierten Supermarkt finden, oft unter der Sortenbezeichnung „Purple Haze“ oder „Ur-Karotte“. Es handelt sich um eine alte Züchtung, die weitaus kräftigere Geschmacksnuancen und außerdem mehr Nährstoffe besitzt. Natürlich eignen sich auch die weißen, gelben und orange-farbenen Sorten für dieses Rezept.





Feiner Rote-Bete-Salat mit Birne und Ziegenkäse

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Anrichtezeit: 10 Minuten

Für den Salat

- 2 Birnen (ca. 380 g)
- 4 Rote Bete (ca. 680 g)
- ½ Limette
- 60 g Walnüsse
- 150 g Ziegenfrischkäse-Taler
- 100 g Rucola

Für das Dressing

- 100 ml Walnussöl
- 80 ml heller Balsamico
- 3 EL Honigsenf
- 4 EL Agavensirup
- Salz

1 Rote Bete schälen, Birne waschen. Birne und Rote Bete mit dem Schneideinsatz Nr. 1 zu Tagliatelle verarbeiten. Den Stopfer zwischen-durch absetzen, damit die Nudeln nicht zu lang werden. Die Birnennudeln mit Limettensaft beträufeln.

2 Walnüsse grob zerkleinern, Rucola waschen und trockenschleudern.

3 Birnen- und Rote-Bete-Nudeln auf Tellern anrichten, die Ziegenfrischkäse-Taler darüberlegen. Rucola darübergeben und mit den Walnüssen bestreuen.

4 Für das Dressing alle Zutaten gut vermischen, über den Salat geben und sofort servieren.

Leichte Sommerrollen mit Erdnuss-Dip

Für 8 Rollen

Vorbereitungszeit: 25 Minuten

Für die Sommerrollen

- 8 Reispapierplatten
- ½ Salatgurke
- 1 kleiner Apfel
- 2 EL Limettensaft
- 100 g Garnelen
- 150 g Sojasprossen
- 1 Bund Koriander
- 1 EL Maiskeimöl
- 1 TL Fischsoße
- ½ TL Zucker

Für den Erdnuss-Dip

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Ingwer (daumengroß)
- ½ TL Chilipulver
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 100 ml Kokosmilch
- 1 EL Limettensaft
- 1 EL Sojasoße
- 1 TL Agavensirup
- 2 EL Erdnussbutter
- Salz

1 Für den Erdnuss-Dip Knoblauch und Ingwer schälen, fein raspeln und zusammen mit dem Chilipulver in Öl andünsten. Mit Kokosmilch, Limettensaft, Sojasoße und Agavensirup ablöschen. Die Erdnussbutter einrühren. Bei Bedarf mit Salz abschmecken.

2 Gurke und Apfel waschen und mit dem Schneideinsatz Nr. 2 zu Linguine verarbeiten. Apfellinguine mit Limettensaft beträufeln.

3 Öl in einer Pfanne erhitzen, die Garnelen darin bei geringer Hitze anbraten, Zucker und Fischsoße dazugeben und die Flüssigkeit unter ständigem Wenden einkochen lassen.

4 Koriander waschen und grob hacken.

5 Nacheinander die Reispapierplatten kurz in sehr heißem Wasser vollständig anfeuchten. Sofort Gurken- und Apfellinguine, Garnelen, Sojasprossen und Koriander auf die Platte legen. Die Platten zu Rollen einschlagen und mit dem Erdnuss-Dip servieren.



Kartoffelbrötchen mit knackigem Gemüse und Erbsen-Dill-Stampf



Exklusives Rezept von „La Veganista“
Nicole Just



Experten-Tipp von „La Veganista“:

Falls mehr als zwei Personen mitessen, bereite ich die Gemüsebrötchen in zwei Durchgängen vor, denn 8 Anrichteringe habe auch ich nicht zu Hause. Damit es vor dem Essen schnell geht, bereite ich die Brötchen meistens schon vor und bewahre sie bis zu 2 Tage im Kühlschrank auf. Wenn sie vor dem Essen ca. ½ Std. Zimmertemperatur annehmen konnten, schmecken sie am besten.



