Rezepte von Kirstin Knufmann
Thema: Algen

Ich wünsche viel Freude und Genuss beim Zubereiten!

Inhaltsverzeichnis:
Aus „RAW! Meine raffinierte Rohkostküche“ & „Algen, das gesunde Gemüse aus dem Meer“

1. Frühstück: **Blaubeermüsli mit Lila-Zimt-Mandelmilch** (S. 2)
2. Frühstück: **Geschichtetes „Guten Morgen“-Smüsli** (S. 4)
3. Süße Vorspeise: **Karibische Quinoa-Blüten-Taschen** (S. 6)
4. Hauptspeise: **Meeresspaghetti mit „Bolognese“** (S. 8)
5. Hauptspeise: **Wakame-Algensalat mit Ingwer und Gurke** (S. 10)
6. Frühstück: **Blauer Spirulina-Smoothie** (S. 12)
7. Herzhafter Snack: **Algenknabbereien** (zum Stoutbier...geht auch lecker ohne!) (S. 14)
8. Herzhafter Snack: **Herzhafte Grünkohlchips mit Spirulina-Cashewmus** (S. 14)
9. Kuchen: **Regenbugenkuchen mit Fruchtfüllung** (S. 16)

VIRGIN BLUEBERRY GRANOLA

Blaubeermüsli mit lila Zimt-Mandelmilch

3 PORTIONEN

FÜR DAS MÜSLI
250 g Buchweizen, gekeimt
80 g rotes oder buntes Quinoa, gekeimt
120 g Blaubeeren
30 g Maulbeeren (alternativ: Rosinen)
2 EL Kakaonibs

FÜR DIE FRUCHTCREME
2 Bananen
je 2 TL Maca- und Lucumapulver
1 TL Peruanisches Carob (Karamellnote)
1 TL Ceylonzimt
6 TL Vanillepulver
1 TL Zitronensaft

FÜR DIE ZIMT-MANDELMILCH
480 ml Mandelmilch
100 g Blaubeeren
6 TL Açaipulver
¼ TL Pretty Pink (färbendes Fruchtpulver aus Obst und Gemüse)
½ TL Kalziumalge
1 Msp. Ceylonzimt
Süße nach Geschmack: z.B. Yacónsirup

Zubereitung: 15 Minuten • Trocknen: 8–12 Stunden

Für das Müsli alle Zutaten in eine große Schüssel füllen und mischen.
Für die Fruchtcreme alle Zutaten im Mixer mixen. Anschließend die Fruchtcreme in die Schüssel über das Müsli geben und per Hand gleichmäßig untermischen.
Die Müslimasse ungleichmäßig auf einer Dörrfolie verteilen und im Dörrautomaten bei 42 °C in 8–12 Stunden trocknen. Nach etwa 4 Stunden das Müsli wenden und die Dörrfolie entfernen.
Für die Zimt-Mandelmilch alle Zutaten in den Mixer geben und kurz durchmischen. Nach Geschmack süßen.
Die Milch auf Schüsseln verteilen und das Müsli hineingeben.

Geschichtetes „Guten Morgen“- Smüsli

4 Personen
15 Minuten
2 Stunden einweichen

Zutaten:
120 g Cashewkerne
4 Äpfel
2 Bananen
1 Zitrone
2 EL Baobabpulver
4 TL Flohsamenschalen
150–200 ml Wasser
2 TL Spirulina- oder Chlorellapulver
8 Stängel Basilikum
10 Paranüsse
20 Haselnüsse
4 EL Chiasamen
2 EL Leinsamen
2 EL Sonnenblumenkerne
2 EL Kürbiskerne
2 EL schwarzer Sesam
4 EL Kakaonibs

Zubereitung:
Die Cashewkerne 2 Stunden in Wasser einweichen.
Anschließend in einem Sieb gut abtropfen lassen. Die Äpfel waschen, vierteln und vom Kerngehäuse entfernen. Bananen schälen und in große Stücke zerteilen. Die Zitrone auspressen.
Die Äpfel mit den Cashewkernen, den Bananen, dem Baobabpulver, dem Zitronensaft, den Flohsamenschalen und 150 ml Wasser im Mixer zu einer feinen Creme pürieren. Nötigenfalls nochmals Wasser zugeben. Die Hälfte der Creme beiseitestellen. Zur anderen Hälfte der Creme das Spirulina- / Chlorellapulver und das Basilikum hinzufügen und gut mixen. Die Paranüsse und die Haselnüsse grob hacken und mit den restlichen Zutaten für das Müsli in eine Schüssel geben und mischen. Die beiden Cremes abwechselnd mit dem Müsli in vier Gläser schichten und mit etwas Müsli und einem Basilikumblatt dekorieren.

