RAWFOOD AWARD 2017

Professional & Non-Professional

PureRaw NATÜRLICH ROH VEGAN & Veggie World

Der RawFood Award ist im europäischen Raum der einzige Award für rohköstliche Rezepte und Ideen. Eine hochkarätige Jury kürt unter den vielen Einsendungen das beste Rezept.

Sweets for my Sweet

Die Jury 2017:

Kirstin Knufmann

Markus Megyeri

Laura Schneider

Dr. Christine Volm

Carmen Hercegfi

Björn Moschinski

Christian Bass

Betty Braun

Yvonne Daseking

René Natzel

RAWFOOD AWARD 2018

2018 wartet ein spannender RawFood Award auf Dich!
Thema **„Querbeet – Quer durchs Beet und Meer!"**
#rfa #rawfoodward

www.rawfoodaward.com

sponsored by:

DR·GOERG · SALU Vegan · WELT VEGAN · Kirstin Knufmann · wild & roh · bianco puro

SWEETS FOR MY SWEET

Inhaltsverzeichnis

3. Platz NON-PROFESSIONAL · ELENA KAIP
Vanille Moskauer Art (Plombir) 3

2. Platz NON-PROFESSIONAL · THU-MINH NGO
Stollen mit Rosinen-Marzipanfüllung 5

1. Platz NON-PROFESSIONAL · SILVIA KLINGELE
Haselnuss-Kuchen mit Cashew-Orangen Topping 7

3. Platz PROFESSIONAL · STEFANIE KAEBE (http://rawmance.de)
Schneewittchen-Torte 9

3. Platz PROFESSIONAL · ADEL OWORU (https://rohkostwerk.wordpress.com)
Schoko-Chili-Hanf-Kugeln 11

2. PROFESSIONAL · STEPHANIE REINECKE (https://www.plantifulskies.com)
Lebkuchen Rawcake 13

1. PROFESSIONAL · ULRIKE EDER (http://deine-ernaehrung.de)
Raw salted caramel slices 15

3. Platz NON-PROFESSIONAL · ELENA KAIP

VANILLE MOSKAUER ART (PLOMBIR)

Equipment: Mixer, Eismaschine, Mühle, Dörrgerät
Ergibt etwa 600 g Eis

Zutaten

Eismasse
40 g Kokosmus
40 g Cashewkerne, eingeweicht
20 g Kokosöl
3 Medjool Datteln/Dattelpaste
1 EL Yacónpulver
1 EL Lucumapulver
1 EL Flohsamenschalen
3 g Vanillepulver
1 Prise Salz
400 ml Wasser
½ TL Johannesbrotkernmehl

Schokolade
5 g Kakaoliquor/-paste oder 1 Teelöffel Kakaopulver
45 g Kakaobutter
1 EL Yacónsirup

Mandelstiftchen zum Bestreuen (nach Geschmack)
Magic Blue als Deko

Waffel
2 Esslöffel Cashewkerne
1 Esslöffel Mandelkerne
1 Esslöffel Leinsamen
1 Esslöffel Kokosmus
1/3 Banane
½ Teelöffel Kakaopulver (optional)

Zubereitung

Eis
Alle Zutaten mit Ausnahme des Kokosöls, des Kokosmuses und der Kakaobutter zusammen mit 400 ml Wasser im Hochleistungsmixer zu einer feinen Masse verarbeiten. Kokosöl, Kokosmus und Kakaobutter im Wasserbad schmelzen und zu der feinen Masse im Hochleistungsmixer dazugeben und weiterverarbeiten. Die gewonnene Masse in die Eismaschine füllen und nach Bedienungsanleitung herstellen, bis die gewünschte Festigkeit und Kühlung erreicht ist (etwa 30–35 min).

Schokolade
Alle Zutaten im Wasserbad schmelzen. Die gewonnene Masse kann entweder in ca. drei Schritten über das Eis oder nur am Ende übergossen werden. Beim Herausholen des Eises aus der Maschine je nach Portion mit Schokolade übergießen und mit Mandelstiftchen bestreuen.

Waffel
Cashewkerne, Mandelkerne und Leinsamen in einer Mühle mahlen. Kokosmus im Wasserbad schmelzen und zum entstandenen Mehl dazu geben. 1/3 der Banane in die Masse mit der Gabel herein quetschen. Ca. 1 Teelöffel (für eine Waffel) direkt auf der Dörrfolie gleich dünn verstreichen und im Dörrgerät bei 40 °C ca. 24 Stunden trocknen.

