



RECEPTEN • RECETTES

DOMO

INHOUD - CONTENU

DIPS - SAUCES DIP

GUACAMOLE	
GUACAMOLE.....	3
HUMMUS	
HOUMOUS	4
MAKREELDIP	
DIP DE MAQUEREAU	5

HOOFDGERECHT - PLAT PRINCIPAL

BLOEMKOOLCOUSCOUS	
COUSCOUS DE CHOU-FLEUR.....	6
COURGETTESPAGHETTI MET PESTO	
SPAGHETTI DE COURGETTE AU PESTO	8

DESSERT: GEZONDE PRALINES - DESSERT : DES PRALINES SAINES

ABRIKOZENKNIKKERS	
BOULES D'ABRICOT.....	10
ENERGIEKNIKKERS	
ENERGY BALLS	10
CHOCOLADEPOWER	
POWER BALL AU CHOCOLAT	12
PRALINES VAN RAUWE CACAO	
PRALINES DE CACAO CRU.....	12

Opmerking: alle gerechten zijn voor 4 personen. Bij enkele gerechten zijn de hoeveelheden te groot om in één keer in de mini-chopper klaar te maken. Doe het hakpotje nooit te vol, maar mix de ingrediënten dan in aparte porties.

Remarque : toutes les recettes sont prévues pour 4 personnes. Pour certaines recettes, les quantités sont trop importantes que pour être mixées en une seule fois dans le mini hachoir. Ne dépassez jamais la capacité du récipient. Il est conseillé de mixer les ingrédients en plusieurs fois.



GUACAMOLE

INGREDIËNTEN:

- 3 avocado's
- 1 groene of rode chilipeper
- 1 sjalotje
- ½ teentje look
- 1 el olijfolie
- 1 el limoensap
- 1 tomaat
- peper en zout

BEREIDING:

Snijd de avocado in de lengte door en verwijder de pit en de pel. Snijd de chilipeper door en verwijder de zaadjes. Pel en hak de sjalot en look grof. Mix de avocado met de chilipeper, sjalot, look, olijfolie en het limoensap tot een romig mengsel. Snijd de tomaat in kleine blokjes en meng ze onder het avocado-mengsel.

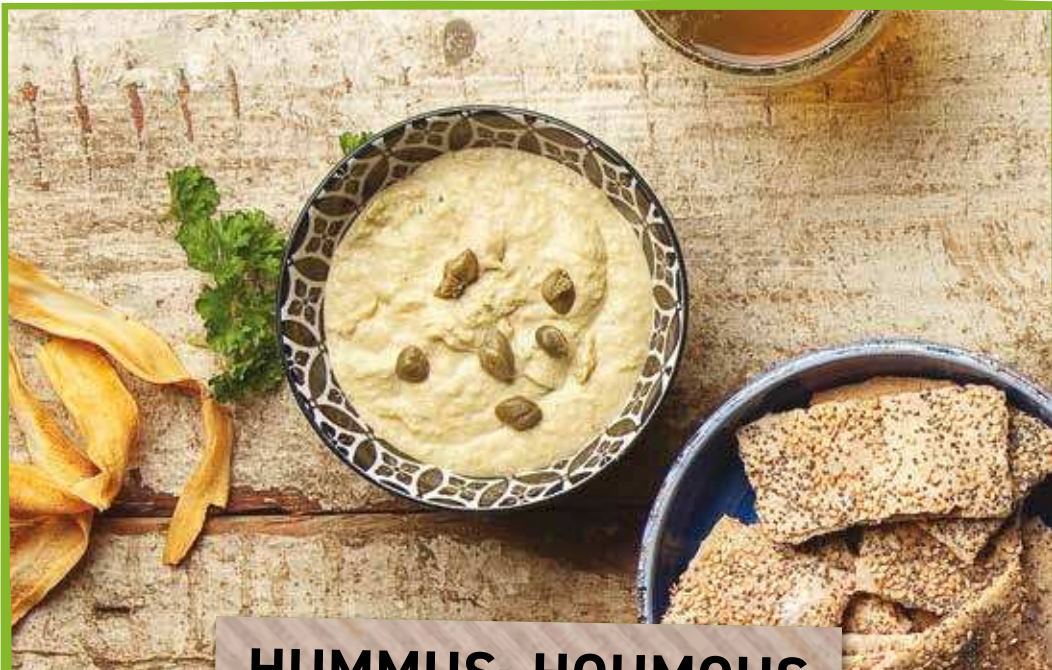
Breng op smaak met peper en zout.

INGRÉDIENTS :

- 3 avocats
- 1 piment vert ou rouge
- 1 échalote
- ½ gousse d'ail
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de jus de citron vert
- 1 tomate
- poivre et sel

PRÉPARATION :

Coupez l'avocat en deux dans le sens de la longueur. Retirez le noyau et la peau. Coupez le piment en deux et retirez les graines. Pelez et hachez grossièrement l'échalote et l'ail. Mélangez l'avocat avec le piment, l'échalote, l'ail, l'huile d'olive et le jus de citron vert jusqu'à obtenir un mélange crémeux. Détaillez la tomate en petits dés, et incorporez-les au mélange d'avocat. Assaisonnez de sel et de poivre.



HUMMUS- HOUMOUS

INGREDIËNTEN:

- 1 teentje knoflook
- 1 el bieslook
- 250 g gekookte kikkererwten (bokaal)
- 1 tl umeboshipasta (Japanse zoute pruimen pasta)
- 1 tl sesamolie
- 1 el witte tahin (pasta van sesamzaad)
- snuifje paprikapoeder
- snuifje komijn
- snuifje cayennepeper
- snuifje kruidenzout

BEREIDING:

Pel en hak de knoflook fijn. Hak de bieslook fijn. Mix de kikkererwten, de umeboshipasta, sesamolie en de look in de mini-chopper. Als de hummus te droog is, voeg je er een beetje vocht van de kikkererwten aan toe. Breng de witte tahin en de kruiden met kruidenzout onder de hummus en meng goed.