Tipp:
Natürliche Farbakzente in den Farben Blau, Pink, Lila, Gelb, etc. können wie folgt einfach variiert werden:
Blau = Magic Blue oder Einhorn-Zauber (Pastellblau)

Rosa / Pink / Lila = Pretty Pink oder Meerjungfrauen-Zauber (Pastell-Pink/Flieder)

Grün = Chlorella / Spirulina

Gelb = Kurkuma

Lila = Acai

STICKY QUINOA-FLOWER-BAGS

Karibische Quinoa-Blüten-Taschen

10 – 15 PORTIONEN, ca. 30 min.
10–15 Blätter Reispapier

FÜR DAS KOKOSQUINOA
160 g Quinoa, gekeimt
420 ml Kokosmilch
1 TL Kalziumalge
175 g feine Kokosraspel
16 Bananen, püriert
1 TL Zitronensaft
1 Prise Salz

AUSSERDEM
10–15 essbare Blüten (z.B. Ananassalbei, Malven, Gänseblümchen)
1 Handvoll Kräuter (z.B. Basilikum, Koriander, Ananassalbei)
3 Mangos, in Streifen
20 Erdbeeren, in feinen Scheiben

Zubereitung: 30 Minuten

Jedes Reispapier-Blatt kurz in lauwarmes Wasser tauchen und auf einer flachen Unterlage ausbreiten.
Für das Kokos-Quinoa alle Zutaten per Hand zu einem klebrigen Teig verarbeiten.
Je eine Blüte und einige Kräuter dekorativ mit der Vorderseite nach unten in die Mitte des Reispapiers legen. Eine Schicht Quinoamasse in runder oder quadratischer Form (etwa 6 cm dick und schon grob in der Hand vorgeformt) daraufgeben.
Einige Mangostreifen und Erdbeerscheiben darauflegen und nochmals eine Schicht Kokos-Quinoa als Abschluss über den Früchten verteilen.
Das Reispapier so einschlagen, dass die Tasche gut verschlossen ist.
Die fertigen Quinoa-Flower-Bags mit der Naht nach unten auf einen flachen Teller legen.

Tipp:
Farbig sehen die Quinoa-Taschen auch unwiederstehlich aus. Hierzu einfach nach Belieben mit Magic Blue (Spirulina Blau) - Blau, Pretty Pink – Lila/Pink, Acai – Lila, Kurkuma – Gelb, Einhorn-Zauber – Babyblau, Meerjungfrauen-Zauber – Zartrose/Flieder, Chlorella – Grün, etc. einfärben.

Je nach Saison können essbare Blüten, Wildkräuter und Obst nach Wunsch variiert werden!

Rohe Meeresspaghetti mit „Bolognese“

4-6 Personen
30 Minuten
1 Stunde einweichen

Zutaten:
80 g Meeresspaghetti
5 kleine Zucchini (oder Mairübchen, Rettich)
10 Tomaten
1 Möhre
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1/2 Bund Basilikum
3 Stängel Oregano
150 g Pecannüsse
(oder Paranüsse)
50 g getr. Tomaten
2 EL Nori oder Dulse Algen-Flocken
6 EL Olivenöl
1/2 TL gemahlener Kümmel
Räucherpfeffer (oder Pfeffer)
Salz

Zubereitung:
Die Meeresspaghetti 20-60 Minuten in ausreichend Wasser einweichen und gut abtropfen lassen. Die Zucchini waschen und Enden entfernen.
Anschließend die Zucchini mit einem Spiralschneider zu Spaghetti verarbeiten.
Beide Spaghetti-Sorten gut mit der Hand vermischen und auf vier Tellern anrichten.
Die Tomaten waschen und die Strünke herausschneiden.
Die Möhre, die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen. Basilikum und Oregano waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Einige Basilikumblätter beiseitelegen.
Für die Sauceneinlage Nüsse, 3 Tomaten, Möhre, Zwiebel, Algen (Dulse / Nori) und Kräuter fein hacken. Die restlichen Tomaten in grobe Würfel schneiden und die getrockneten Tomaten grob hacken.
Beides zusammen mit den Knoblauchzehen, dem Olivenöl und dem Kümmel in den Mixer geben und kräftig mixen. Danach mit Pfeffer und Salz abschmecken.
Die vorbereitete Einlage mit der Sauce verrühren und über die Spaghetti geben. Mit gezupften Basilikumblättern garnieren.

