

Cook-like-a-GRIZZLY



Mit gesunden Rezeptideen von Anton, Timon und Jannis!

Avocado Basilikum Pesto

100%
VEGETARIAN

GLUTEN
FREE

by Timon Schippmann



GRIZZLYS-Stuff

- 300g Pasta
- 1 Avocado (reif)
- 15g Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- 10g Pinienkerne
- 15g Parmesankäse
- 2 Spritzer Zitronensaft
- Salz & Pfeffer

How to Roarr...

- Beliebige Pasta nach Verpackungsanleitung kochen.
- Pinienkerne in einer Pfanne anrösten.
- Avocado schälen, entkernen und in einen Mixer geben. Knoblauch ebenfalls schälen und mit dem Basilikum, Olivenöl, Zitronensaft, Parmesankäse und den Pinienkernen hinzugeben.
- Alles gut mixen und mit Salz & Pfeffer abschmecken.
- Sobald die Nudeln fertig sind, diese abgießen und mit der Pesto vermengen.

Peanut Butter Stir Fry

100%
Vegan

GLUTEN
FREE

by Jannis Hopt



GRIZZLYS-Stuff

- 2 Dosen Kichererbsen
- 1 Paprika
- 1 Brokkoli
- 200g Zuckerschoten
- 3 Karotten
- 1 Tasse Reis
- Koriander

Sauce:

- 2 Knoblauchzehen
- Kokosöl
- Daumengroßes Stück Ingwer
- 2 EL Sojasauce
- Saft von 1 Limette
- 1 TL Sriracha (scharfe Gewürzsoße)
- 3 EL Erdnussmus
- Wasser

How to Roarr...

- Reis nach Anleitung zubereiten
- Kichererbsen abgießen und waschen.
- Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Die Kichererbsen dazugeben. 5-10 Minuten braten, bis sie etwas Farbe bekommen haben.
- Paprika, Brokkoli, Zuckerschoten und Karotten in mundgerechte Stücke schneiden, dazugeben und weitere 5 Minuten bei hoher Hitze mit anbraten.
- Für die Sauce alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren. Wasser dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- Die Sauce mit in die Pfanne geben und die Hitze reduzieren. Alles gut vermengen und 2 Minuten köcheln lassen
- Mit Reis und etwas Koriander servieren

Süßkartoffel Kürbis-Suppe

100%
Vegan

GLUTEN
FREE

by Jannis Hopt



GRIZZLYS-Stuff

- 1 gr. rote Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- Daumengroßes Stück Ingwer
- 1 Kurkumawurzel oder
1 EL Kurkumapulver
- Kokosöl
- 1 kl. Hokkaido Kürbis
- 2 Süßkartoffeln
- 2-3 Karotten
- 1 Dose Kokosmilch
- 1/2 l Gemüsebrühe
- 150g Räuchertofu
- 1 Handvoll Kürbiskerne
- Kürbiskernöl
- Balsamico Crema

How to Roarr...

- Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Kurkuma grob zerkleinern. In einem gr. Topf in etwas Kokosöl ca. 5 Min. anbraten.
- Kürbis, Süßkartoffeln und Karotten in grobe Stücke schneiden und mit anbraten.
- Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen und bei schwacher Hitze etwa 20 Min. kochen (bis das Gemüse gar ist).
- Kürbiskerne in einer Pfanne rösten. Den Räuchertofu würfeln und ebenfalls in etwas Öl anbraten. Beiseite stellen
- Topfinhalt mithilfe eines Pürierstabs zu einer Suppe pürieren. Nach Bedarf mit etwas Wasser verdünnen.
- Zusammen mit Räuchertofu, Kürbiskernen, Kürbiskernöl und Balsamico Creme anrichten.

Burrito Bowl

100%
Vegan

GLUTEN
FREE

by Jannis Hopt



GRIZZLYS-Stuff

- 2 gr. rote Zwiebeln
- 2 Paprikas
- 2 Dosen Bohnen
- 1 Tasse Reis
- 1 kl. Dose Mais
- Creme Vega
- Koriander

Gewürze:

- 1 El Oregano
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- Salz & Pfeffer

Guacamole:

- 2 gr. Avocados
- Saft aus 1 Limette
- Salz & Pfeffer
- 2 Tomaten

How to Roarr...