STOLLEN MIT ROSINEN-MARZIPANFÜLLUNG

Equipment: Mixer, Dörrgerät

Zutaten

Für den Teig
200 g Buchweizenmehl
150 g Mandeltrester
200 g Erdmandelmehl
200 ml Mandelmilch
2 Bananen
90 g Datteln
Orangen- und Zitronenschalen von je einer Bio-Orange und -Zitrone
100–150 g Rosinen eingeweicht
1 Prise Meersalz
1 Vanilleschote
1 EL Lucumapulver
1 TL Muskat gerieben
2 TL Zimt
1 TL Lebkuchengewürz

Marzipanfüllung
300 g Mandelkerne
100 g roher Agavendicksaft oder Kokosblütennektar, Yacónsirup

Für den Puderzucker
pürierte Datteln
Buchweizenmehl

Zubereitung

Rosinen für 1 Stunde einweichen, abspülen und abtropfen lassen. Zuerst die trockenen Zutaten wie Gewürze, Buchweizenmehl, Mandeltrester, Erdmandelmehl und eine Prise Salz mischen. Mandelmilch aus Mandeln, Bananen und Datteln im Hochleistungsmixer mixen, so dass eine cremige Masse entsteht. Nach und nach die nassen Zutaten in die Schüssel zu den trockenen Zutaten geben und zum Schluss den Teig mit den Händen nochmal kräftig durchkneten. Dann die abgetropften Rosinen, Orangen- und Zitronenschalen, ggf. noch mehr Gewürze in den Teig unterrühren. Falls der Teig noch zu feucht sein sollte, mehr Buchweizenmehl hinzugeben, falls zu trocken, etwas Mandelmilch.

Für die Marzipanfülllung Mandeln am besten eine Nacht zuvor einweichen und die Haut abziehen. Weiße Mandelkerne gut trocknen (bei 40 °C ca. 6 Stunden). Weiße, getrocknete Mandelkerne zusammen mit einem Süßungsmittel der Wahl in den Mixer geben und beide Zutaten solange mixen, bis die Konsistenz nach Marzipan aussieht. Die Hälfte der fertigen Marzipanmasse beiseitelegen. Die andere Hälfte kommt in den Stollenteig hinein und nochmal gründlich durchkneten.

Nun den Teig zu einem Laib formen. Marzipan zu einer „Wurst" rollen und in die Mitte legen. Eine lange Seite des Teiges zur Mitte und über die Marzipanrolle legen, die andere Seite darüber klappen. Die abgeflachten Seiten nach innen falten. Den Stollen nun für 8 Stunden bei 40 °C trocknen. Wenn der Teig von außen schon gut getrocknet ist, mit pürierten Datteln bestreichen (ein paar getrocknete Datteln nehmen, ein wenig Wasser hinzufügen, mixen) und mit Buchweizenmehl bestreuen.

1. Platz NON-PROFESSIONAL · SILVIA KLINGELE

HASELNUSS-KUCHEN MIT CASHEW-ORANGEN TOPPING

Equipment: Mixer, Kastenform 12 x 7 cm, Kühlschrank, Dörrgerät, Spritzbeutel
Für 1–2 Personen

Zutaten

Kuchen
120 g Haselnüsse
7 eingeweichte Datteln, entsteint
1 EL Kokosöl
1 Prise Salz
1 große Prise gemahlene Vanille
Inhalt einer halben Kardamom-Kapsel

Füllung und Topping
100 g Cashewkerne
80 g Mandelmilch
4 EL Kokosöl
1 TL Mesquitepulver
1 Prise Salz
1 EL Agavensirup (oder Reissirup, Yacónsirup)
Zesten von 1/2 Bio-Orange
1 TL Orangensaft
1 EL Kakaonibs (nur für die Füllung)

Schokoladen-Garnitur
2 EL Kakaobutter
2 EL Süße nach Wahl (Yacónsirup oder Agavensirup)
3–4 EL Kakaopulver
etwas gemahlene Vanille

Deko
Orangenzesten

Haselnüsse
Kakaonibs
essbare Blüten (z.B. Borretsch, Kapuzinerkresse)

