

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)

Himmel & Erd – Türmchen an würzig-sahnigem Rosenkohl



Menge für 2 Personen - Vor- und Zubereitung incl. Garzeit dauert ca. 45 - 60 Minuten

- Als Erstes: die Kartoffeln in der Schale aufsetzen und ca. 20 – 30 Minuten kochen
Als Zweites: den Rosenkohl putzen und garen – Dauer je nach Garart
Als Drittes: während Kartoffeln und Rosenkohl garen, könnt Ihr die Zwiebeln und Äpfel vorbereiten.

Braten würde ich sie erst ca. 8-10 Minuten vor dem Servieren bzw. Ihr könnt mit dem Braten beginnen, wenn die Kartoffeln und der Rosenkohl gar sind.
(Ihr könnt sie aber auch schon früher braten und zur Seite stellen, aber bitte währenddessen nicht abdecken, dann verwässern sie oder mit einem Tuch abdecken, das nimmt dann die Kondensfeuchte auf.)

Die Räuchertofu-Würfel können früh gebraten werden oder kurz vor dem Servieren, je nachdem ob Ihr sie eher heiß oder lauwarm mögt.

Alle übrigen Schritte ergeben sich.

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



Zutaten für den Rosenkohl:

- 300 g Rosenkohl – putzen und im Strunk kreuzförmig einschneiden (wir essen gern viel Rosenkohl und nehmen 500 g.

Wenn möglich im Dampfgarer ca. 20 Minuten garen

Alternativ in der Pfanne braten für ca. 10 – 15 Minuten

- 1 Ei Cashewmus mit 100 ml warmen Wasser, Rauchsatz und Pfeffer verrühren und kurz vor dem Servieren mit dem heißen Rosenkohl vermengen
- ½ Paket Räuchertofu in kleine Würfel schneiden und kräftig anbraten. Dann zur Seite stellen. Ich mische sie lauwarm vor dem Servieren unter, wer sie heiß möchte, kann sie einfach kurz vor dem Servieren erst anbraten.

Zutaten und Zubereitung Himmel & Erd Kartoffelstampf:

- 400 g Kartoffeln (mehlig kochende) in der Schale kochen (ca. 20-30 Minuten), anschließend pellen
- 1 Ei Cashewmus mit
- ca. 80 ml Hafermilch oder Alternative Pflanzenmilch vermengen

Die Kartoffeln stampfen (wenn sie nicht mehr so heiß sind, dann zerquetsche ich sie auch einfach mit den Händen, ich mag die Konsistenz etwas stückiger lieber. *(Wenn man das Püree mit dem Pürrierstab zubereitet wird es meistens schleimig.)* Alternativ durch eine Presse geben oder stampfen.

Die Kartoffelmasse mit der Cashew-Hafermilch verfeinern (aber nicht zu weich, damit sie ggf. im Türrchen auch stand hält) und mit Kräutersatz, sowie frisch geriebener Muskatnuss 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
---	--	---------------------------------



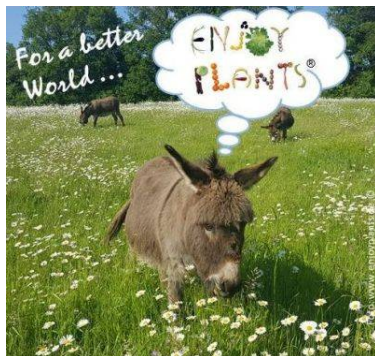
Apfel- und Zwiebel – Topping:

- 2 große rote Zwiebeln – putzen, in Ringe schneiden und in der Pfanne rösten
- 2 säuerliche, feste Äpfel – waschen, entkernen, halbieren und in nicht zu feine Scheiben schneiden – diese Scheiben werden in einer Pfanne in Kokosöl geröstet, nicht zu weich werden lassen, aber so, dass sie etwas Farbe und damit schöne Röststoffe bekommen
- Apfelscheiben- und Zwiebelringe miteinander vermengen, ggf. noch mit etwas Salz würzen

Wenn Ihr so anrichten möchtet wie auf dem Bild, dann benötigt Ihr dazu einen Servierring.

Den platziert Ihr an geeigneter Stelle auf dem Teller, nicht mittig, sondern etwas mehr Richtung Rand, gebt dann den Kartoffelstampf hinein, drückt ihn ein bisschen hinunter, damit es ein schönes stabiles Türmchen wird, nicht komplett auffüllen, so dass Ihr auch die Zwieble- und Apfelmasse darauf geben könnt. Den Rosenkohl platziert Ihr daneben und zieht vor dem Servieren den Ring ab.

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