

# 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)

## Marinierter Veta im Glas

(perfekt für Bauernsalat)



### Zutaten – Zubereitung Tofuwürfel!

- 400 g Naturtofu (je frischer der Tofu umso besser, älterer Tofu ist trockener)
- 2 Zitronen
- 2 Knoblauchzehen

Tofu würfeln, die Schale der Zitrone abreiben und die Zitrone auspressen.

400 ml Wasser aufkochen, Zitronenschale, Zitronensaft und den gewürfelten Tofu

dazugeben und alles ca. 8 – 10 Minuten köcheln. Tofu abgießen und abkühlen lassen.

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> Instagram: <a href="https://www.instagram.com/enjoy_plants">enjoy_plants</a>	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------



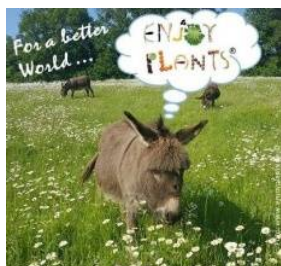
### Zutaten Marinade

- Zum Marinieren bietet sich eine Vielfalt von Zutaten an, nachfolgend ein Vorschlag:
- Getrocknete Tomaten – etwas kleiner schneiden
- Oliven
- Knoblauchzehen – gehäutet aber ganz Zehen
- Zitronenthymian oder Petersilie
- Zitronenschale und Zitronensaft
- Salz – kräftig würzen, da der Tofu viel aufnimmt (ca. 1-2 TL – aber bitte testen, ist Geschmackssache)

### Alternativen/Ergänzungen:

- Auberginen - vorher grillen oder in der Pfanne braten
- Zucchini – auch grillen
- Champignons – auch grillen oder braten
- Paprika – grillen und häuten

In ein Glas mit Verschlussdeckel z.B. Gurkenglas oder Einweckglas geben mit Olivenöl aufgießen und Luft hinausdrücken.



Lasst es Euch schmecken

Herzliche Grüße Sabine

Enjoy plants – Die vegane Eventschmiede

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
---	--	---------------------------------