Zubereitung

Haselnüsse, eingeweichte Datteln (ohne Einweichwasser), geschmolzenes Kokosöl, 1 Prise Salz und Vanille und den Inhalt einer halben Kardamomkaspel im Mixer zu einer homogenen Masse mixen. Ca. 2/3 der Masse in einen Dessertring oder ein -rechteck (Länge ca. 12 cm, Breite ca. 7 cm) streichen, dabei an allen Seiten einen Rand formen und die Mitte aussparen (hier kommt später die Füllung rein).
Für die Füllung alle Zutaten außer die Kakaonibs in einem Mixer zu einer homogenen Masse mixen. Die Hälfte der Creme in einen Spritzbeutel mit halbrunder Tülle füllen und für ca. 30–60 Minuten in den Kühlschrank stellen (damit die Creme eindickt und später als Topping auf den Kuchen gespritzt werden kann, zwischenzeitlich einen Test machen ob die Creme nach dem Spritzen in Form bleibt oder wegläuft). In die andere Hälfte die Kakaonibs einrühren und in die Mitte des Kuchens einfüllen. Den Kuchen kühl stellen.
Nun aus dem letzten 1/3 der Kuchenmasse einen Deckel für den Kuchen ausrollen und vorsichtig auf den Kuchen setzten, leicht andrücken. Den Spritzbeutel aus dem Kühlschrank nehmen und das Topping S-linienförmig auf den Kuchen spritzen. Kühl stellen.

Für die Schokoladen-Garnitur die Kakaobutter bei max 42 °C schmelzen und alle übrigen Zutaten einrühren, etwas abkühlen lassen. Mit einem Löffel die Schokolade in Formen auf eine über ein Schälchen gespannte Folie streichen (oder Pralinen Formen/Wellen verwenden, dazu die Schokolade nur dünn eingießen) und im Kühlschrank fest werden lassen. Wenn die Schokolade fest geworden ist, vorsichtig die Formen von der Folie lösen (oder aus den Pralinenförmchen herausdrücken).
Den Kuchen mit der Schokoladen-Garnitur und Orangenzesten, Kakaonibs, Haselnüssen und essbaren Blüten garnieren.

3. Platz PROFESSIONAL · STEFANIE KAEBE

SCHNEEWITTCHEN – TORTE

Equipment: Mixer, Kühlschrank, Wasserbad oder Dörrgerät, 26-cm Springform, Schokoladenform mit Rosen-Motiv

Ergibt 1 Torte 26 cm Durchmesser

Zutaten

Boden
300 g Cashewkerne
12 Medjool Datteln, entsteint
1 EL Zitronensaft
3 EL Kakaopulver
2 EL Kokosöl, zerlassen

Kirsch-Füllung
800 g Schattenmorellen, tiefgefroren und aufgetaut
4 Medjool Datteln, entsteint
2 TL Flohsamenschalen

Ebenholzcreme
350 g Cashewkerne, über Nacht eingeweicht
80 g Kokosöl, zerlassen
80 g Kakaobutter, zerlassen
40 g Kakaoliquor, zerlassen
40 g Kakaopulver
200 g Yacónsirup, dunkel
1 Msp. Chlorellapulver
230 ml Wasser
1 EL Zitronensaft
3 EL Kakaonibs

Schnee
300 g Cashewkerne, über Nacht eingeweicht
90 g Kokosöl, zerlassen
45 g Kakaobutter, zerlassen
120 g Agavendicksaft, hell

4 EL Zitronensaft
1 EL Rosenwasser
250 ml Wasser
3 Vanilleschoten, nur das Mark

Schwarze Rosen
1 Pralinenform mit Rosen-Motiv
90 g Kakaobutter, zerlassen
30 g Kakaoliquor, zerlassen
1 EL Kokosöl, zerlassen
30 g Kakaopulver
90 g Cashewmus
40 g Yacónsirup

Dekoration
2 HV Rosenblätter, getrocknet
2 EL Kokosflocken
1 EL Granatapfelkerne
1 festen Apfel mit einer roten Seite
12 Schokoladen-Rosen

Zubereitung

Boden
Den Boden einer Springform (26 cm) mit Backpapier auslegen. Cashewkerne in einer Kaffeemühle fein mahlen. Die Datteln entsteinen und grob hacken. Anschließend alle Zutaten mit geschmolzenem Kokosöl in einer Küchenmaschine mit S-Messer zu einem formbaren Teig verarbeiten. Den Kuchenboden sorgfältig in die Springform drücken.