INGRÉDIENTS :

- 1 petite gousse d'ail
- 1 c. à s. de ciboulette
- 250 g de pois chiches cuits (en bocal)
- 1 c. à c. de pâte d'umeboshi (pâte japonaise de prune salée)
- 1 c. à c. d'huile de sésame
- 1 c. à s. de tahin blanc (purée de sésame)
- une pincée de paprika
- une pincée de cumin
- une pincée de poivre de Cayenne
- une pincée de sel aux herbes

PRÉPARATION :

Pelez et hachez finement l'ail. Ciselez finement la ciboulette. Dans le mini hachoir, mixez les pois chiches, la pâte d'umeboshi, l'huile de sésame et l'ail. Si le houmous est trop sec, ajoutez-y un peu de jus de pois chiches. Incorporez le tahin blanc, les épices et le sel aux herbes, et remuez bien le tout.



MAKREELDIP- DIP DE MAQUEREAU

INGREDIËNTEN:

- 1 blik (125 g) makreel
- 1 blik (125 g) sardines
- 1 blik (75 g) ansjovis
- 1 geperste citroen
- 200 g gekookte kikkererwten (bokaal)
- 1 el mayonaise
- 1 handvol peterselie
- enkele kappertjes

BEREIDING:

Mix alle ingrediënten, behalve de kappertjes, tot een romige massa. Meng dan met de kappertjes.

INGRÉDIENTS :

- 1 boîte (125 g) de maquereau
- 1 boîte (125 g) de sardines
- 1 boîte (75 g) d'anchois
- 1 citron pressé
- 200 g de pois chiches cuits (en bocal)
- 1 c. à s. de mayonnaise
- 1 poignée de persil
- quelques câpres

PRÉPARATION :

Mixez tous les ingrédients, à l'exception des câpres, jusqu'à l'obtention d'une masse crémeuse. Ajoutez ensuite les câpres.



BLOEMKOOLCOUSCOUS

INGREDIËNTEN:

- 3 el sesamzaadjes
- ½ rode puntpaprika
- 2 lente-uitjes
- 2 el peterselie
- 2 el dille of kervel
- 75 g rozijnen
- 300 g bloemkool

VOOR DE DRESSING:

- 1 el tamari (glutenvrije Japanse sojasaus)
- ½ el rijstazijn
- 1 el mirin (zoete Japanse rijstwijn)
- 2 el olijfolie
- 1 tl verse geraspte gember
- peper en zout

BEREIDING:

Spoel de sesamzaadjes onder stromend water. Rooster de sesamzaadjes in een droge pan op een hoog vuur tot ze springen, ploffen en knarsen. Snijd de puntpaprika fijn en verwijder de pitjes. Snijd de lente-uitjes in ringetjes en hak de peterselie en dille/kervel grof. Laat de rozijnen 12 minuten weken in lauw water. Maak de bloemkool schoon. Hak de bloemkool met de mini-chopper tot korrels ter grootte van couscous. Doe deze in een mengkom samen met de puntpaprika, de lente-uitjes, de geweekte rozijnen, de peterselie, de kervel of dille en de geroosterde sesamzaadjes. Klop de dressing los en breng op smaak met peper en zout. Schenk de dressing over de bloemkoolcouscous, meng degelijk en serveer.

COUSCOUS DE CHOU-FLEUR

INGRÉDIENTS :

- 3 c. à s. de graines de sésame
- ½ poivron pointu rouge
- 2 jeunes oignons
- 2 c. à s. de persil
- 2 c. à s. d'aneth ou de cerfeuil
- 75 g de raisins secs
- 300 g de chou-fleur

POUR LA VINAIGRETTE :

- 1 c. à s. de tamari (sauce soja japonaise sans gluten)
- ½ c. à s. de vinaigre de riz
- 1 c. à s. de mirin (alcool de riz sucré japonais)
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de gingembre fraîchement râpé
- poivre et sel

PRÉPARATION :

Rincez les graines de sésame sous l'eau courante. Dans une poêle sans matière grasse, faites-les griller à feu vif jusqu'à ce qu'elles sautent, éclatent et crissent. Détaillez le poivron pointu et retirez-en les graines. Coupez les jeunes oignons en rondelles, puis hachez grossièrement le persil et l'aneth/le cerfeuil. Laissez tremper les raisins secs 12 minutes dans de l'eau tiède. Nettoyez le chou-fleur. À l'aide du mini hachoir, réduisez le chou-fleur en grains équivalents à de la semoule. Versez cette préparation dans un bol, et ajoutez-y le poivron pointu, les jeunes oignons, les raisins secs préalablement mis à tremper, le persil, l'aneth ou le cerfeuil et les graines de sésame grillées. Fouettez tous les ingrédients de la vinaigrette, puis assaisonnez de sel et de poivre. Versez la vinaigrette sur le couscous de chou-fleur, remuez et servez.

COURGETTESPAGHETTI MET PESTO

SPAGHETTI DE COURGETTE AU PESTO

INGREDIËNTEN:

- 100 g walnoten
- 200 g pijnboompitten
- 2 teentjes knoflook
- 2 bosjes basilicum
- 2 bosjes rucola
- 2 el lijnzaadolie
- 2 el Parmezaanse kaas
- 4 courgettes
- 1 el olijfolie
- peper en zout

BEREIDING:

Rooster de walnoten en de pijnboompitten in een droge pan. Pel de look.

Mix de noten, pitten, look, basilicum, rucola, olie en de Parmezaanse kaas tot een glad geheel.

Breng op smaak met peper en zout.

Snijdt de courgettes met een spiraalsnijder, bak deze kort in de olijfolie en kruid met peper en zout.

Schik de courgettespaghetti op de bordjes, verdeel de pesto erover en serveer met een paar walnoten en Parmezaanse kaas.