Für die Kartoffelbrötchen

- 400 g Kartoffeln (vorw. festkochend)
- 4 EL Pflanzendrink (z. B. Hafer-, Soja- oder Reisdink)
- 4 EL (40 g) Kichererbsenmehl
- ½ TL Salz
- ½ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Gemüsefüllung

- 300 g Salatgurke
- ½ Frühlingzwiebel
- ½ rote Paprikaschote
- 30 g Räuchertofu

Für den Erbsen-Dill-Stampf

- 250 g grüne Erbsen, blanchiert und abgekühlt
- 1 EL Olivenöl
- 1,5 EL Zitronensaft
- 4 Zweige Dill
- ½ TL Salz
- ½ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Außerdem

- sauberes Küchentuch
- 4 Anrichteringe (Ø 11-15 cm) mit Stempel
- ca. 1 EL neutrales Pflanzenöl zum Braten

Stabmixer zum Pürieren

Für 2 Burger

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Kühlzeit: 25 Minuten

Backzeit: 25 Minuten

1 Die Kartoffeln schälen und mit dem Schneideinsatz Nr. 2 zu Linguine spiralisieren. Die Kartoffelspiralen auf das Küchentuch legen, das Tuch oben zusammendrehen und soviel Flüssigkeit wie möglich aus den Kartoffeln pressen. Pflanzendrink, Kichererbsenmehl sowie Salz und Pfeffer zu den Spiralen geben und alles gut miteinander mischen.

2 Die Anrichteringe innen mit wenig Öl einfetten. Das Backpapier auf einen Teller legen und die Ringe daraufstellen. Die Kartoffelmasse auf die Ringe verteilen und die Füllung mit Hilfe des Stempels oder eines Glases herunterdrücken, sodass kompakte Bratlinge entstehen. Die Ringe 20 Min. im Kühlschrank ziehen lassen. Den Backofen auf 160° Umluft (oder 180° Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Ringe mit Hilfe des Backpapiers vorsichtig auf das Blech heben. Die Ringe nicht abnehmen. Die Oberflächen der Kartoffelbrötchen mit 2 TL Öl bepinseln und im vorgeheizten Backofen 25 Min. backen.

3 Für die Füllung die Gurke mit dem Schneideinsatz Nr. 2 zu Linguine verarbeiten. Den weißen Teil der Frühlingzwiebel in feine Ringe, den grünen in ca. 5 cm lange, feine Streifen schneiden. Die Paprika in ca. 4 cm lange, dünne Streifen und den Räuchertofu in 4 dünne Scheiben schneiden.

4 Für den Erbsenstampf die Erbsen mit Zitronensaft und Olivenöl mit einem Stabmixer pürieren. Den Dill fein hacken, die Frühlingzwiebelringe, Salz und Pfeffer zugeben und gut umrühren.

5 Die Kartoffelbrötchen aus dem Ofen nehmen, 10 Min. abkühlen lassen und vorsichtig aus den Ringen lösen. Den Erbsenstampf auf 2 Kartoffelbrötchen geben. Den Tofu, die Zwiebeln, die Paprika und die Gurkenspiralen darauf schichten und mit den übrigen Kartoffelbrötchen zuklappen. Sofort servieren!



Karotten-Kohlrabi-Pizza mit Feta und Sonnenblumenkernen

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Anrichtezeit: 35 Minuten

- 400 g Karotten
- 400 g Kohlrabi
- 3 Eier
- 3 EL Kichererbsenmehl
- Salz, Pfeffer
- ½ EL Thymian (frisch)
- ½ EL Rosmarin (frisch)
- 200 g Feta
- 100 g Rucola
- 6 Cocktailtomaten
- 2 EL Sonnenblumenkerne

1 Karotten waschen, Kohlrabi schälen. Beides mit dem Schneideinsatz Nr. 3 zu Spaghetti verarbeiten.

2 Kräuter waschen und fein hacken.

3 Die Gemüsenudeln mit den verquirlten Eiern, dem Kichererbsenmehl und den Kräutern gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, in eine Springform mit Ø 26 cm füllen und fest andrücken. Auf mittlerer Schiene bei 180 °C ca. 20 Minuten backen.