Wakame-Algensalat mit Gurke und Ingwer

4 Personen
15 Minuten
1 Stunde ziehen lassen

Zutaten:
120 g Wakame
1 mittelgroße
Salatgurke
2 Knoblauchzehen
4 cm Ingwer
6 EL Reisessig
6 EL Sesamöl
2 EL Zitronensaft
4 EL Kokosblütenzucker (alternativ: Yacónsirup)
2 TL Sojasauce
Chilipulver
2 EL gerösteter Sesam
4 EL Koriander

Zubereitung:
Die Algen mit heißem Wasser übergießen.
Nach 10 Minuten die Algen aus dem Wasser nehmen, leicht auswringen und in dünne Streifen schneiden. Die Gurke waschen, Enden entfernen, längs in feine Stifte schneiden und mit den Algen vermischen. Den Knoblauch schälen und klein hacken. Den Ingwer schälen und fein reiben.
Für das Dressing Reisessig, Sesamöl, Zitronensaft, Ingwer, Süße, Sojasauce und Knoblauch verrühren und mit Chilipulver nach Bedarf würzen. Das Dressing gut mit dem Salat vermischen und eine Stunde ziehen lassen.
Den Salat auf vier Schalen aufteilen und mit dem gerösteten (oder rohem) Sesam und dem frischen Koriander bestreuen.

Blauer Spirulina Smoothie

für 2 Portionen

Zutaten:

400 ml Kokosmilch (alternativ frische Kokosnuss: Fruchtfleisch und das Kokoswasser)

3 TL Flohsamenschalen

30 g Cashewkerne

Magic Blue (Spirulina Blau)

Einhorn-Zauber

Stiefmütterchen Blüten

Nach Belieben können der Grundmasse noch weitere Zutaten wie z.B.

Lucuma Frucht Pulver

Baobab Frucht Pulver

Yacón Pulver

Kalziumalge

Banane (evtl. dabei noch etwas Wasser hinzu, da die Masse sonst zu fest werden könnte)

hinzugefügt werden.

Zubereitung:

Alle Zutaten bis auf das Magic Blue und den Einhorn-Zauber mixen, um die Grundmasse zu erhalten. Dann die Smoothiemasse in drei gleiche Portionen teilen und zwei Portionen nach gewünschter Farbintensität eine entsprechende Menge Magic Blue dazu geben. Dem dritten Teil der Masse ca. 2-4 TL Einhorn-Zauber hinzufügen, so dass das gewünschte Hellblau entsteht.

Die einzelnen blauen Teile von dunkel zu hell nacheinander in Gläser schichten.

Mit Stiefmütterchen dekorieren, fertig.

Tipp:

Wenn es schnell gehen muss: Die Zutaten der Grundmasse können ganz einfach durch 400g Kokos-Naturjoghurt ersetzt werden und dann auch entsprechend eingefärbt werden.

Lass deiner Kreativität freien Lauf mit anderen Farben und Kombinationen!

Algenknabbereien zum Stout-Bier

4 Personen
20 Minuten
35 Minuten backen

½ Limette
2 EL Ahornsirup
1 EL Sesamöl
100 ml Wasser
1 Handvoll getrocknete Meeresspaghetti (möglichst langer Schnitt)
2 EL Sesamsamen
Chilipulver
4 EL Dulse-Flocken
4 Flaschen Stout

Die Limette auspressen. Limettensaft mit dem Sirup, Öl und dem Wasser zu einer Marinade verrühren. Die Marinade über die Meeresspaghetti verteilen und 15 Minuten marinieren. Marinade und Meeresspaghetti ab und zu durchmischen. Danach die Meeresspaghetti abtropfen lassen und mit der Hand vorsichtig ausdrücken. Mit dem Sesam und einer Prise Chilipulver gut vermengen. Die Meeresspaghetti einzeln auf Backpapier auf ein Blech legen. Ca. 35 Minuten bei 180 °C (Umluft 160 °C) im Backofen backen. Die Meeresspaghetti sollten leicht kross sein. Die Meeresspaghetti und die Dulse-Flocken in kleinen Schüsselchen zum Stout servieren.

Ganz traditionell

Dulse und Stout sind keine ganz neue Erfindung: Traditionell werden in Irland die Flocken mit dem leicht salzigen Meeresgeschmack zu diesem Bier gereicht. Die Meeresspaghetti-Salzstangen ergänzen den Knabberspaß um eine deftige Variante.

Herzhafte Grünkohlchips mit Spirulina-Cashewmus

3 Backbleche
1 Stunde

1 kg Grünkohl
200 g Cashewmus
200–300 ml Wasser
1 TL Senf
2 TL Spirulina-Pulver
Pfeffer, nach Belieben
Salz, nach Belieben
2 Msp. Chilipulver

Den Grünkohl waschen, gut abtropfen lassen und in chipsgroße Stücke zupfen. Alle weiteren Zutaten in einem Mixer pürieren. Das Wasser schrittweise hinzufügen, bis eine feine Creme entsteht. Die Cashew-Creme mit dem Grünkohl in einer Schüssel gut vermengen.

Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Die vorbereiteten Grünkohlchips auf die mit Backpapier ausgelegten Backbleche verteilen und im Backofen rund 20–30 Minuten zu köstlich knackigen Chips backen.

Tipp:
Die Algenknabbereien und die Chips können bei angepasster Dörrzeit auch in Rohkostqualität im Dörrautomat gedörrt werden!

Regenbogenkuchen mit Fruchtfüllung

Zutaten für Springform à 18 cm:

Zubereitungszeit: ca. 30 min., Kühlzeit: ca. 3 Stunden (im Tiefkühler)

Boden:

150 g Erdmandelmehl

50 g Vrappé

50 g Kokosöl, zerlassen

30 g Yacónsirup

1 Banane

Fruchtcreme:

Saft 1/2 Zitrone

2 Bananen

2 mittelgroße Äpfel (ca. 300g)

125 g Beeren (z.B. Blaubeeren), (alternativ: 125g Kiwi)

3 EL Flohsamenschalen

Regenbogen "Sahne"Creme:

70 g Kakaobutter, zerlassen

50 g Kokosöl, zerlassen

250 ml Kokosmilch, Dr Goerg

40g Xylitol (oder andere helle Süße)

zum Einfärben:

Blau = Magic Blue

Rosa / Pink / Lila = Pretty Pink

Grün = Chlorella

Gelb = Kurkuma

Lila = Acai

Je nach gewünschter Intensität die Farbe mit der zugegebenen Menge variieren

Deko:

Früchte, Schokolade, Kakaonibs, essbare Blüten

Vorbereitung:

Springformboden mit Backpapier auslegen.

Boden:

Alles Zutaten miteinander zu einem Teig kneten, in die Form geben, festdrücken und kühl stellen.

Fruchtcreme:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einer homogenen Creme verarbeiten. Gleichmäßig auf dem Kuchenboden verteilen und für ca. 1-1,5 Stunden kühl stellen.

Regenbogen "Sahne"Creme:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einer homogenen Creme verarbeiten.

Je nach gewünschtem Farbspiel jeweils ca. 50 ml pro gewünschter Farbe von der "Sahne" abnehmen und in gewünschter Intensität und Farbe einfärben.

Die weiße Sahne auf dem Kuchen ausgießen und die eingefärbte Sahne individuell darauf verteilen.

So haben wir es gemacht: Kleine "Kleckse" auf dem Kuchen verteilen und mit der Rückseite eines Löffels oder einem spitzen Gegenstand leicht in die Sahne eintauchen und Muster durch den Kuchen ziehen.

Nach Wunsch den Kuchen dekorieren und für ca. 3 Stunden ins Tiefkühlfach oder ca. 6 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Guten Appetit!

Wenn dir die Rezepte gefallen findest du mich und PureRaw auch auf folgenden Kanälen mit noch mehr Rezepten, Inspirationen, Know-How und fantastischen Produkten (alles fair, nachhaltig, Laktose-, Gluten-, Zuckerfrei und einfach lecker).

Kirstin Knufmann: https://www.kirstinknufmann.de
Facebook: https://www.facebook.com/kirstin.knufmann/
Instagram: https://www.instagram.com/kirstinknufmann/
Youtube: https://www.youtube.com/feed/my_videos

PureRaw: https://www.pureraw.de
Facebook: https://www.facebook.com/pureraw.bepure/
Instagram: https://www.instagram.com/pureraw.de/
Youtube: https://www.youtube.com/feed/my_videos

Stand: Juli 2020