

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)

Rauchwürzige Dicke Bohnen



Zubereitung dauert ca. 20- 30 Minuten

Als erstes Pellkartoffel kochen– Menge nach Geschmack (ca. 3-4 /Person) – ich esse sie auch gerne kalt, deshalb koch ich gerne mehr und dann am liebsten die Sorte Linda – schön festkochen und sehr aromatisch.

Zutaten für die Dicken Bohnen

- 1 rote Zwiebel – putzen und fein würfeln
- 1/2 Päckchen Räuchertofu von Taifun – würfeln
- 1 Stück Pastinaken ca. 10 cm lang – schälen und würfeln
- 2 Gläser Dicke Bohnen – abtropfen lassen in einem Sieb
- 1 Ei Cashewmus (für die Soße)
- 1 gr. Msp Senf
- Wasser zum Aufrühren des Cashewmuses
- Räuchersalz (da Räuchersalz häufig sehr grob ist, mahle ich es in einem Mixer)

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



Zubereitung der Dicken Bohnen

- Zwiebeln anbraten in etwas Kokosöl (mit Fett bitte sparsam sein)
- Räuchertofuwürfel und Pastinakenwürfel dazu geben weiterbraten
- Dicke Bohnen zugeben und alles noch ein bisschen schmoren lassen

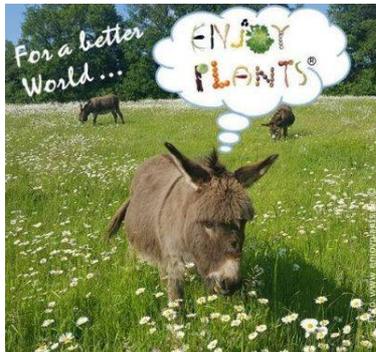
Vor dem Anrichten 1 Ei Cashewmus in etwas Wasser ca. 100 ml aufmixen und angießen, die Menge der Flüssigkeit und die Intensität der Bindung ist letztlich Geschmackssache, der Eine mag gerne mehr Soße, die Andere eher weniger.

Durch das Cashewmus erhält das Gericht die cremige Soße.

Eine gute Messerspitze Senf dazugeben und mit dem gemahlenen Räuchersalz kräftig abschmecken.

Wenn die Masse zu sehr andickt, noch etwas Wasser hinzugeben, ist sie zu flüssig ggf. etwas einreduzieren (also einkochen) lassen oder noch etwas Casehewmus zugeben. Ganz zum Schluß noch einmal abschmecken und ggf. noch etwas Räuchersalz zufügen, denn es verliert schnell beim Garen an Aroma.

Viel Freude beim Nachkochen & kreativem oder pragmatischen Verändern.



Herzliche Grüße Sabine von Enjoy plants – Die vegane Eventschmiede

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