INGRÉDIENTS :

- 100 g de noix
- 200 g de pignons de pin
- 2 petites gousses d'ail
- 2 bouquets de basilic
- 2 bouquets de roquette
- 2 c. à s. d'huile de lin
- 2 c. à s. de parmesan
- 4 courgettes
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- poivre et sel

PRÉPARATION :

Faites griller les noix et les pignons de pin dans une poêle sans matière grasse. Pelez l'ail.

Mixez les noix, les pignons, l'ail, le basilic, la roquette, l'huile et le parmesan jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.

Assaisonnez de sel et de poivre.

Détaillez les courgettes à l'aide du coupe-spirale. Faites-les revenir brièvement dans de l'huile d'olive, puis assaisonnez de sel et de poivre.

Disposez les spaghettis de courgette sur les assiettes et versez le pesto sur le dessus. Accompagnez de quelques noix et de parmesan.





ABRIKOZENKNIKKERS - BOULES D'ABRICOT

INGREDIËNTEN:

- 50 g brasilnoten
- 100 g gedroogde abrikozen
- 3 à 4 el kokospoeder
- ½ kop gemalen brasilnoten voor de afwerking

BEREIDING:

Mix de brasilnoten in de mini-chopper. Voeg er dan de gedroogde abrikozen en de kokos bij. Mix tot een stevige massa. Maak bolletjes van de massa en rol deze in de gemalen brasilnoten. Zet in de koelkast en serveer als pralines.

INGRÉDIENTS :

- 50 g de noix du Brésil
- 100 g d'abricots séchés
- 3 à 4 c. à s. de poudre de coco
- ½ tasse de noix du Brésil moulues pour l'enrobage

PRÉPARATION :

À l'aide du mini hachoir, mixez les noix du Brésil. Ajoutez-y les abricots séchés et la poudre de coco. Mixez jusqu'à l'obtention d'une masse ferme. À partir de ce mélange, réalisez de petites boules, puis passez-les dans les noix du Brésil moulues. Placez au réfrigérateur, et servez en guise de pralines.

ENERGIEKNIKKERS - ENERGY BALLS

INGREDIËNTEN:

- 100 g dadels
- 100 g abrikozen
- 100 g zonnebloempitten
- 100 g rozijnen
- 100 g amandelen
- voor de afwerking naar keuze: 2 el gemalen kokos, geroosterde sesamzaadjes, maanzaadjes of amandelschilfers

BEREIDING:

Meng alle ingrediënten in de mini-chopper tot een dikke pasta. Maak er kleine knikkers van. Rol deze knikkers in de afwerking naar keuze. Laat in de koelkast afkoelen zodat de knikkers steviger worden.

INGRÉDIENTS :

- 100 g de dattes
- 100 g d'abricots
- 100 g de graines de tournesol
- 100 g de raisins secs
- 100 g d'amandes
- au choix pour l'enrobage : 2 c. à s. de noix de coco râpée, de graines de sésame grillées, de graines de pavot ou d'amandes effilées

PRÉPARATION :

Mélangez tous les ingrédients dans le mini hachoir jusqu'à obtenir une pâte épaisse. Réalisez de petites boules. Passez-les ensuite dans l'enrobage de votre choix. Laissez refroidir au réfrigérateur jusqu'à ce que les boules soient plus fermes.

CHOCOLADEPOWER - POWER BALL AU CHOCOLAT

INGREDIËNTEN:

- 60 g dadels
- 30 g gedroogde vijgen
- 1,5 el walnoten
- 1,5 el gojibessen
- 2 kl rauwe cacao
- chiazaad

BEREIDING:

Mix alle ingrediënten fijn. Rol er bolletjes of reepjes van (ongeveer 15 stuks) en rol ze door het chiazaad. Zet 1 uur in de koelkast en serveer.

INGRÉDIENTS :

- 60 g de dattes
- 30 g de figues séchées
- 1,5 c. à s. de noix
- 1,5 c. à s. de baies de goji
- 2 c. à c. de cacao cru
- graines de chia

PRÉPARATION :

Mixez finement tous les ingrédients. Réalisez de petites boules ou des lamelles (environ 15 pièces), puis passez-les dans les graines de chia. Réservez 1 heure au réfrigérateur, et servez.

PRALINES VAN RAUWE CACAO - PRALINES DE CACAO CRU

INGREDIËNTEN:

- 90 g ontpitte dadels
- 40 g walnoten
- 1,5 el cacao poeder
- 15 g gebroken lijnzaad
- voor de afwerking naar keuze:
rauwe cacao, hennepzaadjes,
amandelschilfers of sesamzaadjes

BEREIDING:

Mix alle dadels fijn in de mini-chopper. Hak de walnoten. Voeg de walnoten, cacao poeder en lijnzaad bij de gemixte dadels. Maak balletjes van het mengsel (ongeveer 15 stuks) en rol deze door je eigen gekozen afwerking. Dek de pralines af met plasticfolie en zet ze 1 uur in de koelkast.

