

# 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)

## Kartoffelstampf-Sauerkraut-Plätzchen



*Ratz-Fatz-Fertig aus der Rubrik Rumfort – war rumsteht und fort muss*

### Menge für 1 Person

- 250 g Kartoffelstampf (falls Ihr keinen übrig habt, weiter unten findet Ihr ein Rezept für Kartoffelstampf)
- 50 g frisches Sauerkraut (alternativ könnt Ihr aber z.B. auch frischen Spitzkohl ganz fein schneidne)
- ½ Zwiebel in feine Ringe schneiden

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



Alle Zutaten vermengen, ggf. mit Kräutersalz nachwürzen, evtl. auch etwas Senf in die Masse geben und in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze vorsichtig anbraten. Nicht zu früh wenden, weil die Masse recht weich ist.

Dazu gibt's bei mir Kräutersojaquark (hergestellt aus Sojajoghurt, den ich einfach in einem Kaffeefilter abtropfen lasse) dann etwas Kresse darunter, die auch noch rumstand, Kräutersalz und Schabziger Klee dazu, fettisch. :D

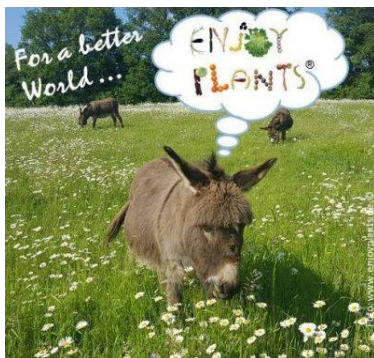
Und falls Ihr Lust auf das Rezept bekommen habt, aber keine Kartoffelstampfreste im Kühlschrank zu finden sind, dann gibt's hier noch ein Rezept für den Stampf.

### 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 Kräutersalz, sowie frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

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