Kirschfüllung
Die Kirschen gut abtropfen und den Saft auffangen. 400 g Schattenmorellen zur Seite stellen. Aus den restlichen Zutaten im Mixer ein Gelee herstellen und auf dem Kuchenboden verteilen. Die anderen Kirschen darüber geben, etwas andrücken und den Kuchen für 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Ebenholzcreme
Alle festen Zutaten mit dem Wasser und Yacónsirup im Mixer zu einer feinen Creme verarbeiten. Die flüssigen Zutaten hinzufügen und noch mal gut mixen. Die Kakaonibs unterheben, die Schokoladen-Creme auf dem Kuchen verteilen und für 6 Stunden erneut in den Kühlschrank stellen.

Schnee
Alle festen Zutaten mit dem Wasser und Yacónsirup gut mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht, die flüssigen Zutaten hinzugeben und eine homogene Creme herstellen. Den Schnee auf der Torte verteilen und über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.

Schwarze Rosen
Die Zutaten mit einem kleinen Schneebesen ohne Klümpchen gut vermischen, in die Förmchen füllen und 2 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

Dekoration
Die Kokosflocken über die Torte streuen und anschließend vorsichtig den Rand der Springform lösen. Die Rosenblätter an den Kuchenrand drücken und die Pralinen verteilen. In die Zwischenräume je einen Granatapfelkern drücken. Aus der roten Hälfte des Apfels einen Schwan schnitzen und mit Granatapfelkernen garnieren. Den Schwan sehr vorsichtig in der Mitte auf die Torte setzen.

Tipp: Anstelle einer Springformumrandung lieber einen Tortenring nutzen, da der Kuchen sehr hoch wird. Die Schneewittchen-Torte schmeckt am allerbesten gut gekühlt.

3. Platz PROFESSIONAL · ADEL OWORU

SCHOKO-CHILI-HANF-KUGELN

Equipment: Mixer
Ergibt 20–30 Kugeln

Zutaten

150 g Walnüsse (1 Tasse)
150 g Mandeln (1 Tasse)
50 g getrocknete Maulbeeren
25 g Kakaopulver (4–5 TL)
1 Prise Chilipulver
¼ TL Vanillepulver
1–2 TL Guaranapulver
1 Prise Salz
12 Stk. Medjool Datteln
3–4 TL Wasser
3–4 EL geschälte Hanfsamen

Zubereitung

Die Mandeln und die Walnüsse als erstes im Mixer zerkleinern. Mandeln sind bekömmlicher, wenn sie vor der Verarbeitung 8–12 Stunden in gutem Wasser eingeweicht und im Dörrgerät durch getrocknet werden.
Danach die Maulbeeren, Kakaopulver, Chilipulver, Vanillepulver, Guaranapulver und das Salz hinzugeben und gut durchmixen.
Nun die Medjool-Datteln kleinschneiden und zum Teig geben. Den Teig und die Mandeln durchmixen bis ein klebriger und gut formbarer Teig entsteht.
Eventuell noch 3–4 TL Wasser zum Teig hinzugeben damit dieser sich besser formen lässt.
Adel's Tipp: Verwendet gutes Wasser! Nehmt bitte kein Wasser aus Plastikflaschen. Nutzt Wasser aus Glasflaschen. Wenn ihr Leitungswasser nehmt, filterte es nach Möglichkeit, füllt es in eine Glaskanne und gebt Kristalle (z.B. Amethyist, Bergkristall und Rosenquarz) dazu.

Aus dem fertigen Teig Kugeln formen.
Die Hanfsamen in eine Schale geben und die darin fertig geformten Schokokugeln rollen.

2. Platz PROFESSIONAL · STEPHANIE REINECKE

LEBKUCHEN RAWCAKE

Equipment: Küchenmaschine oder Mixer, Kühlschrank, Wasserbad oder Dörrgerät, 17–20 cm Springform

Stephanie's Tipp: Da jeder so Gewürze wie Zimt und Lebkuchengewürz in unterschiedlicher Stärke mag, habe ich die Mindestanzahl an TL angegeben die verwendet werden soll. Nach oben hin sind keine Grenzen gesetzt. Bitte probiere selbst aus, wie viel Gewürz dir in der Füllung, bzw. der Masse am besten schmeckt. Fang am besten mit der Mindestmenge an und arbeite dich dann langsam an deinen persönlichen Geschmack heran.