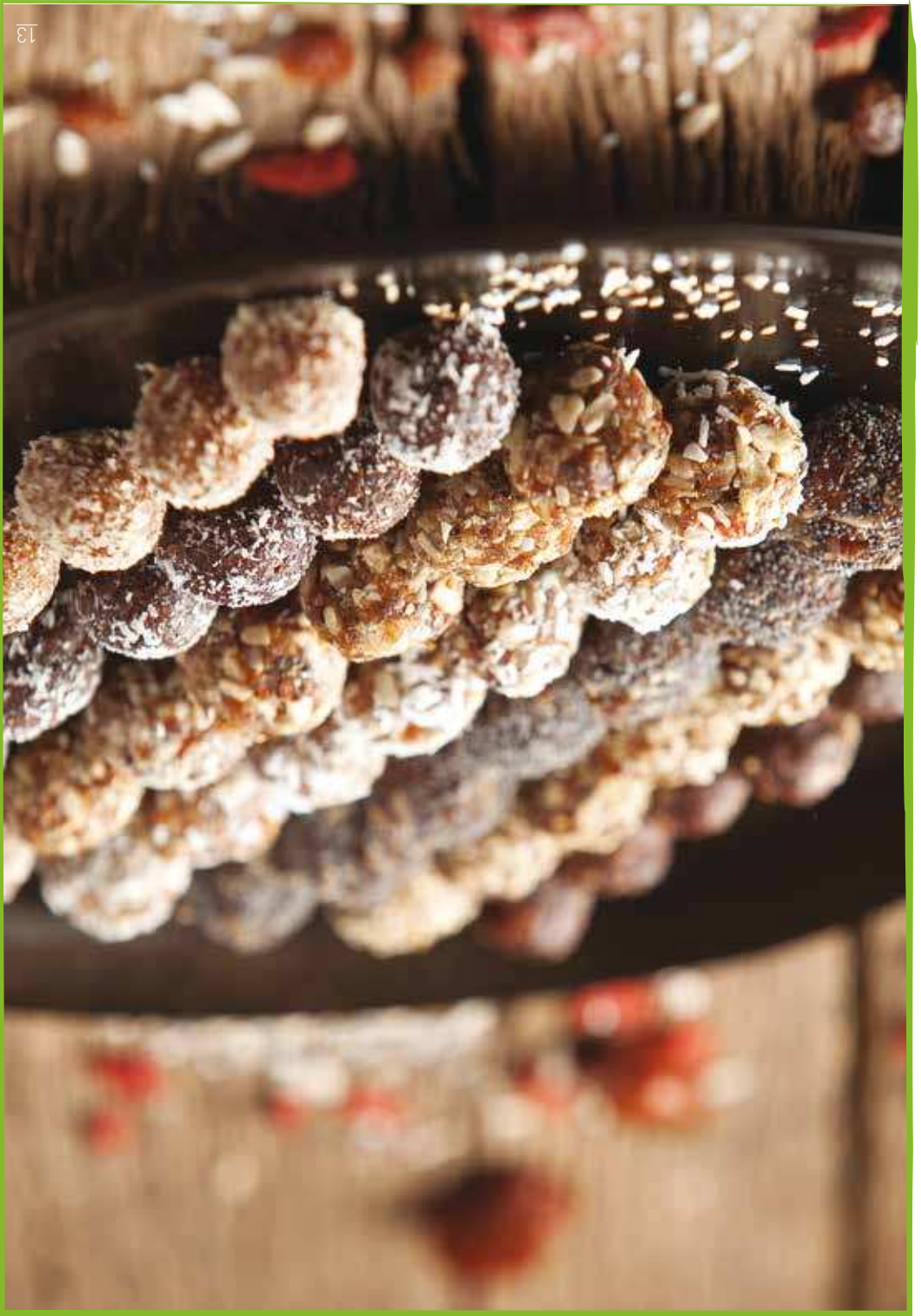
INGRÉDIENTS :

- 90 g de dattes dénoyautées
- 40 g de noix
- 1,5 c. à s. de poudre de cacao
- 15 g de graines de lin brisées
- au choix pour l'enrobage : cacao cru, graines de chanvre, amandes effilées ou graines de sésame

PRÉPARATION :

À l'aide du mini hachoir, mixez finement les dattes. Hachez les noix. Ajoutez les noix, la poudre de cacao et les graines de lin aux dattes mixées. À partir du mélange, réalisez de petites boules (environ 15 pièces), puis passez-les dans l'enrobage de votre choix. Recouvrez les pralines de film plastique, et réservez 1 heure au réfrigérateur.





CHOCOLATE POWER - SCHOKOPOWER

INGREDIENTS:

- 60 g dates
- 30 g dried figs
- 1.5 tbsp walnuts
- 1.5 tbsp goji berries
- 2 tsp raw cocoa
- chia seeds

PREPARATION:

Blend all ingredients until fine. Roll this mixture into small balls or bars (approximately 15 pieces) and roll them in the chia seeds. Refrigerate for one hour and serve.

ZUTATEN:

- 60 g Datteln
- 30 g getrocknete Feigen
- 1,5 Walnüsse
- 1,5 Goji-Beeren
- 2 TL Rohkakao
- Chiasamen

ZUBEREITUNG:

Mixen Sie alle Zutaten fein. Rollen Sie daraus Kugeln oder Streifen (ca. 15 Stück) und rollen Sie diese in den Chiasamen. Stellen Sie diese für 1 Stunde in den Kühlschrank und servieren Sie sie anschließend.

INGREDIENTS:

- 90 g pitted dates
- 40 g walnuts
- 1.5 tbsp cocoa powder
- 15 g broken seed flax
- your choice of raw cocoa, hemp seeds, almonds, slivers or sesame seeds

PREPARATION:

Mix all of the dates in the mini chopper. Chop the walnuts. Add the walnuts, cocoa powder and seed flax to the mixed dates. Make balls of the mixture (approximately 15 pieces) and roll them through the garnish of your choice. Cover the pralines with cling film and refrigerate them for one hour.

ZUTATEN:

- 90 g entsteinte Datteln
- 40 g Walnüsse
- 1,5 EL Kakaoapulver
- 15 g gebrochener Leinsamen
- zum Verfeinern entweder Rohkakao, Hanfsamen, Mandelsplitter oder Sesamkerne

ZUBEREITUNG:

Mixen Sie alle Datteln mit dem Mini-Hacker. Hacken Sie die Walnüsse. Geben Sie die Walnüsse, das Kakaoapulver und den Leinsamen zu den gemixten Datteln. Rollen Sie Kugeln aus der Masse (ca. 15 Stück) und rollen Sie diese durch den Kakao, die Samen oder Splitter Ihrer Wahl. Decken Sie die Pralinen mit Frischhaltefolie ab und stellen Sie sie für 1 Stunde in den Kühlschrank.