- Reis nach Anleitung kochen
- Zwiebeln und Paprika in Streifen schneiden und in einer Pfanne anbraten.
- Bohnen abgießen, abspülen und nach 5 Minuten mit in die Pfanne geben. Die Gewürze ergänzen und weitere 2 Minuten anbraten.
- Den Mais abgießen und mit dazugeben. Alles gut vermengen und von der Hitze nehmen.
- Für die Guacamole die Avocados zerdrücken und die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Alles vermengen.
- Den Reis mit den Bohnen und Gemüse servieren. Die Guacamole, Creme Vega und Koriander als Toppings ergänzen.

Chilli con Kürbis

mit Linsen

100%
Vegan

GLUTEN
FREE

by Timon Schippmann



GRIZZLYS-Stuff

- 230g Mais (aus dem Glas)
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Tomatenmark
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Hokkaidokürbis
- 220g Kidneybohnen
- 1 Zwiebel
- 400g stückige Tomaten
- 1 Paprika
- 140g braune Tellerlinsen
- 1 TL Salz
- 1/2 Chili
- 200ml Gemüsebrühe
- 8g brauner Zucker
- 1/2 TL Kreuzkümmelpulver
- Cayenne-Pfeffer

How to Roarr...

- Zwiebeln und Knoblauch in etwas Olivenöl glasig anbraten. Frische Chili nach Belieben kleinschneiden und hinzufügen.
- Kürbis und Paprika ergänzen und mit anbraten.
- Mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Zucker würzen.
- Stückige Tomaten, Gemüsebrühe und Linsen dazugeben und für 30 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen
- Bohnen und Mais abgießen, abwaschen und hinzufügen

100%
Vegan

Cashew Carbonara

GLUTEN
FREE

by Jannis Hopt



GRIZZLYS-Stuff

- 400g Dinkel Spaghetti
- 200g junge TK-Erbsen
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 200g Räuchertofu
- 1 EL Sojasauce
- Saft aus 1 Zitrone
- 1 Strauch Petersilie
- Salz & Pfeffer

Sauce:

- 200g Cashewkerne
- 1/2 EL gekörnte Brühe
- 3 EL Hefeflocken
- 250ml Wasser

How to Roarr...

- Spaghetti nach Packungsanleitung kochen
- Räuchertofu würfeln und die Zwiebeln und den Knoblauch fein hacken.
- Zwiebeln und Räuchertofu in etwas Öl 5 Minuten anbraten und mit Salz & Pfeffer würzen. Den Knoblauch dazugeben und 1 Minute mit anbraten.
- Mit Sojasauce ablöschen und die Erbsen dazugeben. Alles vermengen
- Für die Sauce in einem Mixer (eingeweichte) Cashews und die restlichen Zutaten so lange mixen, bis sich eine sahnähnliche Sauce ergibt.
- Den Pfanneninhalte, die Spaghetti, Sauce, den Zitronensaft und die gehackte Petersilie gut vermischen. Bei Bedarf noch etwas Wasser dazugeben.

Linsen Dhal

mit Reis

100%
Vegan

GLUTEN
FREE

by Jannis Hopt



GRIZZLYS-Stuff

- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 Kurkumawurzel/ 1 EL Kurkumapulver
- Kokosöl
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Dose Kokosmilch
- 1/2 l Gemüsebrühe
- 1 Tasse Reis
- 1,5 Tassen Wasser
- 1 Tasse rote Linsen
- Currypulver
- Garam Masala
- Topping: Sojajoghurt, Limette, Koriander

How to Roarr...

- Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Kurkuma fein hacken oder pürieren. In etwas Kokosöl 5 Minuten anbraten. Mit Currypulver und Garam Masala würzen und 1-2 Minuten mit anbraten.
- Tomaten, Kokosmilch und Gemüsebrühe dazugeben und aufkochen.
- Rote Linsen ergänzen und bei geringer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen (wenn die Linsen leicht zerfallen, sind die fertig)
- In der Zwischenzeit den Reis zubereiten
- Zusammen mit den Toppings servieren

Chilli con Carne

GLUTEN
FREE

by Anton Menner



GRIZZLYS-Stuff

- 2 Zwiebeln
- 400-500g Hackfleisch/veganes Hack
- 2 Knoblauchzehen
- 4 kl. Karotten
- Paprikapulver
- Chilipulver oder frische/getrocknete Chilis
- Salz & Pfeffer
- 500ml Tomatensauce oder 250g gehackte Tomaten und 300ml Tomatensauce
- 1 Dose Bohnen
- 1 Dose Mais
- etwas Zimt

How to Roarr...

- Zwiebeln schneiden und mit dem Hack in Öl anbraten.
- Paprikapulver, Chili, Salz & Pfeffer hinzufügen.
- Karotten klein schneiden
- Mit der Tomatensauce ablöschen und ein paar Minuten kochen lassen.
- Die Karotten, Bohnen und Mais ergänzen
- Nach Belieben mit Zimt verfeinern und weitere 15-20 Minuten köcheln lassen.

Reisnudel- wok

100%
Vegan

GLUTEN
FREE

by Anton Menner



GRIZZLYS-Stuff

- 2 "Bälle" Reisnudeln
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Handvoll Cashewkerne
- 1/2 Glas Sojasprossen
- 200g Erbsenschoten
- 1/2 Dose Mais
- 1 Schuss Sojasoße
- 3 EL Teryjakkisoße

How to Roarr...

- Reisnudeln nach Anleitung kochen.
- Zwiebeln würfeln und zusammen mit den Nüssen anschwitzen. Nach und nach das restliche Gemüse dazugeben
- Sojasoße und Teryjakkisoße ergänzen.
- Alles zusammen mit den gekochten Nudeln vermengen und ein wenig anbraten.

Rote Bete Risotto

100%
VEGETARIAN

GLUTEN
FREE

by Timon Schippmann



GRIZZLYS-Stuff

- 350ml Rote Bete-Saft
- 250g Risottoreis
- 1 Zwiebel
- 750ml Gemüsebrühe
- 80ml Weißwein
- Olivenöl
- Parmesankäse
- ungesalzene Butter
- Salz & Pfeffer

How to Roarr...

- Zwiebel fein würfeln. Gemüsebrühe und 2/3 des Rote Bete-Safts in einem Topf erwärmen
- In einem anderen Topf Olivenöl erhitzen. Zwiebeln dazugeben und ca. 6 Minuten andünsten (bis sie glasig sind). Risottoreis hinzugeben und ca. 2 Minuten anbraten
- Die Zwiebel/Reis-Mischung mit Weißwein ablöschen und gut umrühren.
- Warme Gemüsebrühe und Rote Bete-Saft nach und nach dazugeben und zwischen der Zugabe kräftig rühren bis die Flüssigkeit vollständig verkocht ist. Den Vorgang wiederholen, bis der Reis al dente und die Mischung cremig ist.
- restlichen Rote Bete-Saft einrühren und mit Salz & Pfeffer würzen
- Vor dem Servieren Parmesankäse und ein Stück Butter unterrühren

Veganes Curry

mit Reis und Gemüse

100%
Vegan

GLUTEN
FREE

by Timon Schippmann



GRIZZLYS-Stuff

- 1-2 Kartoffeln
- 1 Karotte
- 1/2 rote Paprika
- 1 kl. Zucchini
- 1 kl. Brokkoli
- 40g TK-Erbesen
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 EL rote Currypaste
- 1 Dose Kokosmilch (400ml)
- 1/2 Limette
- 1-2 EL helle Sojasoße
- gesalzene Erdnüsse, gehackt & frischer Koriander (Optional)
- Jasminreis

How to Roarr...

- Gemüse und Kartoffeln schälen bzw. abwaschen und in Stücke schneiden
- Den Reis nach Anleitung kochen
- Von der Kokosmilch die Creme abschöpfen und mit der Currypaste in einem Wok verrühren. Kurz einkochen bis sich kleine ölige Bläschen bilden
- Kartoffeln mit den Zwiebeln und dem Knoblauch in den Wok geben. Etwa 5 Minuten anbraten/köcheln lassen.
- Das restliche Gemüse (außer der Erbsen) dazu geben und in der Currysauce kurz unter rühren anbraten.
- Restliche Kokosmilch beifügen und kurz aufkochen.
- Hitze reduzieren und bei kleiner Hitze kurz köcheln lassen. Mit Zitronensaft und der hellen Sojasoße abschmecken und die Erbsen ergänzen.
- Das Curry mit Reis servieren.

Hähnchen-Curry

à la Toni

GLUTEN
FREE

by Anton Menner



GRIZZLYS-Stuff

- 1 Zwiebel oder 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Süßkartoffel
- 250g Hühnergeschnetzeltes
- 1 Dose Kichererbsen
- Currypulver
- Kurkuma
- Salz & Pfeffer
- 1 Zehe Knoblauch
- 1/2 Kopf Brokkoli
- 1 Dose Kokosmilch

How to Roarr...

- Das Gemüse klein schneiden und in einer Pfanne anschwitzen und nach belieben würzen.
- Mit der Kokosmilch ablöschen und weitere 10 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen.
- Optimal mit Reis und Brot servieren.

Schoko-Pancakes

mit Mandelmus & Orangenfilets

100%
Vegan

by Timon Schippmann

GRIZZLYS-Stuff

- 60g Weizenvollkornmehl
- 230ml Hafermilch
- 30ml Ahornsirup
- 1 Banane
- 90g Haferflocken
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Mandelmus
- 1 Orange
- 30g roher Kakao
- 40g Kokosjoghurt

How to Roarr...

- Die Banane mithilfe einer Gabel zerquetschen und mit den restlichen Zutaten zu einem einheitlichen Teig vermengen
- Die Pfanne auf mittlerer Stufe vorheizen und mit etwas Kokosöl einfetten.
- Einen guten Klecks Teig in die Pfanne geben und den Pancake so lange braten, bis er oben blasen schlägt. Dann wenden.
- Mandelmus und etwas Kokosjoghurt über die Pancakes geben. Die Orange darüber filetieren und den Rest auspressen.
- Final mit Ahornsirup abrunden

Karotten- Apfel-Cookies

100%
Vegan

by Timon Schippmann

GRIZZLYS-Stuff

- 2 reife Bananen
- 2 kl. Äpfel
- 2 kl. Karotten
- 150g Haferflocken
- 80g Rosinen
- 3 EL Ahornsirup
- 1/2 TL Zimt
- 1 EL Mandelbutter oder Erdnussbutter
- 1 EL Kokosöl

How to Roarr...

- Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Bananen zerdrücken. Äpfel und Karotten waschen und mithilfe einer Küchenreibe grob reiben. Zusammen mit den restlichen Zutaten zu den Bananen geben und gut vermengen. (Ist die Nussbutter oder das Kokosöl zu fest, dann vor der Zugabe leicht erwärmen)
- Teig portionsweise auf einem Backblech verteilen.
- In der mittleren Schiene für ca. 30 Min. goldbraun backen.
- Abkühlen lassen

BANANA BREAD

100%
Vegan

by Jannis Hopt

GRIZZLYS-Stuff

- 3 reife Bananen
- 1 Tasse Mandelmilch
- 1 Tasse gemahlene Mandeln
- 1 Tasse Haferflocken
- 1 Tasse Dinkelmehl
- 1/2 Pck. Backpulver
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1/8 Tasse Kokosöl
- 1/4 Tasse Ahornsirup
- 1/4 Tasse Rohrzucker
- 1 EL Chiasamen
- 1 EL Leinsamen
- 1 TL Zimt
- 1 Pr. Salz
- 3 Händevoll gehackte Walnüsse
- 1 Pck. Schokotropfen
- Topping: 1 Banane, Walnüsse

How to Roarr...

- Backofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Bananen zerdrücken und mit allen Zutaten vermengen bis ein glatter Teig entsteht
- In eine eingölte Kastenform füllen und mit einer längs halbierten Banane und ein paar Walnüssen verzieren.
- Für 1 Stunde backen
- Vor dem Verzehr vollständig abkühlen lassen