

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)

Winterlicher Feldsalat

mit Frucht und knusprigem Räuchertofu



Aus der Reihe: Ratz-Fatz-Fertig-Salat mit 4 Zutaten– in ca. 15 Minuten auf dem Tisch
Menge reicht für 2 Personen als Hauptmahlzeit

Zutaten

- 150 – 200 g Feldsalat, putzen und waschen
- 1 große Birne waschen und mittelgrob würfeln
- 1 Glas weiße Bohnen – in einem Sieb kurz abspülen und abtropfen lassen
- 100 - 150 g Räuchertofu – relativ fein würfeln – in einer Pfanne mit ein wenig Fett knusprig rösten
- 20 - 30 g Zedernüsse – in einer Pfanne ohne Fett rösten (vorsichtig – sie brennen sehr schnell an)

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](https://www.instagram.com/enjoy_plants)

Copyright © All Rights Reserved

Zutaten & Zubereitung der Sauce

- 1 1/2 El Cashewmus
- 1 – 2 El Himbeeressig – je nachdem wie Ihr es mögt
- Kräutersalz & bunter Pfeffer
- ¼ Tl Vanille
- Wasser zum aufrühren – ca. 80 – 100 ml

Mus mit der erforderlichen Menge Wasser und dem Essig für eine schöne Konsistenz verrühren, Vanille zufügen, mit Kräutersalz & buntem oder rotem Pfeffer abschmecken.

Feldsalat, Birne und weiße Bohnen unter die Soße heben. Salat auf dem Teller anrichten, mit den knusprigen Räuchertofuwürfeln und den gerösteten Zedernüssen bestreuen.





Extra Tipps:

Inhaltsstoffe:

Feldsalat: Er ist super beliebt bei Kindern. Was den **Nährstoffgehalt** angeht, sticht er aus den Blattsalaten hervor, zwar besteht er zu 95 % aus Wasser, aber die verbleibenden 5 % haben es in sich. Er hat von allen Blattsalaten den höchsten Vitamingehalt: Im Besonderen: Provitamin A, Vitamin C und Vitamin B6, sowie die Folsäure. Sein Gehalt an Kalium, Eisen, Zink, β -Karotin und sekundären Inhaltsstoffen bringen ihm zu Recht den Ruf ein, sehr gesund zu sein.

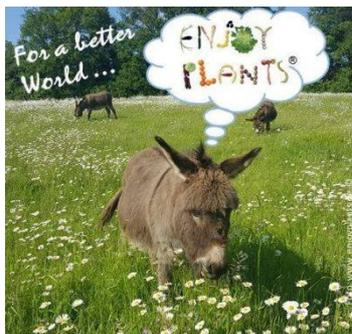
Er gehört botanisch gesehen zur Familie der Baldriangewächse. Ohnehin wirken Blattsalate **schlaffördernd**, der Feldsalat im Besonderen. Ursächlich ist der, in seinem Milchsaft enthaltene opiatähnlicher Stoff, das Lactucrol, es wirkt beruhigend auf das vegetative Nervensystem.

Kleine, kräftige und dunkelgrüne Blätter haben ein besonders nussiges Aroma und einen höheren Nährstoffgehalt. **Freilandware, am besten in Bioqualität ist zu bevorzugen.** Treibhausware enthält extrem viel Nitrat, das sich im Körper in krebserregende Nitrosamine verwandeln kann.

Küchentipp:

Mit einem feuchten Tuch bedeckt oder in einer Dose hält er sich bis zu einer Woche im Kühlschrank.

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