

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)

Linguine mit Kidneybohnen-Kakao-Gemüse



Rezept für 4 Personen – Zubereitungsdauer 20-30 Minuten.

Zutaten und Zubereitung der Nudeln:

- 500 g Linguine – ich verwende Vollkorn – nach Anleitung kochen
 - ✓ Von dem Kochwasser nehme ich etwas ab für die Soße
 - ✓ Dem Nudelwasser kein Öl zufügen – dann hält die Sauce nicht so schön an ihnen
 - ✓ Nudeln nicht mit Wasser abschrecken

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 und Zubereitung der Gemüsesauce:

- 1 rote Zwiebel – schälen und würfeln
- 2 dünne Lauchstangen – putzen und in mittelfeine Ringe schneiden
- ½ kleiner Wirsing – putzen und in mittelfeine Streifen schneiden
- 10 kleine Champignons – putzen und vierteln oder achteln
- 2 El Paprikamark (alternativ Tomatenmark)
- 1 Glas Kidneybohnen (ca. 230 g Abtropfgewicht) – abgießen und kurz mit Wasser im Sieb abspülen
- Kokosöl zum Anbraten

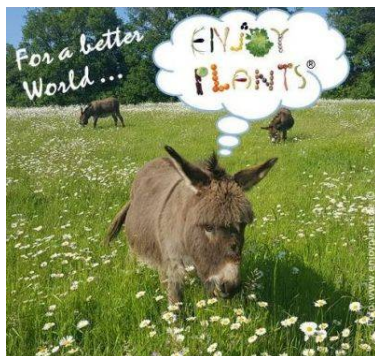
- **Zum Würzen:**
Kräutersalz,
Methia (*Gewürzmischung: Mischung aus Bockshornklee, Chili, Asa Foetida (Hing), Steinsalz und Cumin (Kreuzkümmel) gibt es im Bioladen*),
2-3 Prisen Kakaopulver (schwach entölt und ungesüßt)
2 Schuss O-Saft und
Wasser für die gewünschte Flüssigkeit (Nudelwasser abnehmen)

- Zwiebelwürfel in etwas Kokosöl in der Pfanne anbraten
- Wirsingstreifen zugeben, sobald die Zwiebeln glasig werden
- Champignons und Paprika-Mark zugeben und noch ein wenig rösten
- Etwas Nudelwasser angießen und leise köcheln lassen, bis der Wirsing bissfest ist, das geht aber super fix
- Abschmecken mit 1-2 Schuß O-Saft (nach Geschmack), mit 2-3 Prisen Kakao und Methia-Gewürz ggf. noch mit Kräutersalz

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



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