



Volker Mehl Akademie
In der Krone 7, 64646 Heppenheim
www.volkermehl.com

Einkaufsliste zu den Rezepten von Volker Mehl

Ofen Süßkartoffeln mit Mojo Verde

Für die Süßkartoffeln:

- 3 Süßkartoffeln
- 6 EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- 1 EL Curry

Für die Mojo:

- 1 rote Zwiebel
- 2 Chilischoten
- 2 EL gewürfeltes Weißbrot
- 1 Bund Petersilie grob gehackt
- Saft von einer Zitrone
- 1 grüne Paprika
- 1/2 TL Meersalz
- 2 TL Fenchelsamen
- 2 EL Mandelplättchen
- 80 ml Olivenöl

Apfel-Chutney mit Kräuter Chapatis

Für Apfel-Chutney:

- Äpfel
- EL gehackter frischer Ingwer
- rote Chili
- EL Rohrzucker
- Saft einer Zitrone
- 50 ml Wasser
- ½ TL Salz
- 2 EL Ghee

Vegane Energy Balls

Für Vegane Energy Balls:

- 1 Banane
- 4 EL Sonams Tsampa, geröstetes Gerstenmehl
- 2 EL Kokosflocken
- 1/2 TL Zimtpulver
- 1/4 TL gemahlener Kardamom
- 1 Prise Kurkuma
- 1 Spritzer Zitrone



Rezepte von Volker Mehl

Volker Mehl Akademie
In der Krone 7, 64646 Heppenheim
www.volkermehl.com

Ofen Süßkartoffeln mit Mojo Verde

Zutaten Süßkartoffeln:

- ▶ 3 Süßkartoffeln
- ▶ 6 EL Olivenöl
- ▶ ½ TL Salz
- ▶ 1 EL Curry

Zutaten Mojo:

- ▶ 1 rote Zwiebel
- ▶ 2 Chilischoten
- ▶ 2 EL gewürfeltes Weißbrot
- ▶ 1 Bund Petersilie grob gehackt
- ▶ Saft von einer Zitrone
- ▶ 1 grüne Paprika
- ▶ 1/2 TL Meersalz
- ▶ 2 TL Fenchelsamen
- ▶ 2 EL Mandelplättchen
- ▶ 80 ml Olivenöl

Zubereitung Süßkartoffeln:

- ▶ Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
- ▶ Die Süßkartoffeln schälen, halbieren, grob in Stücke schneiden in eine Schüssel geben, mit dem Öl und Curry mischen, auf ein Backblech geben und für 20 Minuten backen.

Zubereitung Mojo:

- ▶ Paprika schälen und in Würfel schneiden.
- ▶ Zwiebeln abziehen und würfeln.
- ▶ Chili fein hacken.
- ▶ Öl in einer Pfanne erhitzen, Paprika, Chili, Zwiebeln, Mandeln, Fenchelsamen, Brot zugeben und anrösten.
- ▶ Dann alles aus der Pfanne zusammen mit dem Zitronensaft in ein hohes Gefäß geben, cremig pürieren, eventuell noch etwas Öl zugießen und über die Süßkartoffeln geben.

Apfel-Chutney mit Kräuter Chapatis

Zutaten Apfel-Chutney:

- ▶ 2 Äpfel
- ▶ 1 EL gehackter frischer Ingwer
- ▶ 1 rote Chili
- ▶ 3 EL Rohrzucker
- ▶ Saft einer Zitrone
- ▶ 50 ml Wasser
- ▶ ½ TL Salz
- ▶ 2 EL Ghee

Zubereitung:

- ▶ Die Äpfel entkernen und in Stücke schneiden
- ▶ Die Chilies fein hacken (Wer ein Vollgas Chutney haben will, hackt die ganze Chili) Für die «sotte» Variante die Kerne vorher entfernen)
- ▶ Das Ghee in einer Pfanne erhitzen, Chili und Ingwer unter Zugabe des Zuckers 3 Minuten karamellisieren lassen, dann alle weiteren Zutaten zugeben und für 15 Minuten bei leicht geöffnetem Deckel einköcheln lassen

Zutaten Chapatis:

- ▶ 450 g Dinkelmehl
- ▶ 200 ml Wasser
- ▶ 3 EL Olivenöl
- ▶ ½ TL Natron
- ▶ 1 TL Salz
- ▶ 1 EL zerstoßene Fenchelsamen
- ▶ 1 EL zerstoßene Kreuzkümmelsamen

Zubereitung:

- ▶ Gewürze vorher anrösten in einer Pfanne ohne Fett und mörsern.
- ▶ Mehl, Natron und Salz und Gewürze in eine Schüssel geben. Das Öl und etwas Wasser dazugeben, etwas durchrühren. Nach und nach Wasser dazugeben und kneten bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Mit einem Handtuch abgedeckt 10 min ruhen lassen. Den Teig in 12 Stücke teilen. Jedes Teigstück mit Mehl bestreuen und zu einem etwa 8 cm großen Kreis ausrollen.
- ▶ Die Bratpfanne heiß werden lassen. Etwas Ghee in die Pfanne geben und von jeder Seite etwa 2 min. braten.

Vegane Energy Balls

Zutaten:

- ▶ 1 Banane
- ▶ 4 EL Sonams Tsampa, geröstetes Gerstenmehl
- ▶ 2 EL Kokosflocken
- ▶ 1/2 TL Zimtpulver
- ▶ 1/4 TL gemahlener Kardamom
- ▶ 1 Prise Kurkuma
- ▶ 1 Spritzer Zitrone

Zubereitung:

- ▶ Banane klein schneiden und zusammen mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und mit den Fingern zu einer glatten Masse kneten.
- ▶ Kleine Kugeln formen und nach Lust und Laune durch Zimt, Kakako, Kokosflocken etc. rollen