

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)

Pfannkuchenröllchen an Tomatensoße



Rezept für 4 Personen – Zubereitungsdauer 45 – 60 Minuten.

Wie viele Stück letztlich daraus gewonnen werden variiert

Wichtig: nicht komplett verbacken, da noch etwas für das Tauchen der Enden übrig bleiben muss.

- 400 g Dinkelmehl Typ 1050
- 4 TL Backpulver
- Ca. 800 ml Wasser oder Pflanzenmilch (mit Pflanzenmilch werden die Pfannkuchen weicher)
- ½ TL Salz

Backpulver und Salz mit dem Mehl verrühren, Wasser/Milch zugeben und dabei kräftig rühren

| | | |
|---|--|---------------------------------|
| 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 Pfannkuchen:

- 8 – 10 Pfannkuchen dünn ausbacken – **aber noch genug Masse übrig lassen, damit die Enden getaucht werden können.**
- Die Menge des Teigverbrauchs pro Pfannkuchen richtet sich nach
 - Größe der Pfanne
 - Dicke der Pfannkuchen

Wenn's nicht reicht, der Teig ist ja schnell nachgemacht ;) Pfannkuchen aufeinander legen, so bleiben sie schön weich.

Zutaten Grünkern-Füllung:

- 200 g Grünkernschrot
- 800 ml Wasser
- 1 - 2 rote Zwiebel – schälen und würfeln
- Kräutersalz nach Geschmack
- 5 Prisen Gewürzmischung Große Karawane von Herbaria –in der Gewürzmischung- enthaltene Gewürze sind: Steinsalz, Thymian*, schwarzer SESAM*, Knoblauch*, Piment*, Ingwer*, Muskat*, Kurkuma*, schwarzer Pfeffer*, Hibiskusblüten*, Kardamom*, Macis*, Cayennepfeffer*.

Zubereitung Grünkern-Füllung

- Grünkernschrot in der Pfanne ein wenig rösten,
- Etwas Kokosöl zufügen und die Hälfte der Zwiebeln mitbraten zugeben
- Nach und nach Wasser zugeben, die Masse sollte eine zäh streichfähige Konsistenz erhalten
- Kräftig mit Kräutersalz und den Gewürzen abschmecken

Wer mag kann auch noch separat Auberginen oder Champignons, fein gewürfelt und gebraten zufügen

Der Kick bei diesem Rezept ist die Zubereitungsart, die Füllung kann beliebig verändert werden.

| | | |
|---|--|---------------------------------|
| 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 |
|---|--|---------------------------------|



Alternativ (also entweder Grünkern oder diese)

Zutaten Tofu-Füllung

- 400 g Tofu natur – mit einer Gabel zerdrücken
- 1 - 2 rote Zwiebel – schälen und würfeln
- 2-3 Knoblauchzehen –schälen und fein würfeln
- Kokosöl
- 4-6 getr. Tomaten in Öl - in feine Würfel geschnitten
- 1 Glas weiße Bohnen – mit einer Gabel zerdrücken
- Kräutersalz nach Geschmack
- 5 Prisen Gewürzmischung Große Karawane von Herbaria –in der Gewürzmischung- enthaltene Gewürze sind: Steinsalz, Thymian*, schwarzer SESAM*, Knoblauch*, Piment*, Ingwer*, Muskat*, Kurkuma*, schwarzer Pfeffer*, Hibiskusblüten*, Kardamom*, Macis*, Cayennepfeffer*.

Zubereitung Tofu-Füllung

- Tofu ca. 5 Minuten in Kokosöl anbraten
- Zwiebelwürfel zugeben und ca. 2 Minuten mitbraten
- Knoblauch zugeben und 1 Minuten mitbraten
- Getr. Tomatenwürfel und zerdrückte weiße Bohnen unterheben
- Kräftig mit Kräutersalz und den Gewürzen abschmecken

| | | |
|---|--|---------------------------------|
| 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 |
|---|--|---------------------------------|

Zubereitung Pfannkuchenröllchen

- Die gebackenen Pfannkuchen einzeln mit der gewählten Masse bestreichen



- Pfannkuchen aufrollen, die beiden Enden knapp abschneiden, weil es gerade Kanten braucht.



- Das verbleibende Mittelstück in 4 gleich große Stück schneiden



- So mit allen Pfannkuchen verfahren
- Pfanne anheizen mit Kokosöl (*ich setze es ein, weil es einen hohen Rauchpunkt hat, es hat aber einen Eigengeschmack, den man mögen muss – Fette sind ein Thema für sich, aber Transfettsäuren, die bei z.B. zu hohem Erhitzen von Olivenöl entstehen sind gesundheitsschädlich*)
- Die Pfannkuchenenden jeweils in den verbliebenen Pfannkuchenteig eintauchen und dicht nebeneinander in die Pfanne setzen, das sollte schnell gehen.

Hierzu gibt's ein Video, dass auf Facebook eingestellt ist und auf Enjoyplants.de



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

- Nun die Pfannkuchen erst von der einen Seite backen, dann umdrehen



Zutaten schnelle Tomatensauce:

Dazu haben die meisten bestimmt ihr ganz eigenes Rezept – dieses hier geht ganz fix.

- 1 -2 Dosen stückige Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- Kokosöl
- Kräutersalz
- Thimian

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



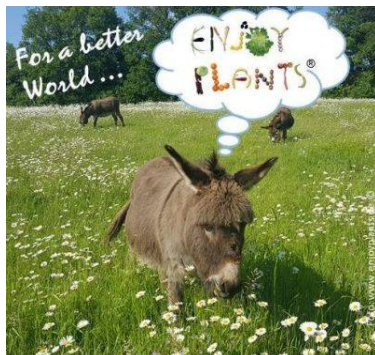
Zubereitung schnelle Tomatensauce:

- Zwiebel schälen und würfeln, anbraten,
- Tomatenstückchen dazu, ein wenig köcheln lassen mit dem Thimian oder dem Kraut nach Wahl
- mit Kräutersalz abschmecken, fertig.

Der Kick bei diesem Rezept ist die Zubereitungsart, die Füllung kann beliebig verändert werden.

Ein bei Kindern wie Erwachsenen sehr beliebtes Essen, dazu einen leckeren Salat, fertig.

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 |
|---|--|---------------------------------|