4 Den Feta zerbröckeln, über die Pizza geben und weitere 15 Minuten backen.

5 Rucola und Tomaten waschen. Tomaten halbieren. Nach dem Backen beides auf die Pizza geben. Zum Schluss mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

Süßkartoffel-Waffeln mit beeriger Soße

Für 4 Waffeln

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Für die Waffeln

- 500 g Süßkartoffeln
- 1 TL Rapsöl
- 2 Eier (Größe M)
- 1 Vanilleschote
- 2 EL gemahlene Mandeln
- ½ TL Zimt

Für die Beerensoße

- 250 g Beeren (Himbeeren, Heidelbeeren)
- 1 TL Stärke
- 3 EL Rohrzucker
- 1 EL Limettensaft
- 2 EL Wasser

1 Beeren waschen und bis auf eine Handvoll alle in einem Topf langsam unter ständigem Rühren weich kochen. Zucker und Limettensaft zugeben. Die Stärke mit kaltem Wasser anrühren und mit dem Beerenud kurz aufkochen.

2 Süßkartoffeln schälen und mit dem Schneideinsatz Nr. 3 zu Spaghetti verarbeiten. Stopfer immer wieder absetzen, damit die Nudeln nicht zu lang werden. Öl in eine Pfanne geben und Süßkartoffelnudeln 5-7 Minuten bei geschlossenem Deckel garen bis sie weich sind.

3 Nudeln in eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen, damit die Eier nicht gerinnen. Eier verquirlen, Mark der Vanilleschote auskratzen. Nudeln mit gemahlenden Mandeln, Zimt, Vanillemark und verquirlten Eiern vermengen.

4 Waffeleisen vorheizen, mit etwas Öl fetten. Behutsam je ein Viertel der Nudelmischung in das Waffeleisen geben, gleichmäßig verteilen und backen.

5 Die fertigen Waffeln vorsichtig aus dem Waffeleisen nehmen, ggf. direkt auf einen Teller gleiten lassen. Die Beerensoße darüber geben, mit den restlichen Beeren garnieren.



Birnenspaghetti mit Haferflocken und Joghurt



Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Ziehzeit: mind. 3 Stunden oder über Nacht

- 500 g pflanzlicher Joghurt (z. B. Soja-, Kokos- oder Mandeljoghurt)
- 1 Bourbon-Vanilleschote
- 2 gestr. TL Zimt
- 1 EL Leinsamenschrot
- 1 Prise Salz
- 2,5 EL Ahornsirup
- 2 kleine Bio-Zitronen
- 160 g Großblatt-Haferflocken (ersatzweise Dinkelflocken)
- 2 mittlere Birnen (à 200 g)
- 80 g Himbeeren
- 40 g Walnusskerne
- 4 EL geröstete Kokoschips

Außerdem

- 4 Einkoch- oder Twist-off-Gläser (à 400-500 ml)

1 Mindestens 3 Std. zuvor, besser am Vorabend, die Joghurtbasis vorbereiten: den pflanzlichen Joghurt mit Vanille, Zimt, Leinsamenschrot, Salz und 1,5–2,5 EL Ahornsirup (je nach Grundsüße des Joghurts, siehe Tipp) abschmecken.

2 Die Zitronenschale abreiben. Den Joghurt auf die Gläser verteilen und jeweils 3 leicht geh. EL Haferflocken und die Zitronenschale einrühren. Die Walnüsse grob hacken und über den Joghurt streuen. Die Himbeeren waschen, abtropfen lassen und in die Gläser geben. Bis zum Servieren zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

3 Die Gläser ca. 10 Min. vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen. Den Saft einer Zitrone auspressen und in den Auffangbehälter des WMF KULT X Spiralschneiders füllen.

4 Den Stielansatz der Birnen gerade abschneiden, das Kerngehäuse mit einem schmalen Entkerner entfernen und die Früchte mit dem Stopfer des Spiralschneiders an der breiteren Seite aufspießen. Mit dem Schneideinsatz Nr. 3 zu ca. 15 cm langen Spaghetti verarbeiten. Dabei immer wieder für einen kurzen Moment den Druck auf den Stopfer minimieren, damit die Spaghetti nicht zu lang werden. Die Obstnudeln im Zitronensaft wenden und nestförmig in die Gläser geben.

5 Das Müsli hält sich bis zu 2 Std. gut verschlossen außerhalb des Kühlschranks frisch und ist damit ideal zum Mitnehmen!



Experten-Tipp von „La Veganista“:

Pflanzlichen Joghurt auf Kokos- oder Sojabasis finden Sie im Supermarkt und Bioläden. Manche Sorten sind vorgesüßt, in diesem Fall benötigen Sie nicht die gesamte Menge Ahornsirup.



Schneideinsatz 3
für Spaghetti

Mini-Pancakes

mit Apfelspiralen und *Kirsch-Rotwein-Kompott*



Exklusives Rezept von „La Veganista“
Nicole Just



Experten-Tipp von „La Veganista“:

Verwenden Sie am besten festes Obst und Gemüse und kleine Exemplare. So lässt es sich sehr einfach spiralisieren und bleibt beim Braten in Form.



Für das Kirschkompott

- 500 g Sauerkirschen, entsteint
- 2 Päck. Bourbon-Vanillezucker
- 200 ml trockener Rotwein (ersatzweise Kirschsafte)
- 5 EL (60 g) Zucker
- 2 leicht geh. TL Speisestärke (Weizen- oder Maisstärke)

Für die Pancakes

- 1 kleiner Apfel (à 150 g)
- 100 g Weizenmehl (Type 405 oder 550)
- 1 Päck. Bourbon-Vanillezucker
- ½ TL Backpulver
- ½ TL Zimtpulver
- 130 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
- 1 EL neutrales Pflanzenöl (und etwas mehr zum Braten)

Außerdem

- ½ Bio-Zitrone
- 2 Zweige Zitronenmelisse
- 1 geh. TL Puderzucker

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1 Für das Kirschkompott die Kirschen mit allen Zutaten (bis auf die Stärke) aufkochen und bei niedriger Hitze 15 Min. offen köcheln. Danach vom Herd ziehen, die Stärke mit 2 EL Wasser glattrühren und unter die Kirschen rühren. Unter Rühren aufkochen und 1 Min. bei geringer Hitze köcheln, immer wieder umrühren. Den Topf vom Herd ziehen und beiseitestellen.

2 Den Apfel waschen und das Kerngehäuse mit einem schmalen Apfelkernausstecher entfernen. Die Schale einer halben Zitrone abreiben und den Saft auspressen.

3 Den Apfel mit dem Schneideinsatz Nr. 2 zu Linguine verarbeiten. Die Obstnudeln in der Hälfte des Zitronensafts wenden.

4 Für die Pancakes Mehl, Vanillezucker, Backpulver und Zimt mischen. Das Mineralwasser mit dem Öl, dem Zitronenabrieb und dem übrigen Zitronensaft gesondert mischen und über die trockenen Zutaten gießen. Mit dem Schneebesen vorsichtig zu einem glatten Teig verrühren.

5 Eine beschichtete Pfanne mit 1 TL Öl einpinseln und auf mittlerer Stufe erhitzen. Je 4 EL Teig kreisrund nebeneinander in die Pfanne geben und sofort 1 EL Apfelnudeln pro Pancake mittig daraufsetzen. 1 Min. braten, wenden und eine weitere Min. auf der Apfelseite anbraten. Während der ersten Sekunden auf der Apfelseite sollten die Pancakes mit dem Pfannenwender sanft auf den Pfannenboden gedrückt werden, damit sie gleichmäßig garen.

6 Insgesamt 12 Pancakes herstellen. Ggf. zwischendurch die Pfanne erneut mit etwas Öl einpinseln. Fertige Pancakes auf einen Teller setzen und im Backofen bei 50° warmhalten.

7 Jeweils 3 Pancakes pro Portion mit der Apfelseite nach oben auf einen Teller legen und das Kirschkompott daneben geben. Die Pancakes mit dem Puderzucker bestäuben und mit Zitronenmelisse garnieren.