

# 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)

## Blumenkohl unter der Haube in einem Bett von Feldsalat & Erdäpfeln



Rezept für 2 Personen – Zubereitungsdauer ca. 30 Minuten.

Aus der Reihe: Nur 3 Hauptzutaten ratzfatz auf dem Tisch

### Zutaten und Zubereitung in dieser Reihenfolge:

- 1 kl. Blumenkohl – putzen und im Dampfgarer am Stück garen – bei 100 °C – 20 Min.
- 8 Stück mittelgroße Kartoffeln, mit Schale kochen, dann pellen, je nach Größe 20-30 Min.  
Danach pellen und vierteln oder halbieren
- 150 g Feldsalat putzen, kurz in kaltem Wasser waschen und abtropfen 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> <a href="https://www.instagram.com/enjoy_plants">Instagram: enjoy_plants</a>	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------



## Zutaten & Zubereitung der Sauce

- 1 1/2 El Cashewmus
- ca. 150 – 200 ml Wasser zum Aufmischen
- Ein paar Spritzer Zitronensaft
- Kräutersalz & bunter Pfeffer
- Schabziger Klee\* Menge *nach Geschmack und abhängig von der Intensität des Krautes*

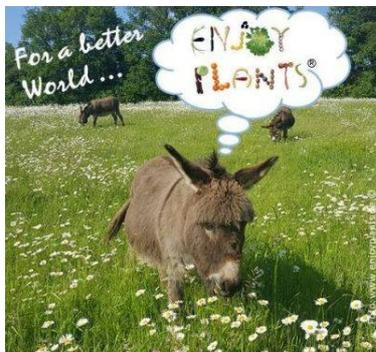
*Ich habe gerade Schabziger Klee von versch. Anbietern in Bio-Qualität bestellt und werde sie vergleichen, die Ergebnisse veröffentliche ich dann auf [www.enjoyplants.de](http://www.enjoyplants.de)*

- Walnusshälften grob hacken

Den Blumenkohl halbieren (bei größeren Kohlköpfen, vierteln) in die Mitte des Tellers legen, die Kartoffelviertel oder –hälften davor legen, den Feldsalat dahinter anrichten. Den Blumenkohl und den Feldsalat mit der Sauce beträufeln. Mit Walnussstückchen bestreuen und servieren.

*\*Ich habe ihn für mich entdeckt als wichtige Zutat bei der Zubereitung von Lasagne oder sonstigen „Käse“saucen, er gibt dem Cashewrahm (Cashewmus einfach mit Wasser aufpürieren, je nach gewünschter Konsistenz entsprechend Wasser zufügen, dann noch Kräutersalz hinzu, wenn die Konsistenz noch nicht passt, entweder mehr Wasser oder kurz aufkochen lassen) den käsigen Geschmack und das kommt nicht von ungefähr, denn der Schabziger Klee ist auch bekannt als Käsekle. (und auch als Brotkle). Auch bei kalten Dips, z.B. Sojaquark mit frischen Kräutern, Kräutersalz bekommt durch die Zugabe von Schabziger Klee einen besonderen Pepp. Auch Wurzelgemüse verleiht der Schabziger Klee eine besondere Note.*

Viel Freude beim Nachkochen & kreativem oder pragmatischen Verändern.



Herzliche Grüße Sabine

Von 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
---	--	---------------------------------