

# Enjoy plants

## Die vegane Eventschmiede

Bio-vegane-Koch-Events

Vorträge – Seminare - Workshops

Kunst & Kultur meets VeganFood

Filme & VeganFood

Themenabende mit Special Guests

NEU 2018 Veganes Krimidinner

NEU 2018 VeganCafe (monatlich)



Sabine Lippertz  
Oecotrophologin  
Fachberaterin vegane Ernährung (UGB)

### Kartoffelsalat in Cashewrahmsauce & Kapern



#### Zutaten für 6 Personen

##### Kartoffelsalat

- 2 kg Kartoffeln – festkochend (meine Lieblingsorte ist „Linda“)  
Kochen in der Schale, nach dem Kochen, Wasser abgießen durch ein Sieb und beiseite stellen
- 1 Bund Radieschen – putzen, halbieren und in Scheiben schneiden
- ½ Glas saure Gurken (ca. 150 g – Abtropfgewicht) – in feine Würfel
- ½ Glas Kapern in Öl – Öl abgießen
- 1 Apfel (säuerlich) – Apfel mit Schale in nicht zu kleine Würfel
- 1 Bund Petersilie

Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen	<a href="http://enjoyplants.de">http://enjoyplants.de</a> <a href="http://www.twitch.tv/enjoyplants">http://www.twitch.tv/enjoyplants</a> <a href="https://twitter.com/EnjoyPlants.de">https://twitter.com/EnjoyPlants.de</a> <a href="https://www.facebook.com/Enjoy-Plants">https://www.facebook.com/Enjoy-Plants</a> <a href="https://www.instagram.com/enjoy_plants">Instagram: enjoy_plants</a>	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------



## Cashewrahmsauce

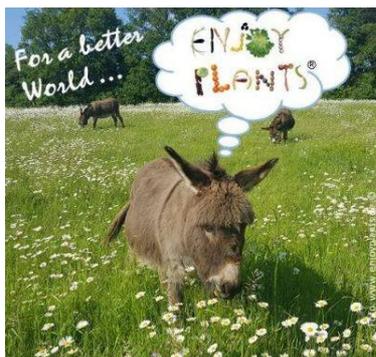
- 3 El Cashewmus
- n.B. Wasser zum Herstellen einer cremigen Masse – auch etwas Gurkenwasser zufügen
- 2 Tl Senf (mild)
- n.G. Kräutersalz
- ½ Tl Curry
- n.G. Zitronensaft

Sauce herstellen

n.B. = nach Bedarf

n.G. = nach Geschmack

Viel Freude beim Nachkochen & kreativem oder pragmatischen Verändern.



Herzliche Grüße Sabine von Enjoy plants

Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen	<a href="http://enjoyplants.de">http://enjoyplants.de</a> <a href="http://www.twitch.tv/enjoyplants">http://www.twitch.tv/enjoyplants</a> <a href="https://twitter.com/EnjoyPlants.de">https://twitter.com/EnjoyPlants.de</a> <a href="https://www.facebook.com/Enjoy-Plants">https://www.facebook.com/Enjoy-Plants</a>	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------