APRICOT MARBLES - APRIKOSENKUGELN

INGREDIENTS:

- 50 g Brazil nuts
- 100 g dried apricots
- 3 - 4 tbsps powdered coconut
- ½ cup ground Brazil nuts for garnishing

PREPARATION:

Grind the Brazil nuts in the mini chopper. Then add the dried apricots and the coconut. Mix into a firm mixture. Make balls of the mixture, rolling them in the ground Brazil nuts. Place in refrigerator and serve as pralines.

ZUTATEN:

- 50 g Paranüsse
- 100 g getrocknete Aprikosen
- 3 bis 4 EL Kokospulver
- ½ Tasse gemahlene Paranüsse zum Verfeinern

ZUBEREITUNG:

Mischen Sie die Paranüsse mit dem Mini-Hacker. Geben Sie die getrockneten Aprikosen und das Kokospulver dazu. Mischen Sie alles zu einer stabilen Masse. Formen Sie Kugeln aus der Masse und rollen Sie diese in den gemahlenen Paranüssen. Stellen Sie die Kugeln in den Kühlschrank und servieren Sie sie als Pralinen.

ENERGY MARBLES - ENERGIEKUGELN

INGREDIENTS:

- 100 g dates
- 100 g apricots
- 100 g sunflower seeds
- 100 g raisins
- 100 g almonds
- for garnishing, your choice of 2 tbsps powdered coconut, roasted sesame seeds, poppy seeds or silver almonds

PREPARATION:

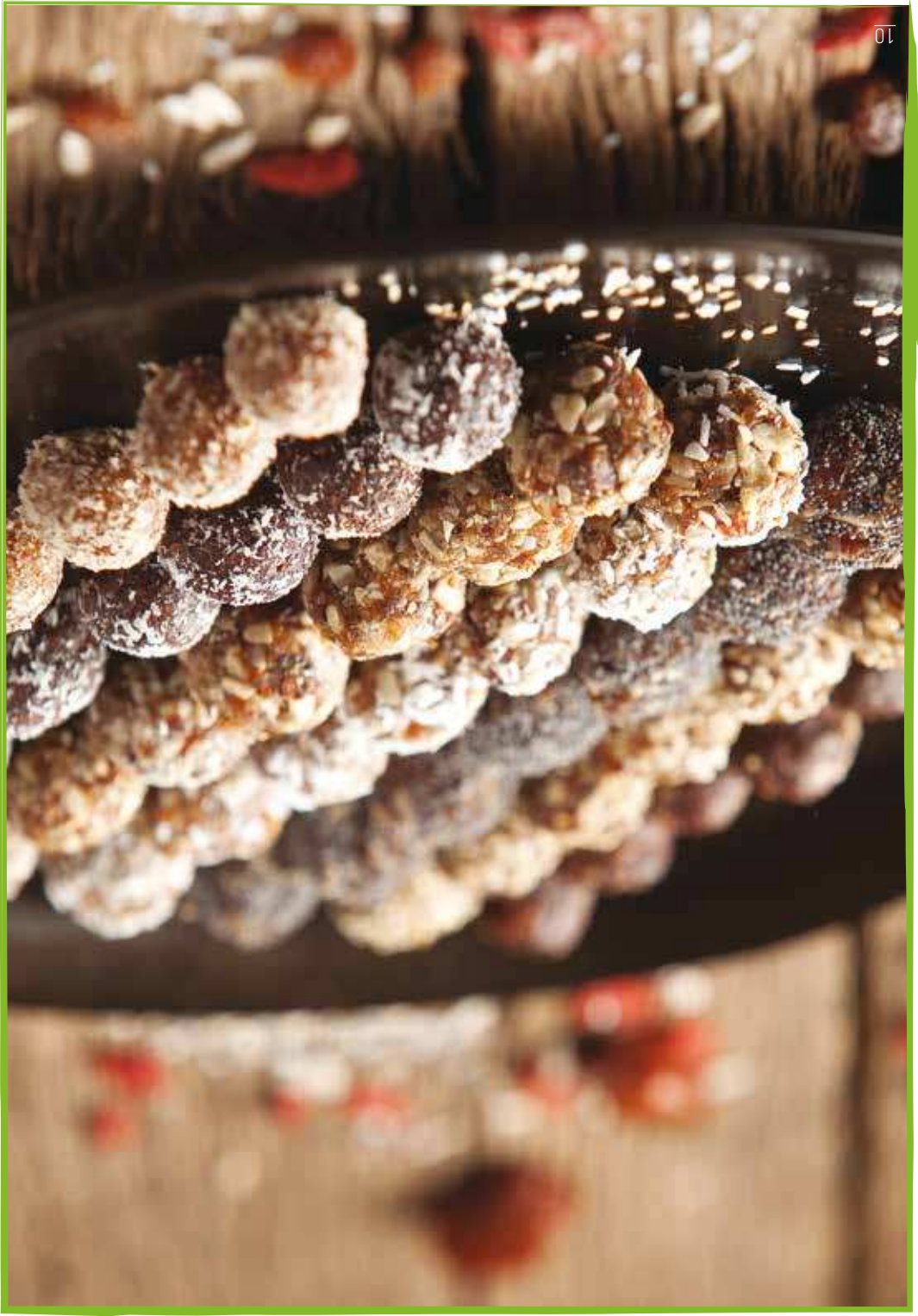
Mix all ingredients into a fixed paste in the mini chopper. Roll the paste into small marble-sized balls. Roll these marbles in the garnish of your choice. Cool in refrigerator to stiffen the marbles.

ZUTATEN:

- 100 g Datteln
- 100 g Aprikosen
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 100 g Rosinen
- 100 g Mandeln
- zum Verfeinern entweder 2 EL gemahlene Kokos, geröstete Sesamkerne, Mohnsamen oder Mandelsplitter.