Zutaten

Boden
150 g Mandeln
150 sehr weiche Datteln

Kuchenteig
200 g Cashewkerne, min. 2 Std. eingeweicht
1 Dose (400 ml) Kokosmilch über Nacht gekühlt
2 El weisses Mandelmus

8 EL Kokosöl, geschmolzen
ca. 5 EL Ahornsirup oder Yacónsirup
min. 4 TL Zimt
min. 3 TL Lebkuchengewürz
1 Prise Salz

Zur Deko
Cranberries, Kakaonibs, Schokosplitter... was du magst.

Zubereitung

Zuerst bereitest du aus Mandeln, den Datteln, Prise Salz und 2 TL Zimt den Teig zu. Alle Zutaten für den Boden in der Küchenmaschine oder im Mixer zu einem krümeligen Teig zerkleinern.
Den Boden in deiner Springform verteilen und gleichmässig glatt streichen, das klappt am Besten mit gleich angefeuchteten Fingern.
Den fertigen Boden in den Kühlschrank stellen.
Die eingeweichten Cashewkerne mit der Kokosmilch, Mandelmilch, Gewürzen und dem Ahornsirup in den Mixer geben und alles zu einer Creme mixen.
Das Kokosöl schmelzen und zum Schluss hinzufügen.
Den Teig abschmecken und nach deinen Vorstellungen evtl. mehr Lebkuchengewürz und/oder Zimt bzw. Süße hinzugeben.
Sobald das Kokosöl geschmolzen ist, gibst du es zu der übrigen Masse hinzu und vermixt alles nocheinmal ordentlich.
Ganz wichtig: Nun nochmals abschmecken und ggf. nachwürzen.
Wenn die Masse so schmeckt wie du es dir vorstellst, alles auf den Boden in der Springform gießen und mindestens 4 Stunden im Kühlschrank aushärten lassen.

Vor dem Servieren wird die Torte mit frischen Cranberries, Schokosplittern, Nüssen, Kakaonibs oder was immer du möchtest garniert.

RAW SALTED CARAMEL SLICE

Equipment: Küchenmaschine, Mixer, Kühlschrank, Wasserbad oder Dörrgerät

Zutaten

Boden
200 g Paranüsse oder Mandeln
25 g Kokosflocken
8 Medjool Datteln

Karamell-Creme
100 g Cashewkerne mind. 2 Stunden eingeweicht.
75 ml Wasser
50 ml Dattelpaste
10 g Lucumapulver
30 g Mesquitepulver
100 g Kokosöl
10 g Kristallsalz-Sole

Schokolade
35 g Kakaopulver
40 g Kakaobutter
40 g Kokosöl
40 g Mandelmus
10 g Macapulver
50 g Yacónsirup
2 Tropfen Kristallsalz-Sole

Zubereitung

Boden
Die Nüsse fein mahlen und in der Küchenmaschine mit Kokosflocken und Datteln zu einem klebrigen Teig verarbeiten. Bei Bedarf etwas Wasser hinzugeben. In der Form gleichmäßig verteilen und fest drücken.

Karamell-Creme
Cashewkerne mit frischem Wasser im Mixer zu einer feinen Creme verarbeiten. Die restlichen Zutaten hinzugeben, durchmixen, auf den Nussboden gießen und in den Kühlschrank stellen.

Schokolade
In der Schokolade soll das Salz nur als Geschmacksverstärker dienen, während die Karamellcreme eine leicht salzige Note bekommt. Kakaobutter und Kokosöl im Wasserbad oder Dörrgerät schmelzen. Das Kakaopulver in eine Schüssel geben, alle Zutaten dazu geben, mit einem Handmixgerät gleichmäßig verrühren und über die Karamellcreme gießen.

RAWFOOD AWARD 2018
Professional & Non-Professional

QUERBEET
QUER DURCHS BEET UND MEER!

Wir suchen Deine Rezeptkreationen! Im Fokus stehen Algen, modern und köstlich kombiniert mit allem was sich in den heimischen Beeten finden lässt!

© Eising Studio, KOSMOS Verlag: „Algen", J. Ullmann/K. Knufmann, 2016

www.rawfoodaward.com

sponsored by: