



Britta Diana Petri

Köstliche Kokos-Rezepte

aus der RainbowWay®-Vitalkost-Küche

Abbildungsverzeichnis

Fotos zu den Rezepten:
Britta Diana Petri, RainbowWay® Akademie

Fotos von VitaMix, Personal Blender und Excalibur:
mit freundlicher Genehmigung von Keimling Naturkost GmbH

ISBN 978-3-8434-5054-6

Britta Diana Petri:
Köstliche Kokos-Rezepte
aus der RainbowWay®-Vitalkost-Küche
© 2012 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag: Murat Karacay, Schirner
unter Verwendung des Bildes Nr. 15844429
von © volff, www.fotolia.de
Satz: Arne Gutowski, Schirner
Redaktion: Sarah Neumann, Schirner
Printed by: OURDASdruckt!, Celle, Germany

www.schirner.com

1. Auflage November 2012

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige
Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des
auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

Inhalt

Vorwort von Dr. rer. nat. Markus Schmid.....	8
Einführung.....	14
Die Kokosnuss in der veganen Vitalkost.....	17
Ausstattung und Geräte für die Zubereitung der Kokos-Rezepte	25
Die Rezepte	27
Kokossuppen.....	28
Grundrezept für Kokossuppen	28
Tomaten-Basilikum-Suppe.....	29
Kürbis-Papaya-Suppe	31
Grüne Kräutersuppe	32
Gemüsesuppe	33
Exotische Currysuppe.....	34
Würzige Kokossaucen	35
Grüne Kräutersauce.....	35
Curry-Ananas-Sauce	36
Tomatensauce »Tochika«.....	37
Kokosbutter und Kokosschmalz.....	38
Kräuterbutter	38
Italienische Mandelbutter	39
Asiatische Mandelbutter	40
Habanero-Cashew-Butter.....	41
Grundrezept für Kokoschmalz	41
Schnittlauchschmalz.....	42
Apfel-Zwiebel-Schmalz.....	42
Wildkräuterschmalz	44
Mediterranes Schmalz	44

Mariniertes Kokosfleisch und würzige Kokoschips	45
Grundrezept für mariniertes Kokosfleisch.....	46
Grundrezept für würzige Kokoschips	48
Kokospüree.....	49
Rotviolette Kokospüree.....	50
Helles Kokospüree	50
Goldenes Kokospüree.....	51
Carob-Orangen-Kokospüree	52
Kokoswraps.....	53
Grundrezept für Wraps.....	53
Grüne-Kräuter-Wrap	56
Tomate-Paprika-Wrap.....	56
Curry-Mango-Wrap	57
Meerrettich-Apfel-Wrap	57
Scharfer Papayawrap.....	58
Apfel-Zimt-Wrap	58
Schoko-Wrap	58
Carob-Birnen-Wrap	58
Zitronen-Ingwer-Wrap	59
MaKao-Wrap	59
Kokosteige für Kuchen, Torten und Plätzchen	61
Grundrezept für Kokosteige	61
Mangoteig.....	63
Schoko-Mandel-Teig	64
Beerenteig.....	64
Einfacher Bananenteig.....	65
Streuselkuchen	65
Schoko-Cashew-Torte	67
Cashew-Blutorangen-Torte	69

Kokos-Frucht-Kekse	71
Grundrezept für Kokos-Frucht-Kekse.....	71
Orangenkekse	72
Ananaskekse.....	72
Aprikosenkekse	72
Brombeerkekse	72
Schokokekse	73
Carobkekse	73
MaKao-Kekse	73
Papayakekse	73
Schokoladige und fruchtige Kokos-Leckereien.....	75
Gekühlte Kokolade	76
Frucht-Kokolade	77
Schokolierter Früchtchen	78
Schokocremepudding	79
Frucht-Schokopudding	80
Schoko-Chili-Creme	81
Eiskreationen	83
Grundrezept für Eiscreme.....	83
Eis-Muffin auf Himbeer-Mango-Sorbet.....	84
Kokoschaum.....	87
Kokosshakes	89
Grundrezept für Kokosshakes	89
Carobshake	90
Schokoshake.....	90
Cashew-MaKao-Shake.....	90
Erdbeer-Carob-Shake	91
Aprikosenshake	91
Möhren-Orangen-Shake	92
Sonnengruß-Shake	92

Über die Autorin.....	94
------------------------------	-----------

Einführung

Als Inhaberin der RainbowWay® Akademie, einer freien Schule für natürliche Gesundheit, vegane Vitalkost und holistische Lebenskunst, sind mir Natur- und Gesundheitsforschung sowie eine ganzheitliche Sicht und Vorgehensweise sehr wichtig.

Das neue Zeitalter erfordert, dass wir einen tiefen Respekt vor der Schöpfung haben. Alles, was wir denken, tun und erschaffen, soll dem Wohl des Einzelnen ebenso wie dem Wohl des Ganzen dienen. Wir sollten unsere Entscheidungen immer so treffen, dass weder das Einzelne (Mensch, Tier, Pflanze, Natur ...) noch das Ganze (Menschheit, Erde, Universum ...) Schaden erleidet. Nur wenn es dem kleinsten Teil des Ganzen gut geht, geht es auch dem Ganzen gut und umgekehrt, denn alles ist miteinander verbunden und wirkt aufeinander ein. Wenn wir das begreifen und uns danach richten, wird alles gut.

Eine vegane, vitale Ernährungsweise trägt sowohl zum Wohl des Einzelnen als auch zum Wohl des Ganzen bei. Sie schont die Umwelt, fördert die Gesundheit, das spirituelle Wachstum und die Entwicklung des individuellen Potenzials, und sie unterstützt die harmonische Symbiose zwischen allem, was ist.

Eine gute, die Gesundheit und das Leben fördernde Ernährung bedeutet, dem Körper alles zu geben, was er braucht, und alles

wegzulassen, was er nicht braucht. Wenn Nahrung »lebendig« ist, vermag sie auch Lebensenergie und lebensfördernde Informationen zu spenden. Rohkost bzw. Vitalkost ist lebendig, da sie nicht über 42 °C erhitzt wird. Unter dieser Temperatur bleiben die Vitamine, Enzyme, Mineralstoffe, Spurenelemente, Fette, Eiweiße und sekundären Pflanzenstoffe lebendig erhalten und stehen zur optimalen Zellversorgung zur Verfügung.

Rohkost gab es schon immer, und in Form von Salaten, rohem Gemüse und Obst hat sicherlich jeder schon einmal Rohkost gegessen, der eine ein bisschen mehr, der andere ein bisschen weniger. Die Kunst der veganen Vitalkost-Zubereitung gibt uns die Möglichkeit, Gesundheit mit Genuss zu verbinden. In der veganen Erlebnisvitalkost und Gourmetvitalkost geht es um die Befriedigung der Geschmackssinne, ein ansprechendes Aussehen der Mahlzeiten, die optimale Kombination der Nahrungsmittel, leichte Verdaulichkeit, eine hohe Vitalstoffdichte, Licht und Farben für unsere Zellen, natürliche Ordnungsinformationen und Lebensenergie sowie um Genuss und Freude beim Essen. Wer diese Art der Nahrung einmal probiert hat, der weiß, wie gut sie sich anfühlt. Das ist Nahrung, die »auf allen Ebenen ernährt«, die befriedigt und glücklich macht. Von Vitalkost ist man zudem viel schneller satt und braucht deshalb wesentlich kleinere Portionen. Durch die hohe Vitalstoffdichte muss man keine großen Mengen an leerer Masse verschlingen, die den Körper verstopft und mit einem hohen Energieaufwand wieder

ausgeschieden werden muss oder schlimmstenfalls im Körper abgelagert wird, was zu Verschlackung und zu Gewichtsproblemen führt.

Was der Körper wirklich braucht, um seine Lebensenergie zu erneuern und zu erhalten, findet er bereits in kleinen Mengen veganer Vitalkost, in frischen reifen Früchten, Gemüsen, Blättern, Blüten, Wurzeln, Kräutern, Wildkräutern, Nüssen, Samen und Keimlingen. Vitalkost-Ernährung eignet sich daher auch wunderbar zur Gewichtsregulierung. Sie stimmt fröhlich, hält uns im basischen Bereich, bringt Energie und schafft Balance und Zufriedenheit.

Nach »Zauberhafte Mandelmus-Rezepte« und »Naturgesunde Fruchtleder und Wraps« möchte ich Sie, liebe Leser, nun etwas näher mit der Kokosnuss vertraut machen und Ihnen meine Lieblingsrezepte vorstellen, die nicht nur gut schmecken, sondern auch einfach zuzubereiten sind. Ob würzige Aufstriche oder süße Törtchen – die Verwendungsmöglichkeiten der Kokosnuss sind vielfältig und Ihrer Kreativität in der Küche damit keine Grenzen mehr gesetzt.

Britta Diana Petri

Die Kokosnuss in der veganen Vitalkost

Die frische Kokosnuss ist eine leckere Schatzkiste, voll von wertvollen Inhaltsstoffen. Sowohl im gesundheitlichen als auch im kulinarischen Bereich ist sie ein wahrer Tausendsassa.

Frisches Kokosfleisch

Das frische, saftige Fleisch einer Kokosnuss lässt sich leicht mit einem großen Löffel herauslösen. Setzen Sie den Löffel dazu hinter dem Fruchtfleisch an der harten Wand an, und schieben Sie ihn nach unten. Auf diese Weise können Sie das Kokosfleisch weitgehend am Stück herauslösen. Sie können es pur essen oder im Mixer zu einer sahnigen Creme verarbeiten,

die Sie verschiedenen Speisen zugeben können. Ein besonderes Highlight ist das in Streifen geschnittene Kokosfleisch, ob auf beliebige Weise gewürzt und zusammen mit bunten Salaten serviert oder im Lebensmittelrockner zubereitet (siehe S. 46).



Kokosbutter und Kokoschmalz

Zubereitung

Mischen Sie die Muse und das Öl im Mixer, und rühren Sie die Gewürze unter. Geben Sie die Masse in ein Schälchen, und stellen Sie die Butter bis zur Verwendung kühl.

Italienische Mandelbutter

Zutaten

100 g Kokosöl

50 g Kokosmus

50 g Mandelmus

1 EL getrocknete italienische Kräuter oder 1 Tasse frische italienische Kräuter (Majoran, Thymian, Oregano, Paprika)

1 EL zerkleinerte getrocknete Tomaten

1 Prise Kristallsalz

Kräuterbutter

Zutaten

100 g Kokosöl

50 g Kokosmus

50 g Mandelmus

1 Tasse frischer Schnittlauch

½ Tasse Petersilie und Dill

2 klein geschnittene Borretschblätter

Kristallsalz nach Wunsch

1 Prise Pfeffer

Wildkräuterschmalz

Zutaten

- 100 g Kokosöl
- 100 g Kokosmus
- 1 Tasse klein geschnittene Wildkräuter (Brennnessel, Giersch, Vogelmiere, Franzosenkraut, Wegerich oder andere)
- 1 Prise Kristallsalz

Mediterranes Schmalz

Zutaten

- 100 g Kokosöl
- 100 g Kokosmus
- 5 fein geschnittene schwarze Oliven
- 2 fein zerkleinerte getrocknete Tomaten
- 1 EL getrocknete Lauchzwiebeln
- 2 zerkleinerte getrocknete Salbeiblätter
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- ½ TL Thymian
- ½ TL Majoran
- 1 Prise Chili
- 1 Prise Kristallsalz



Mariniertes Kokosfleisch und würzige Kokoschips



Grundrezept für mariniertes Kokosfleisch

Frisches Kokosfleisch eignet sich wunderbar zum Marinieren. Sie können es in den unterschiedlichsten Marinaden einlegen und sowohl frisch als auch getrocknet servieren.

Mariniertes Kokosfleisch bereichert herzhaftere Vitalkost-Gerichte und ist getrocknet ein Energiespender für unterwegs.



Zutaten

Fleisch von 2–3 frischen jungen Kokosnüssen

1–2 EL Tamari

Zubereitung

Legen Sie das Kokosfleisch für 30 Minuten bis 2 Stunden, je nach gewünschter Geschmacksintensität, in Tamari ein. Die Trocknungszeit für Kokosfleisch kann je nach verwendetem Trockner, Dicke des Kokosfleisches und gewünschter Konsistenz schwanken. Auch wie saftig oder trocken es ist, spielt bei der Trocknung eine Rolle. Hier ist es wichtig, dass sie ausprobieren, was die optimale Trocknungszeit ist. So bleibt die Vitalkost-Zubereitung spannend, und es kommt immer wieder zu einzigartigen Ergebnissen!

Versuchen Sie auch eine der folgenden Würzmöglichkeiten für die Marinade:

Kristallsalz und Pfeffer


Paprikapulver, Olivenöl und Kristallsalz

Currypulver, Kristallsalz und Sesamöl

gemixte Tomaten und italienische Kräuter

Kürbiskernöl und Tamari



The image shows four heart-shaped chocolate candies arranged on a white surface. The candies are dark brown and have a slightly textured, matte finish. They are surrounded by a generous amount of fine, light brown powder, likely cocoa or coconut powder, which is scattered across the white background. The lighting is soft, highlighting the smooth curves of the chocolates.

Schokoladige und
fruchtige Kokos-Leckereien

Gekühlte Kokolade



Zutaten

- 100 g Kokosöl
- 100 g Kokosmus
- 100 g Kakaobutter
- 100 g Dattelmus aus eingeweichten getrockneten Datteln
- 2–3 EL Rohkakaopulver (oder Carobpulver)
- 1 gehäufte EL Sonnenblumenlezione

Zubereitung

Erwärmen Sie Kokosöl, Kokosmus und Kakaobutter bei weniger als 40 °C, damit sie flüssig werden. Mischen Sie Dattelmus, Rohkakaopulver und Sonnenblumenlezione unter. Vermengen Sie die Masse gründlich von Hand oder im Mixer, und füllen Sie sie in Schokoförmchen oder in Formen für kleine Schokoladentafeln. Stellen Sie die noch flüssige Kokolade für ca. 2 Stunden in den Kühlschrank, bis sie fest ist.

Tipp: Durch das Hinzufügen von Mandelsplittern, Kokosraspeln, grünen Rosinen, Ananas, abgeriebenen Orangenschalen oder getrockneten Sauerkirschen können Sie ganz unterschiedliche Kokoladen herstellen.

Frucht-Kokolade

Zutaten

- 200 g gemahlene getrocknete Früchte
- 200 g Kokosöl alternativ 200 g Kokosöl und Kokosmus
- 2 EL Dattelmus aus eingeweichten getrockneten Datteln
- 1 EL Sonnenblumen- oder Sojalezione

Zubereitung

Geben Sie alle Zutaten in den Mixer, und gießen Sie die entstandene Masse in Schokoladenformen. Stellen Sie sie so lange ins Eisfach, bis die Frucht-Kokolade fest ist (30 Minuten bis 2 Stunden).

Tipp: Eine leckere Variante ist es, die Frucht-Kokolade aus 200 g eingeweichter getrockneter Mango und 100 g Kokosöl herzustellen.





Kokosshakes

Grundrezept für Kokosshakes

Zutaten

500 ml Wasser

1–2 EL Kokosmus

weitere Zutaten nach Wunsch

Zubereitung für alle Kokosshakes

Vermischen Sie Wasser und Kokosmus im Mixer.

Die Kokosshakes können Sie durch verschiedene frische Früchte, Gewürze und Super Foods Ihrer Wahl erweitern. Geben Sie dazu einfach die gewünschten Zutaten zum Wasser und Kokosmus hinzu, und verarbeiten Sie alles zu einem leckeren Shake. Auch für die Shakes können Sie wieder sowohl Kokosmus und Wasser als auch das Fleisch und Wasser einer frischen Kokosnuss verwenden.