ZUBEREITUNG:

Mischen Sie alle Zutaten im Mini-Hacker zu einer dicken Paste. Rollen Sie kleine Kugeln daraus. Rollen Sie diese Kugeln in den von Ihnen gewählten Kernen, Samen oder Splittern. Lassen Sie die fertigen Kugeln im Kühlschrank abkühlen, damit sie fester werden.





COURGETTE SPAGHETTI WITH PESTO ZUCCHINISPAGHETTI MIT PESTO

INGREDIENTS:

- 100 g walnuts
- 200 g pine nuts
- 2 cloves of garlic
- 2 bundles of basil
- 2 bundles of rocket lettuce
- 2 bundles of rocket lettuce
- 2 tsp linseed oil
- 2 tsp Parmesan cheese
- 4 courgettes
- 1 tsp olive oil
- pepper and salt

PREPARATION:

Roast the walnuts and the pine nuts in a dry pan. Peel the garlic.
Mix nuts, seeds, garlic, basil, rocket, lettuce, oil and Parmesan cheese into a smooth mixture.
Season with pepper and salt.
Cut the courgettes with a spiral cutter, and fry it briefly in olive oil, seasoning with pepper and salt.
Arrange the courgette spaghetti on the plates, spread the pesto on top and serve with a few walnuts and Parmesan cheese.

ZUTATEN:

- 100 g Walnüsse
- 200 g Pinienkerne
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Bund Basilikum
- 2 Bund Rucola
- 2 EL Leinsamöl
- 2 EL Parmesan
- 4 Zucchini
- 1 EL Olivenöl
- Pfeffer und Salz

ZUBEREITUNG:

Rösten Sie die Walnüsse und Pinienkerne ohne Zugabe von Öl in einer Pfanne. Schälen Sie den Knoblauch.
Mischen Sie die Walnüsse, die Pinienkerne, den Knoblauch, das Basilikum, den Rucola, das Öl und den Parmesan zu einer glatten Masse.
Würzen Sie diese mit Pfeffer und Salz. Schneiden Sie die Zucchini mit einem Spiralschneider. Braten Sie diese kurz in Olivenöl an und servieren Sie sie mit Pfeffer und Salz.
Ordnen Sie die Zucchini spaghetti auf den Tellern an, verteilen Sie das Pesto mit einigen Walnüssen und dem Parmesan darüber.

CAULIFLOWER COUSCOUS

INGREDIENTS:

- 3 tbsp sesame seeds
- ½ red pointed sweet pepper
- 2 spring onions
- 2 tbsp parsley
- 2 tbsp dill or chervil
- 75 g raisins
- 300 g cauliflower

PREPARATION:

Rinse the sesame seeds under running water. Roast the sesame seeds in a dry pan on high heat until they jump, explode and crunch. Chop the pointed sweet pepper into small pieces, removing the seeds. Cut the spring onions into rings and coarsely chop the parsley and dill or chervil. Soak the raisins in warm water for 12 minutes. Clean the cauliflower. Using the mini chopper, chop the cauliflower into grains the size of couscous. Put them in a mixing bowl, together with the pointed sweet pepper, the spring onions, the soft raisins, the parsley, the chervil or dill and the roasted sesame seeds. Beat the dressing and season with pepper and salt. Pour the dressing over the cauliflower couscous, mix well and serve.

BLUMENKOHLCOUSCOUS

ZUTATEN:

- 3 EL Sesamkerne
- ½ rote Paprika, spitz
- 2 Frühlingsszwiebeln
- 2 EL Petersilie
- 2 EL Dille oder Kerbel
- 75 g Rosinen
- 300 g Blumenkohl

ZUBEREITUNG:

Spülen Sie die Sesamkerne unter fließendem Wasser ab. Rösten Sie die Sesamkerne in einer trockenen Pfanne bei großer Hitze bis sie springen, platzen und knirschen. Halbieren Sie die Paprika und entfernen Sie die Kerne. Schneiden Sie die Frühlingsszwiebeln in Ringe und hacken Sie die Petersilie, die Dille oder den Kerbel grob. Lassen Sie die Rosinen 12 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen. Waschen Sie den Blumenkohl. Hacken Sie den Blumenkohl mit dem Mini-Hacker zu Körnern der Größe von Couscous. Geben Sie diese gemeinsam mit der Paprika, den Frühlingsszwiebeln, den eingeweichten Rosinen, der Petersilie, dem Kerbel oder der Dille und den gerösteten Sesamkernen in die Schüssel. Schlagen Sie das Dressing auf und würzen Sie es mit Pfeffer und Salz. Geben Sie das Dressing über den Blumenkohlcouscous, mischen Sie es unter und servieren Sie das Gericht.

FÜR DAS DRESSING:

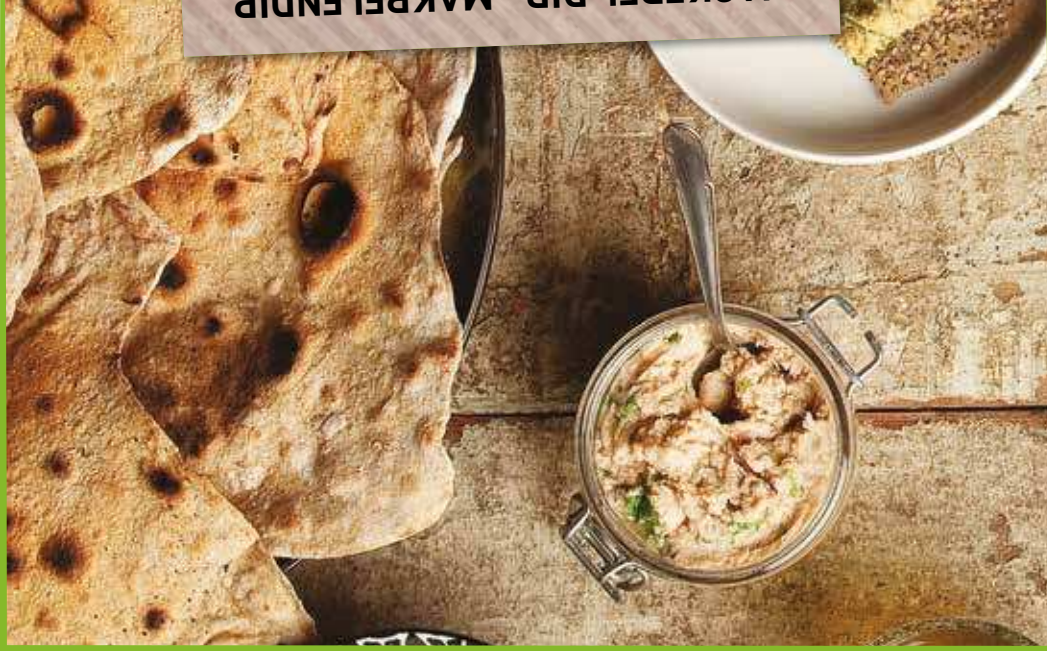
- 1 EL Tamari (= glutentfreie japanische Soja-soße)
- ½ EL Reissessig
- 1 EL Mirin (= süßer japanischer Reiswein)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL frisch geraspelter Ingwer
- Pfeffer und Salz

FOR THE DRESSING:

- 1 tbsp tamari (= gluten-free Japanese soy sauce)
- ½ tsp rice vinegar
- 1 tbsp mirin (= sweet Japanese rice wine)
- 2 tbsp olive oil
- 1 tsp freshly grated ginger
- pepper and salt



MACKEREL DIP - MAKRELENDIP



INGREDIENTS:

- 1 tin (125 g) mackerel
- 1 tin (125 g) sardines
- 1 tin (75 g) anchovies
- 1 squeezed lemon
- 200 g cooked chickpeas (cup)
- 1 tbsp mayonnaise
- 1 handful parsley
- several capers

PREPARATION:

With the exception of the capers, mix all ingredients into a creamy paste. Then mix in the capers.

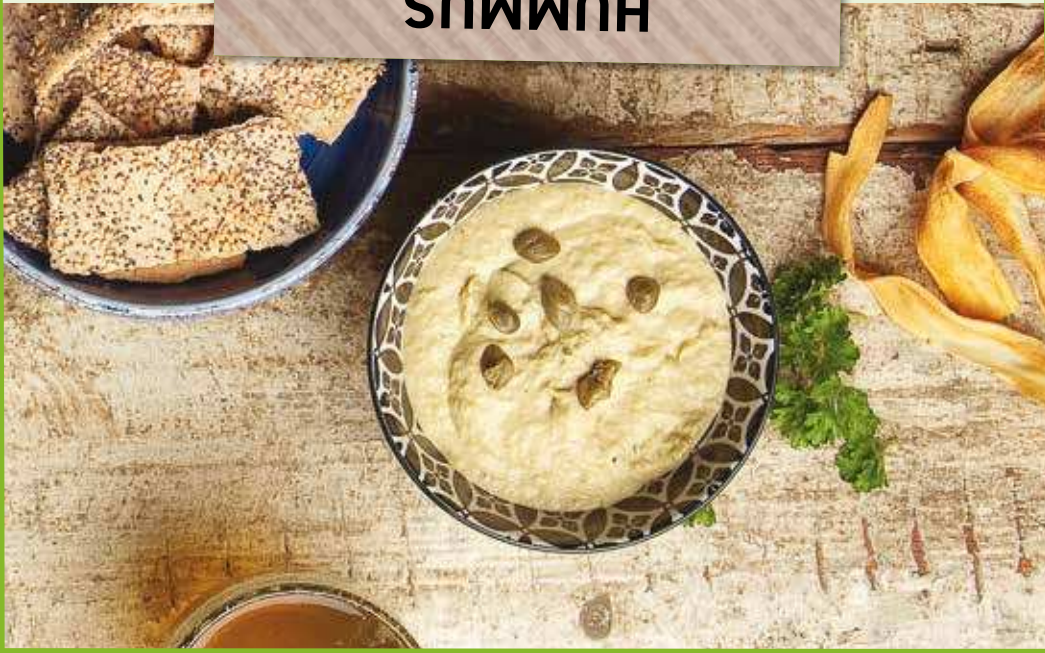
ZUTATEN:

- 1 Dose (125 g) Makrelen
- 1 Dose (125 g) Sardinen
- 1 Dose (75 g) Anchovis
- 1 Zitrone, ausgepresst
- 200 g gekochte Kichererbsen (Becher)
- 1 EL Mayonnaise
- 1 Handvoll Petersilie
- einige Kapern

ZUBEREITUNG:

Mischen Sie alle Zutaten, außer die Kapern, zu einer sahnigen Masse. Geben Sie anschließend die Kapern hinzu.

HUMMUS



INGREDIENTS:

- 1 clove of garlic
- 1 tbsp chives
- 250 g cooked chickpeas (cup)
- 1 tsp umeboshi paste (= Japanese salt-pickled plum paste)
- 1 tsp sesame oil
- 1 tbsp white tahina (= sesame seed paste)
- pinch paprika powder
- pinch cumin
- pinch cayenne pepper
- pinch seasoning salt

PREPARATION:

Peel and dice the garlic finely. Dice the chives finely. Mix the chickpeas, the umeboshi paste, sesame oil and garlic in the mini chopper. If the hummus is too dry, add a small amount of chickpea liquid. Add the white tahina and the spices with the seasoning salt to the hummus and mix well.

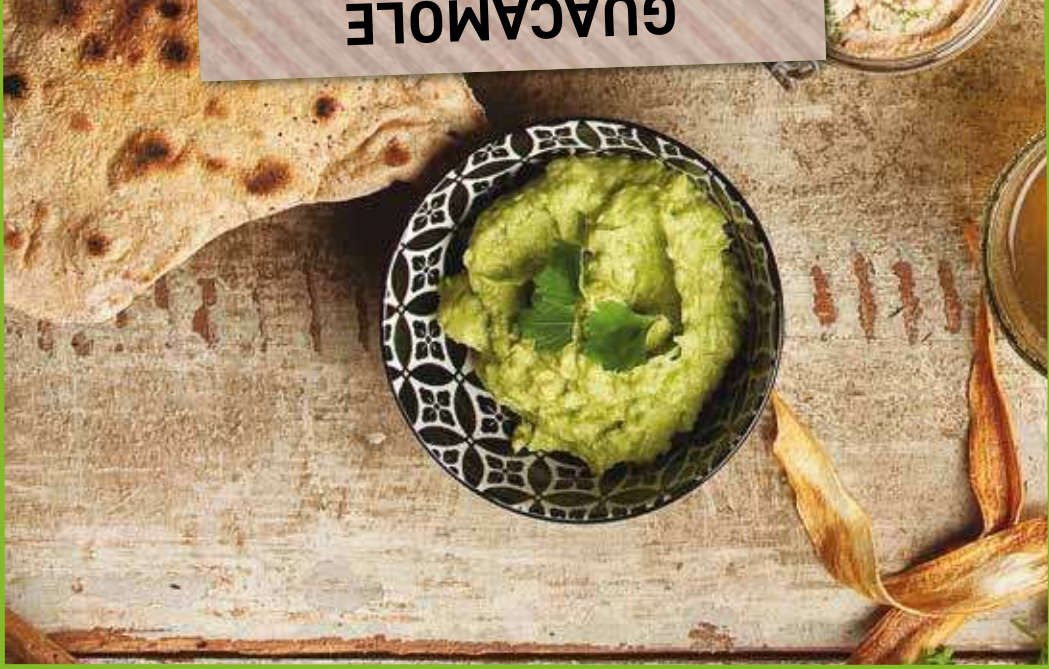
ZUBEREITUNG:

Schalen und hacken Sie die Zwiebel fein. Hacken Sie den Schnittlauch fein. Mischen Sie die Kichererbsen, die Umeboshipaste, das Sesamöl und den Knoblauch im Mini-Hacker. Wenn der Hummus zu trocken sein sollte, geben Sie etwas Flüssigkeit von den Kichererbsen hinzu. Geben Sie die weiße Tahin und die Gewürze mit dem Kräutersalz zum Hummus und mischen Sie alles gut.

ZUTATEN:

- 1 Knoblauchzehen
- 1 EL Schnittlauch
- 250 g gekochte Kichererbsen (Becher)
- 1 TL Umeboshipaste (= japanische Paste aus salzigen Pflaumen)
- 1 TL Sesamöl
- 1 EL weißes Tahin (= Sesampaste)
- Priese Paprikapulver
- Priese Kümmel
- Priese Cayennepeffer
- 1 Priese Kräutersalz

GUACAMOLE



INGREDIENTS:

- 3 avocados
- 1 green or red chili pepper
- 1 shallot
- ½ clove of garlic
- 1 tsp olive oil
- 1 tsp lime juice
- 1 tomato
- pepper and salt

PREPARATION:

Cut the avocado in half lengthwise and remove the pit and peel. Cut the chili pepper and remove the seeds. Peel and chop the shallot and garlic clove coarsely. Blend the avocado with the chili pepper, shallot, garlic clove, olive oil and the lime juice into a creamy mixture. Cut the tomato into small cubes and mix it into the avocado mixture. Season with pepper and salt.

ZUTATEN:

- 3 Avocados
- 1 grüne oder rote Chilischote
- 1 Schalotte
- ½ Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Limettensaft
- 1 Tomato
- Pfeffer und Salz

ZUBEREITUNG:

Schneiden Sie die Avocado senkrecht durch und entfernen Sie den Stein und die Schale. Halbieren Sie die Chilischote und entfernen Sie die Kerne. Schälen Sie die Schalotte und den Knoblauch und hacken Sie beide grob. Mischen Sie die Avocado mit der Chilischote, der Schalotte, dem Knoblauch, dem Olivenöl und dem Limettensaft zu einem cremigen Gemisch. Schneiden Sie die Tomate in kleine Würfel und geben Sie diese unter das Avocadogemisch. Würzen Sie diese mit Pfeffer und Salz.

CONTENT - INHALT

DIPS

GUACAMOLE
GUACAMOLE

3

HUMMUS
HUMMUS

4

MACCEREL DIP
MAKRELENDIP

5

MAIN DISH - HAUPTGERICHT

CAULIFLOWER COUSCOUS
BLUMENKOHLCOUSCOUS

6

COURGETTE SPAGHETTI WITH PESTO
ZUCCHINISPAGHETTI MIT PESTO

8

DESSERT: HEALTHY PRALINES - GESUNDE PRALINEN

APRICOT MARBLES

APRIKOSENKUGELN

10

ENERGY MARBLES

ENERGIEKUGELN

10

CHOCOLATE POWER

SCHOKOPÖWER

12

RAW COCOA PRALINES

PRALINEN AUS ROHKAKAO

12

Notes: all dishes are for four persons. With some dishes, the amounts are too large to process in the mini chopper in one time. Never fill the chopping pot too full, mixing the ingredients separately if necessary.

Hinweis: Alle Gerichte sind für 4 Personen berechnet. Bei einigen Gerichten sind die Mengen zu groß, um sie in einem Durchgang im Mini-Hacker zuzubereiten. Füllen Sie den Hackbehälter niemals ganz, sondern mixen Sie die Zutaten dann in einzelnen Portionen.

DOMO

RECIPES • REZEPTE

