

# Weitere Rezepte

## Paneer

2 L Ziegen-, Schaf-, oder Kuhmilch  
4 EL Zitronensaft  
oder 250g Ziegen-, Schaf-, oder Kuhmilchjoghurt

Milch in einer grossen Pfanne erhitzen. Sobald die Milch aufsteigt, Pfanne vom Herd nehmen, Zitronensaft oder Joghurt zugeben und langsam mit einem Holzlöffel umrühren.

Sobald die Milch flockig wird und sich scheidet, Masse durch ein mit einem Käsetuch (Stoff- oder Gazewindel) ausgekleideten Sieb in eine Schüssel giessen, und die Restmolke abtropfen lassen. Die Paneermasse entweder pressen oder "luftig" aus dem Tuch nehmen und in einer kleinen Schüssel abkalteln lassen.

Die entstandene Molke am besten heiss in Gläser abfüllen und weiterverwenden. Entweder in den nächsten ein, zwei Tagen trinken, zum Fermentieren von Sauerkraut oder Einweichen von Getreide (kleine Menge zum Einweichwasser zugeben) benutzen oder ein Bad damit nehmen. Molke ist sehr gut für die Haut!

## Sauerkraut

2-3 Kohlköpfe  
10g Salz pro Kohlkopf

Die äusseren Blätter des Kohls entfernen und beiseite legen.  
Strunk entfernen und den Kohl in dünne Streifen schneiden.

Kohlstreifen in eine grosse Schüssel geben und salzen. Salz in den Kohl einmassieren, bis er zu wässern beginnt. 10 min. ziehen lassen und dann nochmals gut durchkneten, bis der Kohl sehr wässrig ist.

Das Kraut in ein Glas geben, dabei gut dicht schichten, so dass der Kohl vom Saft bedeckt ist. Die ganzen Kohlblätter obenauf legen.

Ein Gewicht, zbsp ein mit Wasser gefülltes Glas mit leicht kleinerem Durchmesser, auf die Blätter stellen. Der Kohl muss vollkommen mit Flüssigkeit bedeckt sein.

Mit Tuch abdecken und mindestens eine Woche im Keller fermentieren lassen.

Die ersten zwei Tage Gewicht immer wieder etwas nach unten drücken, damit das Kraut eng geschichtet bleibt.

Dann in Gläser abfüllen und im Keller oder Kühlschrank aufbewahren.

Sauerkraut hält mehrere Wochen, sogar Monate.

Variante Pinkkraut: 1/4 der Kohlmenge mit Rotkraut ersetzen.

# Weitere Rezepte

## Cashew Crème

- 1 Cup (circa 2,5dl) rohe Cashews eingeweicht für 2 Stunden
- 2-3 EL Reissirup
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Salz
- 2 EL Wasser
- ¼ Cup frischer Orangensaft
- 2-3 EL Zitronensaft
- 1-2 EL Zitronen- und Orangenesten

Cashews gut spülen und abtropfen lassen. Alle Zutaten in einem Mixer fein pürieren. Crème sofort servieren oder 1-2 Std. kalt stellen. Wird im Kühlschrank etwas dicker, mit Wasser oder Orangensaft verdünnen.

## Kokos Crunchy

- 2 EL Kokosblütenzucker
- 2 EL Ahornsirup
- 1 EL Reissirup
- 2-3 Prisen Salz
- 2 Cups ungesüsste Kokosflocken
- 1 TL Vanilleextrakt oder Vanille gemahlen

Ofen auf 150° Grad vorheizen. Ahornsirup, Kokosblütenzucker, Reissirup, Vanilleextrakt und Salz in einer Schüssel mischen, Kokosflocken dazugeben und vorsichtig unterrühren.

Masse auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen.

Etwa 12-16 min. backen, bis die Masse goldbraun wird und duftet. Ganz auskühlen lassen, in Stücke brechen und in einer luftdichten Dose aufbewahren.

Falls die Flocken nicht mehr krokant sind, nochmals bei 150° Grad im Ofen trocknen/backen.